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



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

МАТЕРИАЛЫ

II Международной научно-практической конференции

г. Витебск, 16 мая 2024 г.

Текстовое электронное издание сетевого распространения

ISBN 978-985-591-204-1

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2024

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

МАТЕРИАЛЫ
II Международной научно-практической конференции

(г. Витебск, 16 мая 2024 г.)

Витебск
ВГАВМ
2024

УДК 796(063)
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 II Международной научно-практической конференции, Витебск, 16 мая 2024 г. / УО ВГАВМ; редкол. : Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. — Витебск : ВГАВМ, 2024. — 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, Китайской Народной Республики.

УДК 796(063)
ББК 75

ISBN 978-985-591-204-1

© УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», 2024

Научное электронное издание

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ СОЦИУМЕ

МАТЕРИАЛЫ
II Международной научно-практической конференции
(г. Витебск, 16 мая 2024 г.)

Текстовое электронное издание сетевого распространения

Для создания электронного издания использовалось
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 менее1024 Кбит/с.

Ответственный за выпуск А. А. Белко
Технический редактор Е. А. Алисейко
Компьютерная верстка Е. В. Морозова

Все материалы публикуются в авторской редакции.

Дата размещения на сайте 19.06.2024 г.
Объем издания 3768 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 г.
Ул. 1-я Доватора, 7/11, 210026, г. Витебск.
Тел.: (0212) 48-17-70.
E-mail: rio@vsavm.by
http://www.vsavm.by

СЕКЦИЯ № 1
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 371.335.7:574

ЭКСКУРСИЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ПРОФЕССИЯМ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

Алексейчик В.Н., Боева С.Ф., Жайворонко К.Н., Смольникова В.И.
УО «Бобруйское государственное училище олимпийского резерва»,
г. Бобруйск, Республика Беларусь

«Люди ошибаются, считая спортсменами великих олимпийцев. Спортсменом является каждый. Если у вас есть сила воли, то вы — спортсмен»
Фил Найт

Беларусь по праву считается спортивной страной. Здоровье людей, развитие физической культуры и спорта провозглашено приоритетным направлением социальной политики. В республике принята Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы и обеспечено участие государства в развитии и финансировании физической культуры и спорта, строительстве и содержании спортивных сооружений, оздоровительных центров, спортивных клубов, подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, спортсменов высокого класса.

Государственным органом, ответственным за реализацию государственной политики по развитию физической культуры и спорта, является Министерство спорта и туризма Республики Беларусь. В стране действует определенная структура физкультурно-спортивных обществ и федераций по видам спорта, занимающихся развитием массовой физкультурно-оздоровительной работы, подготовкой олимпийского резерва, спортом высших достижений.

Экскурсионно-туристическая деятельность в учреждении образования представляет широкие возможности для гражданского и патриотического воспитания учащихся. Учебная экскурсия - одна из уникальных форм работы, позволяющая сделать интересным и увлекательным изучение нового материала, побуждает интерес к истории, литературе, помогает формированию любови к Родине, гордости называться белорусом. Участие в туристическо-краеведческих мероприятиях способствует воспитанию культуры и навыков здорового образа жизни, физическому самосовершенствованию, осознанию социальной значимости профессиональной деятельности, культуры безопасной жизнедеятельности, умению эффективно использовать свободное время. Школьные экскурсии в Беларуси давно стали неотъемлемой частью образовательного процесса. В последнее время такого рода мероприятия приобретают новые оттенки.

"Развитие массовой физической культуры, спорта и туризма - важное направление эффективной воспитательной работы среди молодежи, фактор укрепления международного авторитета страны. Только благодаря здоровому образу жизни, активным занятиям физкультурой и спортом белорусы могут стать сильной и красивой нацией. Беларусь была, есть и будет спортивной державой!" – сказал глава государства Александр Лукашенко. Поддержка физической культуры и спорта является одним из ключевых направлений социальной политики, с которым связано воспитание молодого поколения, увеличение продолжительности жизни, в целом - здоровье нации. Спорт помогает добиваться успеха, учит бороться, бороться честно, учит побеждать, учит не сдаваться в преодолении трудностей.

Несмотря на зашкаливающие пакеты нелегитимных санкций для спортсменов, спорт в нашей стране в период глобальных вызовов активно развивается. НОК Беларуси приветствует стремление МОК разрешить ситуацию о допуске белорусских атлетов к участию в международных соревнованиях. Дело чести каждого будущего тренера — посетить Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь, Олимпийский музей с целью ознакомления с основополагающими принципами и ценностями олимпийского движения, популяризации занятий физической культурой и спортом, внедрения олимпийского образования.

33 года назад на учредительной конференции в Минске создан Национальный олимпийский комитет Белорусской ССР, с момента обретения независимости нашей страны получивший название Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь. В штаб-квартире НОК Беларуси функционирует Олимпийский музей. Здание штаб-квартиры НОК Беларуси представляет собой не только административный и технологический, но и целостный культурно-дизайнерский комплекс. Основу интерьерного оформления штаб-квартиры составляет экспозиция «История развития олимпийского движения в Республике Беларусь» (Олимпийский музей), размещенная на первом и четвертом этажах.

В музее наши учащиеся узнали о развитии мирового олимпийского движения от древнейших времен до наших дней, познакомиться с основополагающими принципами и ценностями современного олимпизма, особенностями проведения Олимпийских игр, их наиболее яркими символами. Основное внимание в экспозиции уделено истории участия белорусов в летних и зимних Олимпийских играх в составе сборной СССР и в качестве самостоятельной национальной команды суверенной Республики Беларусь. Отдельно экскурсовод остановился на проблеме допинга в спорте и важность принципов Fair Play.

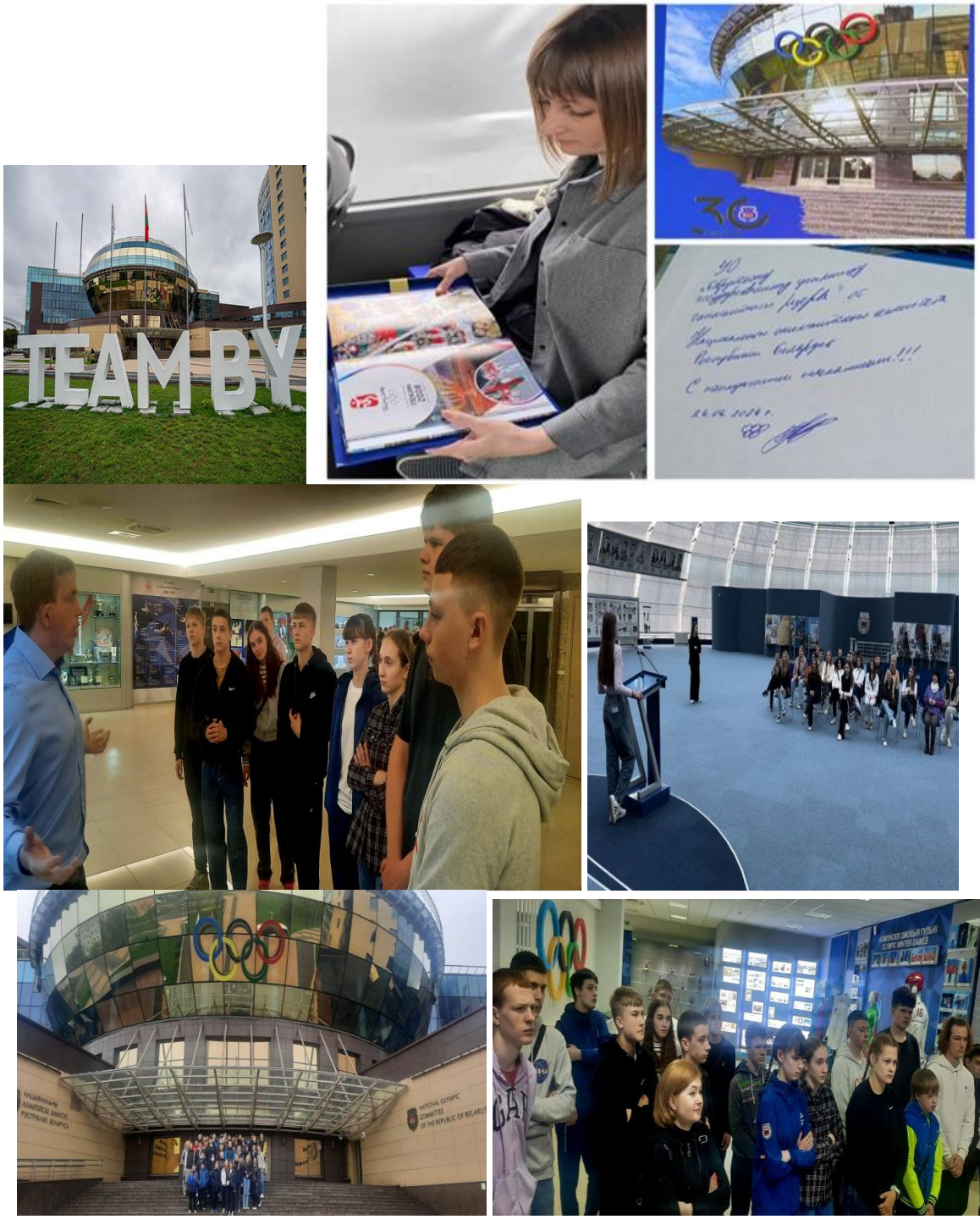
В музее также установлены информационные сенсорные экраны, использование которых помогло узнать нашим ребятам интересующую информацию о видах спорта и олимпийских чемпионах.

Среди наиболее ярких – вымпел с автографом президента Международного олимпийского комитета Хуана Антонио Самаранча, приз Fair Play трехкратного олимпийского чемпиона Александра Медведя, медаль имени Пьера де Кубертена и серебряный орден Международного олимпийского комитета четырехкратной олимпийской чемпионки Елены Беловой, медали Олимпийских и европейских игр Александра Богдановича, награды олимпийского чемпиона Владислава Гончарова, золотая медаль Олимпийских игр-2020 Ивана Литвиновича, бронзовые медали Олимпийских игр Токио-2020 Максима Недосекова и Алины Горносько, спортивный инвентарь и медали олимпийского чемпиона Антона Кушнира, хрустальный глобус в зачете атлетов до 25-ти лет по итогам 2020/21 Динары Алимбековой, экипировка Героя Беларуси Дарьи Домрачевой и многое другое.

Особенно впечатлила наших учащихся интерактивная зона. Так на стрелковом лазерном тренажере они испытали свою меткость, в фотозоне, где система «ХэппиБокс» перенесла будущих спортсменов в столицу проведения Олимпиад, – сделать снимок, стоя на подиуме, а в электронных викторинах – проверить свои знания. На настоящей легкоатлетической дорожке система Xbox Kinect переместила ребят на виртуальный стадион, чтобы поучаствовать в соревнованиях в беге, метании копья и диска, прыжках в длину. После экскурсии нашим учащимся была предложена мини-викторина по истории Олимпийского движения в республике Беларусь. Сотрудники НОК наградили знатоков белорусского спорта ценными призами и олимпийской атрибутикой.

Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь находится лишь в начале своего пути, по сравнению с НОК соседних стран, является молодой организацией. Уверены, НОК и далее будет следовать основным принципам, заложенными основателями международного олимпийского движения, способствовать развитию физической культуры и спорта, усовершенствованию инфраструктуры в нашей стране.

Фото. Экскурсия в Олимпийский музей



Литература.

1. Туристическая мозаика Беларуси / редкол. : А. И. Локотко [и др.]; научн. ред. А.И. Локотко. – Минск: Беларус. навука, 2011. — 640 с.

2. Туристские регионы Беларуси / редкол.: Г. П. Пашкевич [и др.]; под общ.ред. И.И. Пирожника. — Минск: БелЭн, 2021. — 608 с.

3 Туристская энциклопедия Беларуси / З. Я. Андриевская [и др.]; под общ.ред. И.И. Пирожника. — Минск: БелЭн, 2020.– 600с.

УДК 796.011.3

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

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

В центре внимания проблема малоактивного образа жизни учащейся молодежи. Учащаяся молодежь всё больше времени проводит за мониторами компьютеров, выполняя свои домашние задания или слушая дистанционные лекции, совершенно позабыв о своей физической форме и состоянии здоровья. Во многом такое явление связано с особенностями развития учащейся молодёжи, с их пассивным образом и стилем жизни, отсутствием должного интереса к спорту.

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. Отсутствие интереса к физическому воспитанию и здоровому образу жизни среди детей старшего школьного возраста, студенческой молодежи являются неотъемлемой характеристикой современного развития общества [1].

Однако не секрет, что занятия спортом являются одним из наиболее доступных способов сохранения и укрепления здоровья всех категорий населения. К сожалению, заинтересованность молодежи в физкультурно-спортивной активности с каждым годом падает. С другой стороны, в нашей стране постоянно развиваются все новые и новые формы занятий физическими упражнениями, необычные и интересные виды спорта. В выступлениях президента Российской Федерации В.В. Путина говорится о необходимости модернизации системы физической подготовки в университетах, школах, колледжах. Изменения в этом направлении мы видим в стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года. Но истинные показатели объёма двигательной активности молодых людей по-прежнему не могут полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие, и укрепление здоровья [3, 5].

Спортивная деятельность имеет высокую социальную значимость в нашем обществе. Ее принято считать, одной из главных видов человеческой деятельности. Большую роль спорт и вся физкультурно-спортивная деятельность играет и в системе человеческих ценностей. Занятия физической культурой и спортом не только рассматриваются, как способ сохранения и укрепления здоровья, но и как важное средство по предотвращению антисоциальных проявлений поведения: курения, алкоголизма, наркомании и других, которые часто встречаются в среде учащейся молодёжи [2, 4].

Целью исследования является выявление отношения учащейся молодежи к физической активности. Для проведения количественного исследования отношения учащейся молодежи к физической активности был выбран метод анкетирования. Опрос проводился с помощью индивидуального анкетирования. Респондентам было предложено ответить на 4 вопроса по теме «Отношение учащейся молодежи к физической активности». В проведенном опросе приняло участие 20 человек, из них 10 юношей и 10 девушек, средний возраст которых составляет 18 лет.

Для определения уровня физической активности студенческой молодежи, респондентам был задан вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом?», – 60% (12 респондентов) ответили, что занимаются спортом регулярно, из них 6 юношей и 6 девушек, и лишь 8 человек ответили, что спортом не занимаются. Такой результат приятно удивил, потому что большое количество опрошенный уделяют время своему физическому развитию.

Чтобы узнать регулярность занятий спортом, респондентам был задан вопрос: «Сколько раз в неделю вы занимаетесь физической культурой и спортом?»

Большинство опрошенных – 50%, что составляет 10 человек, занимается спортом в среднем 3 – 5 раз в неделю, 6 человек занимаются спортом – 1-2 раза и только 4 человека занимаются практически ежедневно. Это довольно хорошие показатели для настоящего времени. Большинство учащихся следят за своей физической активностью. При этом 6 человек (30%) принимало участие в спортивных соревнованиях, все из которых юноши; 14 – не принимали участия, 10 из них – девушки. Такие результаты говорят о том, что среди респондентов есть те, кто участвует в соревнованиях и имеет возможность продолжить свою спортивную карьеру на профессиональном уровне.

Также для определения активности учащихся и ведения здорового образа жизни, нам необходимо было выяснить принципы питания молодежи, так как оно играет очень важную роль в состоянии здоровья и физических кондиций. В результате опроса было выявлено, что только 10 респондентов (50%) соблюдают определенную диету. Такая статистика свидетельствует о том, что в стране растут здоровые студенты и учащиеся.

Чтобы точнее определить отношение учащихся к сфере физической культуры и спорта, было интересно узнать о наиболее популярных видах спорта среди учащихся. Наиболее популярным видом физической активности у молодёжи являются занятия в фитнес зале, где занимается 11 человек, что составляет 60 % от общего числа опрошенных. На втором месте по популярности у учащихся стоит плаванье, которыми занимаются 3 человека, что составляет 20 %. Менее популярным оказался футбол и гимнастика.

В завершении опроса респондентам был задан прямой вопрос о том, какое у них отношение к физической активности. Результаты показали, что 19 респондентов (90%) относятся положительно к физической активности; никто из респондентов не отнесся негативно; 1 человек имел нейтральное отношение.

В ходе исследования было выявлено положительное отношение учащейся молодежи к физической активности и наиболее популярные виды спорта. Положительно относятся к физическим нагрузкам большинство респондентов, а наиболее популярным видом являются занятия в тренажерном зале. Следует отметить, что результаты, полученные в ходе проведения данного исследования, согласуются с данными, полученными в ходе других подобных исследований.

Также вопреки расхожему мнению о том, что у молодежи нет времени на занятия физической культурой и спортом, исследование показало, что на отсутствие времени сослались лишь 10% опрошенных. Большинство же отмечают в качестве основного препятствия к занятиям физической активностью лень и отсутствие интереса.

Таким образом, вопросы популяризации спорта и пропаганды здорового образа жизни среди молодежи по-прежнему остаются актуальными.

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. Перова, Г.М. Оптимизация двигательного режима студентов гуманитарного вуза / Г.М. Перова, А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. – 2022. – № 2. С. 116-120.

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. 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.

5. Чайченко, М.В. Структурная организация и содержательное наполнение рабочей программы по элективным дисциплинам / М.В. Чайченко, И.Ю. Денисова // Педагогическое образование и наука. – 2023. – № 1. С. 64 – 68.

УДК 372.879.6

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК В 10-11 КЛАССАХ

Власов Н.В.
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,
г. Шадринск, Российская Федерация

Анализируя информацию, полученную после изучения научной и специальной методической литературы по проблеме физических нагрузок у девушек на уроках физической культуры, можно сделать выводы, что за последнее время она значительно снизилась. Наблюдается увеличение числа учениц, освобожденных от физической культуры и отнесенных к специальным медицинским группам по состоянию здоровья. Это может быть связано с общим ухудшением здоровья молодежи, недостаточной физической активностью, а также с более строгими медицинскими требованиями к занятиям физкультурой.

Также выявлено увеличение числа школьниц с избыточным весом и ожирением, что может быть результатом неправильного питания, недостаточной физической активности и других факторов. Неблагоприятные последствия недостаточности физических нагрузок могут быть обращены вспять с помощью физических упражнений, и расширенное использование высокоинтенсивных интервальных тренировок в качестве эффективной по времени стратегии улучшения, как спортивных результатов, так и физической подготовки, связанной со здоровьем [3].

Организация и проведение уроков физической культуры очень важны для развития физической активности и здоровья учащихся. Они помогают развить физические навыки, укрепить мышцы, улучшить координацию и гибкость, а также формировать правильную осанку.

Организация уроков физической культуры включает в себя несколько аспектов. Во-первых, необходимо создать безопасную и комфортную среду для занятий, предусмотрев все необходимые оборудование и приспособления для физических упражнений. Важно, чтобы учащиеся имели доступ к сменной одежде и спортивной обуви.

Во-вторых, следует учесть возрастные и физические особенности учащихся, чтобы разработать программу занятий, которая будет соответствовать их потребностям и возможностям.

В-третьих – это хорошая подготовка и квалификация преподавателей. Учителя физической культуры должны иметь знания о физическом развитии и тренировке, уметь преподавать различные упражнения и технику, а также быть внимательными и отзывчивыми.

Во время урока физической культуры преподаватель должен делать акцент на развитие общих физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, координация, а также на развитие командного духа и сотрудничества. Ученики должны быть активно вовлечены в урок, мотивированы к достижению личных и командных целей.

Учащиеся должны иметь возможность разнообразить свою физическую активность и выбрать то, что им больше нравится и почувствует себя комфортно.

Основной целевой направленностью учебной деятельности на уроках физической культуры в общеобразовательных учреждениях, должны быть не только и не столько прямолинейные и непосредственные попытки воздействия на организм, которые в условиях урока по множеству абсолютно объективных причин просто обречены и быть неэффективными. Главным на уроке физической культуры должно быть воздействие на интеллект, психику, духовность обучающихся, на основе использования уникального по своей природе общеобразовательного потенциала физической культуры для решения

задач своего телесного самосовершенствования, как в процессе обучения, так и на протяжении всей индивидуальной жизни [5].

В целом, организация и проведение уроков физической культуры играют важную роль в формировании физической активности и здорового образа жизни учащихся. Они помогают укрепить физическое здоровье, способствуют развитию моторных навыков и формированию ценностей, связанных со здоровьем и спортом.

Для улучшения организации и проведения уроков физической культуры для девушек 10-11 классов, следует учесть несколько моментов:

1. Разнообразие упражнений: уроки физической культуры должны предлагать разнообразные виды физической активности, такие как бег, прыжки, гимнастика, игры и танцы. Это поможет удержать интерес девушек к занятиям и поддерживать их мотивацию. Важно предложить упражнения, которые развивают силу, ловкость, гибкость и выносливость.

2. Индивидуальный подход: учителя должны принимать во внимание индивидуальные особенности девушек и адаптировать упражнения под их физические возможности. Некоторые девушки могут иметь ограничения по здоровью или меньшую физическую подготовку. Важно создать безопасную и поддерживающую атмосферу, чтобы все ученицы могли участвовать в занятиях на своем уровне. Это подтверждает исследование Ветренко А.А., Иванова В.Н. «…хотелось бы отметить важность индивидуального подхода во время занятий физической культурой с учащимися старших классов, так как уровень технической, физической, тактической и психологической подготовки у каждого сугубо индивидуален. Для учащихся важна поддержка и взаимопомощь преподавателя, что в итоге влияет на результативность тестирований» [1].

3. Мотивация и цели: важно помочь девушкам установить цели и мотивировать их к достижению этих целей. Учитель должен объяснить, как физическая активность может положительно сказаться на здоровье, физической форме и самооценке девушек. Это может быть достигнуто через дополнительные стимулы, например, награды за достижения или создание благоприятной конкурентной атмосферы. Мотивационно - ценностное отношение подростков к здоровому образу жизни средствами физической культуры представляет совокупность явлений и процессов, побуждающих к активной физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с внутренними потребностями-мотивами, приобретающими личностно-значимую ценность и внешними условиями-мотивами [2].

4. Эмоциональная поддержка: учитель должен быть готов к обеспечению эмоциональной поддержки девушек, особенно во время физических упражнений, которые требуют усилий и настойчивости. Постоянная похвала, мотивация и позитивное отношение помогут девушкам преодолевать трудности и развиваться физически.

5. Сотрудничество с родителями: кроме уроков физической культуры, родители могут играть важную роль в поддержке девушек в их физической активности. Учителя могут организовывать совместные занятия для девушек и их родителей, проводить информационные встречи, чтобы родители понимали важность занятий физической культурой и могли поддерживать своих дочерей.

6. «Спортизированная» концепция является одной из основополагающих в физическом воспитании школьников. При различных организационных формах ее внедрения, безусловно, наибольшую эффективность возможно получить при поэтапном привлечении учащихся к спортивно-оздоровительной деятельности с начальных классов. При этом необходимо найти оптимальное соотношение между базовым и вариативным, образовательным и двигательным компонентами.

Для успешной реализации инновационных технологий нужен также «новый» учитель физической культуры: компетентный в своей области и с гуманистическим мировоззрением. Следует также подчеркнуть необходимость диверсификации физкультурного образования в общеобразовательной школе, возможность выбора

учащимися и их родителями образовательной траектории, удовлетворяющей потребности занимающихся [4].

Введение этих практик поможет создать более эффективную организацию и проведение уроков физической культуры для девушек 10-11 классов. Благодаря этому, девушки смогут полноценно участвовать в занятиях, наслаждаться физической активностью и достигать лучших результатов. Это поможет не только улучшить физическую форму учениц, но и формировать положительные отношения к активному образу жизни и спорту в целом.

Исследование позволяет положить основу для дальнейших исследований в данной области и разработки более эффективных подходов к организации учебного процесса по физической культуре для девушек старших классов, будут способствовать более качественной организации и проведению уроков физической культуры. Оно может быть использовано как информационный материал для учителей физической культуры, родителей и других заинтересованных лиц для проведения соответствующих рекомендаций, и мероприятий, направленных на поддержание и улучшение здоровья девушек.

Здоровье необходимо считать приоритетом, поэтому важно создавать условия для максимально безопасных и эффективных занятий физической культурой, которые будут способствовать развитию девушек и поддержанию их общего физического и психологического благополучия.

Литература.

1. Ветренко, А.А. Особенности развития скоростных качеств у учащихся старших классов на уроках физической культуры с использованием сопряженного метода/ А.А. Ветренко, В.Н. Иванов // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. №34. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-skorostnyh-kachestv-u-uchaschihsya-starshih-klassov-na-urokah-fizicheskoy-kultury-s-ispolzovaniem-sopryazhennogo (дата обращения: 24.11.2023).

2. Воробьева, И.Н. Основные направления формирования мотивационно-ценностного отношения школьников к здоровому образу жизни/ И.Н.Воробьева // АНИ: педагогика и психология. 2015. №4 (13). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/osnovnye-napravleniya-formirovaniya-motivatsionno-tsennostnogo-otnosheniya-shkolnikov-k-zdorovomu-obrazu-zhizni (дата обращения: 15.12.2023).

3. Одинцова, М.О. Прогнозирование физического здоровья девушек старших классов в средней общеобразовательной школе /М.О. Одинцова, И.Е. Янкевич, А.П. Ярошинская, А.С. Одинцов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/prognozirovanie-fizicheskogo-zdorovya-devushek-starshih-klassov-v-sredney-obrazovatelnoy-shkole (дата обращения: 01.12.2023).

4. Щетинина, С. Ю. Вектор спортизации физического воспитания школьников: тенденции, проблемы, перспективы/ С.Ю. Щетинина // Ученые записки университета Лесгафта. 2007. №2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vektor-sportizatsii-fizicheskogo-vospitaniya-shkolnikov-tendentsii-problemy-perspektivy (дата обращения: 02.12.2023).

5. Лукьяненко, В.П. Образовательные модули по видам спорта в системе общего образования в области физической культуры/ В.П. Лукьяненко, Н.В. Лукьяненко, Т.В. Стрельникова, Л.В. Твердякова // Ученые записки университета Лесгафта. 2023. №8 (222). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/obrazovatelnye-moduli-po-vidam-sporta-v-sisteme-obschego-obrazovaniya-v-oblasti-fizicheskoy-kultury (дата обращения: 25.12.2023).

УДК 373.3

РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЗАДАНИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Демичев А.В., Золотова М.Ю.
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

В современные преобразования в системе начального образования направлены на формирование культуры поведения личности, усиление этических составляющих общения школьников, воспитания потребности к бережному отношению к собственному здоровью и образу жизни. Особенный акцент делается на здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве в начальной школе.

На ряду с уроками физической культуры разрабатывается широкий спектр физкультурно-оздоровительных проектов и технологий. Одним из таких проектов может быть применение в режиме дня школьника игровых технологий, содержащих в себе двигательный и оздоровительный компоненты.

Средняя потребность организма детей школьного возраста в организованной двигательной активности составляет 12-16 ч в неделю. Современные условия обучения и воспитания младших школьников не обеспечивают их биологической потребности в движении. Вместе с тем адекватный возрасту и функциональным возможностям организма уровень двигательной активности, правильный выбор режима физических нагрузок является фактором эффективной профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья детей, их оптимальной физиологической адаптации к учебным и физическим нагрузкам, особенно в начальной школе.

Поэтому при реализации инновационных образовательных программ необходимо сопровождение учебного процесса дополнительными занятиями физической культуре. Помимо таких занятий целесообразно также проводить физкультминутки на уроках и физкультпаузы на переменах между занятиями для обеспечения отдыха обучающихся от умственной активности и повышения уровня концентрации в ходе учебной деятельности.

Также посредством движения в младшем школьном возрасте закладываются основы для формирования благоприятных будущих физических кондиций человека. Умеренные, сбалансированные нагрузки на мышечную систему ребенка не только воспитывают в нем силу и ловкость, но и способствуют развитию кровеносной, дыхательной систем и всех внутренних органов.

В своём исследовании мы делаем акцент на малых формах физического воспитания в начальной школе, а именно на физкультминутках и физкультурных паузах. Формы проведения физкультурных минуток на уроках и внеурочных занятиях на сегодняшний день самые разные, от стихотворных и музыкальных до интерактивных.

В своей работе мы остановимся на нетрадиционном подходе к применению физкультминуток, а именно с использованием современных информационных технологий. Нарастающее напряжение и усталость на уроках в начальной школе рекомендуется снимать активным отдыхом длительностью от 1 до 3 минут.

Существует различные виды физкультминуток, например, гимнастика для глаз, упражнения для снятия общего или локального утомления, упражнения, корректирующие осанку, дыхательная гимнастика, упражнения для мобилизации внимания и другие.

На сегодняшний день во многих школах учителя используют на своих уроках интерактивные доски. Отсюда применение анимационных физкультминуток используя ИКТ наряду с традиционными физкультминутками является актуальным и современным методом. Практика показывает, что анимационная физкультминутка вызывает у детей младшего звена

особенный интерес, несёт в себе познавательные сведения о здоровом образе жизни, а двигательный компонент способен переключить внимание ребенка с умственной деятельности и повысить её работоспособность.

Анимационные физкультминутки рекомендуется проводить по принципу традиционных в середине каждого урока, возможно комбинировать с другими видами и проводить по два или три раза за урок. Анимация такой физкультминутки демонстрируется учителем на ИАД. Комплексы таких интерактивных физкультминуток должны содержать от 4 до 8 упражнений на разные части тела и группы мышц, быть простыми и безопасными. После таких физкультминуток учащиеся активно переключаются на заданный ритм работы на уроке и качественное усвоение знаний по предмету. Пример такой физкультминутки – «Звери», где содержатся упражнения подражательного характера на все части тела и коррекцию осанки.

Для организации двигательной деятельности на переменах в начальной школе проводятся физкультурные паузы и динамические перемены. В помощь учителю начальных мы предлагаем разработать приложение, содержащее варианты проведения физкультпауз во время перемены между уроками. Данная программа должна работать на компьютерах под управлением ОС windows как новых 10 и 11 версиях, так и устаревшей windows 7, для возможности использования в школах, не имеющих самого современного оборудования. Интерфейс должен быть простым и интуитивно понятным любому педагогу.

В главном меню учитель сможет выбрать различные интерактивные игры, содержащие в себе элементы двигательной активности, гимнастику для глаз и заранее заготовленные записи разминок как с «живым» тренером, так и с анимированными мультяшными персонажами.

Варианты игр:

1) «Все ли на месте». Игра на развитие зрительной памяти. Перед играющими на ограниченное время появляется изображение, содержащее различные предметы в случайном порядке: игрушки, бытовые предметы, школьные принадлежности. По окончании времени изображение исчезает, и на его месте появляется новое, без одного или нескольких предметов. Игроки должны назвать их.

2) «Лес, болото, море». Игра на развитие скорости реакции и координации движений. Ведущий с экрана называет обитателей лесов, болот, морей и рек. Как только он называет обитателей лесов, дети поднимают руки вверх и тянутся кверху (волк, лисица, лось и т. д.). Если ведущий называет обитателей болот (цапля, лягушки и т. д.), дети выполняют наклоны вправо-влево, держа руки на поясе. Как только ведущий назовет обитателей водоемов (карась, кит, акула и т. д.), дети разводят руки в стороны, имитируя движения плавания «брассом». В конце игры учитель может подвести итоги, кто оказался самым внимательным, какой ряд лучше выполнял движения и т. д.

3) «Летает — не летает». Игра на развитие общей эрудиции, координации движений, скорости реакции. На экране появляются, либо называются диктором различные предметы и животные. Если названное летает, дети встают на носочки, разводят руки в стороны, если нет, то шагают на месте.

Например, самолет, синица, муха... - стойка на носках, руки в стороны. Качели, машина... — ходьба на месте.

Также в данной игре можно ввести различные уровни сложности, содержащие и другие категории предметов: например, «плавающие» - рыбы, корабли, морские животные.

4) «Слушай сигнал». Игра на развитие внимательности, скорости реакции. Дети свободно перемещаются по кабинету. По звуковому (свисток, хлопок и т.д.) или зрительному (изменение изображения на экране) сигналу они останавливаются и замирают. После следующего сигнала возобновляют движение.

Электронные физкультминутки и физкультпаузы интересны, повышают настроение, тренируют зрение, помогают сделать наших учеников жизнерадостными, активными, любознательными. Процесс усвоения знаний будет более лёгким.

В заключение хочу отметить, что данное приложение призвано упростить проведение активных мероприятий учителем начальных классов во время перемены и повысить уровень двигательной активности учащихся, а также увеличить их мотивацию к занятиям физкультурой за счет использования красочного материала и динамичной подачи.

Литература.

1. Закржевская, Е. Д. Электронные физминутки для глаз как один из приёмов здоровьесберегающих технологий при дистанционном обучении / Е. Д. Закржевская. — Текст: непосредственный // Теория и практика образования в современном мире: материалы XIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июнь 2021 г.). — Санкт-Петербург: Свое издательство, 2021. — С. 12-15.

2. Методическая разработка «Физкультминутка на уроках», автор Лысенкова Е.В. http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/informatika/fizminutki-na-urokakh

3. «Физкультминутки». Сайт Солнечный Селезнёвой Елены http://www.selezneva-lichnost.ru/metodicheskaya-kopilka/fizminutki.html

4. Работаем в программе Macromedia Flash 5.0. Создание анимации. Фёдоров И.Л. http://festival.1september.ru/articles/572513/

5. Шаповаленко, Н.А. Тематические физкультминутки на уроках в начальной школе/Н.А. Шаповаленко, Н.С. Курмачева, Н.И. Пивнева // Символ науки. 2019. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tematicheskie-fizkultminutki-na-urokah-v-nachalnoy-shkole (дата обращения: 05.04.2024).

УДК 378.146:796

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Елецкий С.Н.

ФГБОУ ВО «Луганский государственный университет имени Владимира Даля»,
г. Луганск, Российская Федерация

Актуальность данной статьи объясняется тем, что, несмотря на то, что процесс воспитания учащихся посредством физической культуры с ориентацией на повышение уровня их здоровья, работоспособности и физической подготовки является одним из основных направлений формирования и поддержания здоровья нации, интерес самой учащейся молодежи в большинстве случаев находится в совершенно иных плоскостях, в связи со все возрастающей ролью интеллекта в формировании трудового потенциала человека. Для преодоления данных затруднений государство посредством образовательных программ уже предусмотрело достаточно обширные возможности выбора подходящих средств для формирования методик рациональной интенсивности и разумной физической нагрузки. Тем не менее нельзя не заметить, что данная приоритетная задача – поддержание уровня здоровья населения на должном уровне посредством спорта и физической культуры, не имеет столь необходимого ей инструмента контроля и измерения, фактически принесенной данными средствами пользы [2,3,5].

Цель: проверить на практических примерах возможности элементов фитнеса по созданию мотивации учащихся к самостоятельным занятиям по физическому воспитанию, развития как теоретических, так и практических знаний, и навыков в области фитнеса, которые облегчат их дальнейшее самообучение с использованием различных инструментов, предоставляемых фитнесом для укрепления и поддержания здоровья человека. Создание нового подхода к физическому воспитанию, основанного на идее модернизации образовательного процесса с использованием новых тенденций моды в области физического воспитания.

Задачи

В соответствии с поставленной целью, задачи и компетенции, сформулированные в процессе реализации программы, сформулированы:

– формирование знаний о фитнес-технологиях, отражающих его социокультурные, психологические, педагогические и биомедицинские основы;

– формирование навыков и умений при реализации индивидуальных фитнес-элементов различной педагогической направленности, связанных с профилактикой проблем со здоровьем, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки и культуры движения;

– формирование практических навыков, необходимых при организации и проведении самостоятельных занятий;

– расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

– воспитание нравственных и волевых качеств;

– формирование музыкальных и двигательных навыков.

Материалы и методы исследования

Проведен анализ научно-методической литературы и результатов исследований по теории и методике физического воспитания, а также физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, который показал, что за последние десять лет эффективность традиционных занятий физкультурой снижалась каждый год, что в свою очередь не только снижает уровень физической подготовки учащихся, но и влияет на снижение уровня интереса к этому виду деятельности [4,5,7].

Тем временем ситуация с состоянием здоровья студентов становится все хуже и хуже год от года. Так, количество студентов, которые из-за состояния здоровья были освобождены от занятий по предмету «Физическая культура», увеличилось почти в четыре раза с 12 % до 47 %, что нами было выяснено посредством рассмотрения данных медицинского осмотра учащихся первого, второго и третьего курсов, проведенного в 2022–2023 учебном году, и полученная динамика позволяет говорить о сохранении подобной тенденции среди студентов Луганского государственного университета имени Владимира Даля.

При этом весьма символичным является ответ большинства студентов на вопрос одного из проведенных опросов: «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?» почти абсолютное большинство студентов – а именно 84 % всех опрашиваемых – ответили, что считают себя полностью здоровыми. Однако даже на основании уже имеющихся фактов можно сказать, что эти студенты, более вероятно просто не имеют сколько-нибудь достоверной информации о своем здоровье, а тем временем среди опрошенных весьма широко распространены различные заболевания. Так, например, самыми массовыми среди студентов 1–3 курса оказались заболевания опорно-двигательного аппарата (3,16 %), хронический пиелонефрит (4,89 %), миопия (16 %), вегетососудистая дистония (68 %). Соответственно, мы можем сделать вывод что большая часть студентов безответственно относятся как к своему здоровью в целом, так и к физической подготовке в частности. В целом данные факты говорят нам о снижении уровня здоровья, и соответственно, физической подготовленности учащихся [8, с. 63–65].

Из опыта проведения данных занятий мы можем сделать вывод о значительном снижении интереса студентов ВО к традиционным формам и системам физического воспитания, в изрядной степени совпадающий с возрастающим вниманием к всевозможным фитнес-программам, которые предоставляются различными спортивными секциями, а также спортивными, тренажерными и фитнес залами.

Результаты исследования и их обсуждение

Относительно проведенных занятий: для отнесенных в специальную медицинскую группу студентов была создана отдельная программа, включавшая в себя отдельные элементы фитнеса, например, подобные упражнения – бег трусцой, скандинавская ходьба использование кардиотренажеров, а также элементы аэробики; фитнес-аэробики;

упражнения в виде спортивных игр таких, например, как «лапта» и другие; упражнения по укреплению опорно-двигательного аппарата; элементы йоги; упражнения с фитнес-оборудованием.

Согласно результатам проводимых опросов подобного рода занятия имеют крайне положительный эффект не только на физическое, но и на психоэмоциональное состояние студентов, демонстрируя свою эффективность не только как оздоровительного средства и весьма полезного воспитательного инструмента, способствующего ко всему прочему и повышению плодотворности умственной деятельности учащихся, но и как действенный метод мотивации к дальнейшей самостоятельной работы над своим здоровьем и физической подготовкой.

Во время занятий при музыкальном сопровождении вы можете изменить темп упражнений и увеличить их интенсивность. Результат проделанной работы намного больше, когда выполнение упражнений поддерживается эмоциональной, позитивно действующей музыкой. Танцевальная художественная гимнастика, различные виды аэробики, растяжки отражаются в том или ином направлении физической культуры: легкая атлетика, гимнастика, игры и т.д., они способствуют разнообразию инструментов, используемых в подготовительной, основной и заключительной частях урока.

Включение элементов фитнеса в занятие любой подготовительной ориентации должно, прежде всего, соответствовать требованиям, предъявляемым к упражнениям этой конкретной ориентации, и помогать в выполнении не только общей физической подготовки, но и в развитии индивидуальных двигательных способностей в зависимости от плановой направленности упражнений [1].

В подготовительную часть урока легкоатлетического характера включены упражнения по аэробике, близкие к технике бега, прыжков и бросков. Упражнения для подвижности суставов облегчают джаз-аэробика, фанк и т.д.

На занятиях по гимнастике можно использовать степ-аэробику, упражнения на гимнастических мячах, скип-аэробику, шейпинг.

На занятиях с игровой ориентацией в 3 части, в зависимости от задач урока, используется классическая аэробика с различными движениями приставными, поперечными шагами, с внезапными остановками, прыжками, степ-аэробикой на гимнастической скамье.

При необходимости лыжной тренировки, когда погодные условия не позволяют выходить на улицу, в спортзале могут проводиться силовые занятия аэробикой: с резиновыми бинтами под музыку, терраэробика, с набитыми мячами, упражнения степ-аэробики на скамейках, скип-аэробика, классическая аэробика, фолк-аэробика.

Для решения задач основной части урока используются специально разработанные комплексы упражнений из различных областей фитнеса (силовые, танцевальные, высокоинтенсивная аэробика, классическая аэробика, степ-аэробика и др.), направленные на развитие выносливости, прыгучести, силы, гибкости и других двигательных способностей.

В заключительной части фитнес-технологии используются для снятия напряжения и повышения эмоционального состояния: растяжки, йога-аэробика.

Помимо этого, фитнес-технологии достаточно часто применяются при проведении разнообразных видов оздоровительных работ. В соответствии с практикой применения фитнес-технологий на занятиях физической культуры, можно увидеть повышенный интерес и большую мотивацию к занятию. Так, например, выполнение силовых упражнений под музыку вызывает значительный интерес среди студентов. Внедрение различных элементов фитнеса в занятия является как простой адаптацией самих занятий под требования времени, так и фактором, повышающим его плотность.

Соответственно, мы можем сказать, что фитнесс-технологии в значительной степени сглаживают отрицательное отношение студентов к физкультуре, что не может обойтись без поддержания и даже улучшения здоровья студентов. Фитнес-технологии способны весомо увеличить уровень физической активности.

Содержание инновационных физкультурно-спортивных методик. Фитнес- технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений (ритмика, ритмическая гимнастика, аэробика и её разновидности, стретчинг, бодифлекс, пилатес и др.). Применение элементов фитнес-технологий способствует оживлению занятия, придает ему новую эмоциональную окраску.

Заключение.

По результату проведенных работ было выяснена эффективность использования различных элементов фитнес-технологий при проведении занятий по физической культуре со студентами. Выявлена возможность совмещения традиционных занятий с различными упражнениями и методиками, привнесенными из фитнеса, как, например, степ-аэробика, скип-аэробика, шейпинг или же упражнения с различным фитнес-оборудованием при занятиях, ориентированных на гимнастической направленности; весьма универсальными себя показывают многообразные упражнения по укрепления связок опорно-двигательного аппарата. Все это положительно влияет на психоэмоциональное состояние студентов, повышаются показатели их физической подготовки и основных функциональных показателей организма.

Таким образом, мы можем сделать вывод, что благодаря своим возможностям по приспособлению к каждой частной ситуации и по слиянию различных техник со значительным ростом их эффективности, фитнес является крайне многофункциональным и способен оказать весомое воздействие на различные сферы жизни общества. Это не может е способствовать его внедрению во всевозможные виды физической подготовки, что сказывается и на процессе физкультурного образования студентов вуза. Соответственно, как мы можем увидеть из вышесказанного, в данный момент весьма эффективно будет введение в физкультурную программу различных элементов фитнес-технологий, которые будут содержать оздоровительные, воспитательные и обучающие практики. Основой при этом является необходимость не останавливаться на достигнутом, более глубоко исследовать и шире применять передовые методики и виды проведения занятий в высших образовательных учреждениях, для накопления опыта применения не только занятий традиционных форм и содержаний, но и инновационных, ведь обладая исключительно теоретическими выкладками, весьма затруднительно прийти к должным результатам, в то время как опытным путем можно из всего многообразия выбрать наиболее эффективные программы, которые, опять же благодаря своему плюрализму, будут покрывать значительное количество направлений и будут в достаточной же мере специализированы, что максимизирует их полезность. Уже на сегодняшний день в системе физической культуры реализуется огромное количество новых решений, методик и программ. Все это способствует скорейшему появлению как в теории, так и в практике физической культуры новых терминов, отражающих прогресс в данной сфере жизни нашего общества: «инновационные технологии» «здоровьесберегающие технологии», «фитнес-технологии».

Литература.

1. Молодцова, И.И. Оздоровительный фитнес в системе физвоспитания вуза/ И.И. Молодцова, Т.А. Брусник // Вестник Шадринского Государственного педагогического института. 2015. № 3. С. 56–58.

2. Сайкина, Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности/ Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. 2012. № 11–4. С. 890–894.

3.Сидорова, Н.А. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий оздоровительной аэробикой на организм студенток /Н.А. Сидорова, М.В. Борисова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. С. 255–258.

4. Сидорова, Н.А. Проведение методико-практических занятий по физической культуре со студентами института/ Н.А. Сидорова, М.В. Борисова // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта: материалы XII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. С. 282–286.

5. Степанова, О.Н. Современное состояние и проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации / О.Н. Степанова // Научные труды МПГУ. Серия: естественные науки. М.: Прометей, 2004. С. 449–456.

6. Романов, В.А. Современные подходы к разработке муниципальной программы по физической культуре на основе инновационных фитнес-технологий/ В.А. Романов, О.П. Панфилов, В.В. Борисова // Современные проблемы науки и образования. 2013. № 2. URL: http://science-education.ru/ru/article/ view?id=8584 (дата обращения: 25.04.2024).

7. Черняев, В.В. Проектирование и конструирование гуманитарно ориентированного содержания образования по физической культуре в вузе: автореф. дис. … докт. пед. наук. Москва, 2004. – 47 с.

8.Якубовская, А.Р. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры на этапе профессионального обучения / А.Р. Якубовская, Т.В. Васильева // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2014, № 2 – С. 60-69.

УДК. 796.011

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ: СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ

Забело В.С., Новицкая А.И., Новицкий П.И.
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Вопросы изучения состояния и проблем физического воспитания учащихся относятся к числу актуальных, востребованных наукой и практикой исследований. Наряду с научными данными, позволяющими определять эффективные пути коррекции и совершенствования преподавания «Физической культуры и здоровья» в общеобразовательных школах, такие исследования позволяют увидеть состояние и проблемы включения учащихся в ЗОЖ, выявлять различные факторы (социальные, педагогические, психологические, средовые и др.) обусловливающие позитивное или отрицательное содействие формированию у детей и учащейся молодежи убеждений и потребности в организованных и самостоятельных занятиях по укреплению и сохранению своего здоровья, формированию физической культуры личности [1; 2; 3 и др.].

Цель исследования заключалась в изучении отношения учащихся к занятиям физическими упражнениями (на уроках, в свободное время) и имеющих место проблемных вопросов.

Сбор необходимых данный осуществлялся анкетированием. В опросе приняли участие старшеклассники трёх общеобразовательных школ в возрасте 15 лет и старше, в количестве 46 человек. Из них 66,0 % составили девушки, 33,3% - юноши. Анкетирование проводилось по разработанной нами анкете, включавшей 17 вопросов закрытого и открытого типа.

Уроки физкультуры любят большинство опрошенных старшеклассников (77,8%). Нейтрально или отрицательно (“нет”,” затрудняюсь ответить”) ответили 22,2% учащихся.

Среди наиболее любимых занятий на уроках дети чаще других средств физического воспитания называют игры (волейбол, баскетбол), однако массового единодушия в предпочтениях, в том числе к играм в анкетах не наблюдается: волейбол назвали 33,3%, баскетбол – 20,2%. Остальные средства (прыжки, “отжимания”, бег, подтягивание и др.) называют 1-2 респондента. Обращает внимание ограниченный перечень названных

учащимися упражнений по количеству и разнообразию, как в вопросе "…что Вам нравится на уроках физкультуры…", так и в вопросе – "…что не нравится". В первом и втором вопросах всех изученных анкет старшеклассники называли одни и те же: баскетбол, футбол, волейбол, гимнастика, подтягивания, "отжимания" и бег. В известной мере это можно связывать и с ограниченностью сформированных представлений у учащихся о названиях и многообразии средств физического воспитания. Большинство учащихся (77,8%) отметили, что на уроках часто проводятся подвижные и спортивные игры. Ответ в анкете «мало, хотелось бы больше» не выбрал никто.

У учащихся не просматривается интереса к участию в спортивных соревнованиях. Лишь 29,6% сказали, что им это очень нравится. Остальные 48,2% респондентов ответили «не очень» или – вовсе «не нравится» (22,2%).

На вопрос «Если бы я был учителем физической культуры, какие бы упражнения я давал ученикам на уроках?» среди названного респондентами перечня средств физического воспитания отсутствовали какие-либо одинаковые часто встречающиеся в ответах. Одни называли «растяжку» (11,5%), 18,6%- «упражнения на пресс», 11,2% - игры, в анкетах от 3,7 до 7,4% учащихся встречались бег, приседания, подтягивания, «скакалка», «Два огня». Один респондент, называя свои упражнения, дописал: «спрашивал бы у учащихся, что им нравится больше».

Старшеклассники не высказали желания видеть в расписании занятий более 3-х уроков физкультуры, напротив 51,8% на вопрос "Сколько раз в неделю вы хотели бы уроки физкультуры?" указали цифру 2. Среди трёх самых любимых предметов на первое место физическую культуру поставили только 15,2% учащихся. В то же время именно физическая культура попадала в число трёх любимых предметов у большинства респондентов (62,9%).

К занятиям физической культурой и спортом в свободное время "очень любят" приобщаться менее половины принявших в анкетировании старшеклассников (48,1%). Результаты различного отношения учащихся к таким занятиям представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Отношение старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом в свободное время

"Любите ли Вы заниматься ФКиС в свободное время?"	Количество ответов, в %
Да, очень	48,1
Иногда, но редко	29,7
Нравится, но нет времени	14,8
Нет, не люблю, у меня другие интересы	7,5

При этом на предложение респондентам, чем именно и сколько раз в неделю они занимаются после уроков в спортивных секциях или самостоятельно физкультурой, 38,2% ответили – "не занимаюсь". В спортивных секциях или танцевальных коллективах большинство опрошенных занимались «раньше, теперь нет». На время проведенного опроса здесь «занимались» и «продолжают заниматься» 29,7% учащихся, 7,4% не занимались в спортивных секциях и танцами никогда.

Почти половина учащихся (59,3%) указали, что те, с кем они дружат любят заниматься физическими упражнениями в свободное время, 22,2% - ответили, что "не очень", 18,5% - "не знаю". В отношении занятий физкультурой или спортом в свободное время членов своих семей 44,4% указали, что в их семье есть те (родители, брат, сестра) кто активно этим занимается. Остальные ответили «иногда» или «нет», соответственно, 40,8% и 14,8%.

Информацию о правилах самостоятельных занятий физическими упражнениями, о том, что вредно и полезно делать для своего здоровья по анализу ответов, 62,9% учащихся узнают чаще всего из интернета. Вторым по объёму предоставляемой информации является учитель физической культуры (у 48,1%), от родителей (в семье) рассматриваемую информацию

получают лишь 14,5% учащихся. Таким же источником информации для 14,9% респондентов является и общение с друзьями.

На предложение учащихся перечислить физические качества человека 22,2% учащихся не смогли назвать ни одного, иногда указывая в анкетах «не знаю». Четыре двигательных качества перечислил лишь один опрошенный, чаще учащимся (40,8%) удавалось назвать правильно не более двух физических качеств, почти всеми – сила и выносливость. Многие (33, 4%) вместо физических качеств называли двигательные действия (упражнения): бег, «пинание мяча», баскетбол и др.

Заключение. Таким образом, результаты анкетирования показывают, что уроки физической культуры относятся к числу любимых у большинства старшеклассников. В тоже время обращает внимание узкий кругозор знаний о средствах физического воспитания, применяемых на уроках, не знание элементарных понятий теоретической подготовки по предмету «Физическая культура и здоровье» у более половины опрошенных. Значительная часть принявших участие в анкетировании старшеклассников систематически не занимаются физическими упражнениями в свободное время, не имеют такого примера в семьях. Основная информация о занятиях физической культурой и спортом черпается не от учителя и из общения в семье или с друзьями, а из интернета.

Литература.

1. Гучетль, И.Н. Проблемы преподавания физической культуры в современной школе / И.Н. Гучетль, Т.В. Манченко // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2023;(1):61-69. https://doi.org/10.47370/2078-1024-2023-15-1-61-69

2. Новицкая, А.И. ЗОЖ и отношение к здоровью старшеклассников с профессиональной ориентацией на сферу здравоохранения/.]/ А.И. Новицкая, П.И. Новицкий //Наука- образованию, производству, экономике: материалы XXII (69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов; Витебск, 9-10 апреля, 2017 г.: в 2 т. Витеб. гос. ун-т; редкол.: И.М. Прищепа (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. - С. 384-385.

3. Новицкий, П.И. Некоторые показатели и детерминанты сформированности личностной физической культуры у студентов/ П.И. Новицкий, А.И. Новицкая, Т.В. Чепелева /Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: тезисы докладов Междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 25–26 апреля) / редкол.: Е. С. Григорович [и др.]. - Минск: БГМУ. 2013. – С. 122-124.

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

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

В статье раскрываются главные проблемы и трудности, связанные с физическим здоровьем и здоровым образом жизни студентов. Здоровье является важнейшим фактором, определяющим полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоническое развитие молодого человека, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности. Сохранение здоровья и благополучия студенческой молодежи, создание возможностей для самореализации талантов и комфортной среды для жизни- таковы одни из предполагаемых результатов стратегии нашего государства.

Одним из главных направлений молодежной политики, по мнению многих ученых в современной России названо: формирование ответственного отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету. Особенно актуальна, в последнее время, проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, так как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма. Социальные ценности – это принципы, идеалы, цели к которым, по мнению общества, должен стремится каждый человек. Эти ценности должны быть присущи всякой гармонически развитой личности. На наш взгляд к ним относятся трудолюбие, законопослушность, стремление к образованию крепкой семьи, осознание, как наивысшей ценности, жизни человека. Здоровье, равно как и здоровый образ жизни, так же входит в перечень важнейших социальных ценностей.

Актуально звучат слова о том, что ценностное содержание здоровья выражается в отношении человека к своему состоянию, которое обеспечивает успешную жизнедеятельность.

Вместе с отношением человека к здоровью выстраивается система его ценностных ориентаций, предпочтений, целей, без которых человеческое существование лишается смысла. Здоровье – это, и польза, и красота, и счастье. И в этом отношении о здоровье можно говорить, как об универсальной ценности. Носителями здоровья, как ценности, могут выступать отдельные личности, социальные группы, общество в целом [1,3].

Выяснить насколько популярно среди молодежи заниматься своим физическим развитием и определить эффективность воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни. Одна из проблем физического воспитания в вузе, является слабая мотивация студентов к занятиям физической культурой. В подавляющем большинстве студенты положительно относятся к данному виду деятельности и не отрицают необходимости занятий физической культурой, но на этом фоне выявлен относительно низкий уровень мотивации непосредственно к занятиям физической культурой в рамках учебного процесса.

По своей структуре здоровье как ценность включает два основных компонента: объективный компонент – совокупность возможностей, которые могут быть реализованы при наличии полноценного здоровья; статусная роль в обществе, профессия, род занятий, продолжительность жизни и т. п. Субъективный компонент здоровья как ценности – отношение субъекта к своему здоровью, выражающееся в предпочтениях, ценностных ориентациях, мотивации в поведении по отношению к здоровью [2].Необходимо усилить образовательную направленность физической культуры с целью информирования студентов о здоровом образе жизни; использовать разнообразные формы и методы, способствующие приобщению и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя. Здоровьесберегающие образовательные технологии и могут помочь в этом. Мотивация студентов к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы одно из приоритетных направлений работы вузов [4,5].

Исходя из вышесказанного, государство и общество заинтересованно в пропаганде здорового образа жизни, развитии спортивной инфраструктуры, чтобы сделать ее более доступной для населения.

С этими целями в 2018 году был учрежден национальный проект «Демография». Его цель – улучшить научно-техническое и социально - экономическое положение России: повысить уровень жизни и численность населения, способствовать самореализации граждан. Развитие осуществляется по следующим векторам: демография, здравоохранение, образование, жильё и городская среда, экология. В рамках этого проекта также реализуется направление на повышение общественного здоровья и популяризация спорта.

Для популяризации спорта среди населения в рамках проекта в 2022 году было введено в эксплуатацию более 60 спортивных объектов. Согласно данным сайта, национальные проекты, в 2022 году в регулярные занятия спортом было вовлечено 52,9% россиян.

Кроме того, отметим, что в 2020 году была утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года» [6].

Сохранение населения, сохранение здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации талантов и комфортной среды для жизни- таковы одни из предполагаемых результатов стратегии.

Целью Стратегии является формирование приоритетов государственной политики в сфере физической культуры и спорта, основных направлений и механизмов, способствующих созданию условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, и способствующих повышению конкурентоспособности российского спорта.

В ходе исследования нас интересовал вопрос о том, насколько популярно среди молодежи заниматься своим физическим развитием, также молодежь оценивает доступность спортивной инфраструктуры, эффективность воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни. В связи с этим, на основе результатов анкеты, можно приблизиться к пониманию успешности реализации «Стратегии развития спорта».

С этой целью нами была составлена анкета из 7 вопросов:

1. Считаете ли вы себя физически подготовленным человеком?
2. Как ваши друзья или коллеги относятся к занятиям спортом?
3. Как часто вы занимаетесь какой-либо физической нагрузкой?
4. Как вы думаете в своей профессиональной/учебной деятельности необходимо ли вам заниматься физической культурой?
5. Как вы оцениваете доступность и качество спортивной инфраструктуры в своем городе/поселке?
6. Как вы оцениваете эффективность воспитательной работы, пропаганды здорового образа жизни среди молодежи?
7. Как вы думаете, что необходимо, прежде всего, чтобы формировать позитивное отношение молодежи к здоровому образу жизни?

Опрос проводился анонимно, среди студентов университета. Было опрошено 237 человек. На вопрос «Считаете ли Вы себя физически подготовленным человеком?» 35% ответили, что да считаю, но можно желать лучшего, 24% занимались спортом в подростковом возрасте, 29% регулярно занимаются физическими нагрузками- посещают зал, бегают по утрам. Тем не менее, как показал опрос, зарядку по утрам не делают 45% опрошенных, 37% стараются заниматься 2-3 раза в неделю, 10% делаю зарядку только 1 раз в месяц. Доступность спортивной инфраструктуры в своем городе/поселке 43% процента опрошенных оценивают на «хорошо» - оборудованы спортивные площадки во дворах, есть спортивный комплекс, однако до него нужно еще добраться. 24% процента в целом удовлетворены доступностью инфраструктуры, 21% опрошенных отмечает отличную доступность, указывают, что в округе есть несколько спортивных комплексов удобных для посещения в любое время. 8% опрошенных, как показал опрос, не интересуются данной темой. 40% опрошенных отметили, что высоко оценивают эффективность воспитательной работы, пропаганды здорового образа жизни среди молодежи, указывают, что часто проводятся различные мероприятия уделяется внимание созданию спортивных, оздоровительных центров. 32% уверены, что работа проводится, однако значимого результат нет, а 16% допускают, что работа ведется, но они её не замечают.

Можно сделать вывод о том, что студенты, имеют доступ к объектам спортивной инфраструктуры, начиная от спортивных площадок, заканчивая спортивными комплексами. Однако не многие пользуются доступными благами, хотя, безусловно, предпринимали попытки к систематическим занятиям. Также низким остается уровень заинтересованности опрошенных в занятии простейшими укрепляющими упражнениями по утрам. Так же отметим, что эти явления наблюдаются на фоне воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни, которая, судя по опросу, ведется с переменным успехом.

Таким образом, результаты исследования позволили зафиксировать наличие проблем, связанных с воспитанием молодежи в рамках ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ. На наш взгляд нужно усовершенствовать воспитательную работу в рамках формирования здоровьесберегающих образовательных технологий и организовать молодежный досуг, кроме того, формировать мировоззрение молодежи с опорой на общечеловеческие, духовно-нравственные и патриотические ценности при помощи акций, средств массовой информации.

По результатам исследования могут быть разработаны конкретные рекомендации в адрес учреждений и организаций работы с молодежью по актуализации ЗОЖ как ценности современной молодежи.

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. Дроздова, В.Е. Здоровый образ жизни и основы его формирования у учащихся начальной школы/ В.Е. Дроздова, М.В. Чайченко// Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме» г. Витебск. - 2023г. С. 75-78.

3. Золотова, М.Ю. Анализ проектной деятельности по физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в вузе/М.Ю. Золотова, С.Е. Глачаева // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2023. № 2. С. 94-99.

4. Ковачева, И.А. Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе школы/И.А. Ковачева //Материалы Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном социуме» г. Витебск. - 2023г. С. 86-88

5. Перова, Г.М. Формирование мотивации студентов на сбережение собственного здоровья/Г.М. Перова, Ю.И. Винокуров // Педагогическое образование и наука. 2023. № 6. С. 94-97.

6. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.

УДК 613.72:796.015.572-057.875

ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

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

Динамичные изменения, происходящие сегодня во всех сферах жизни общества, не могут не отразиться и на системе высшего образования. Высокие требования рынка труда к молодым специалистам требуют не только достаточно высокого интеллектуального потенциала, но и крепкого здоровья и высокой работоспособности. В современных условиях возрастает спрос на физическое воспитание, как средство повышения уровня физической подготовленности и уровня здоровья студенческой молодежи. К сожалению, организация занятий по дисциплине «Физическая культура» в последние годы не способствует вовлечению студентов в физкультурно-спортивную деятельность, развитию и укреплению здоровья обучающихся. Также неэффективно формируются основы физической

подготовленности к будущей профессиональной деятельности. Дело в том, что важнейшим условием совершенствования образовательного процесса по физическому воспитанию в учреждении высшего образования (УВО) является не только обучение навыкам и умениям физической активности, но и творческое развитие и самовыражение студентов в различных видах физической культуры. На современном этапе развития УВО необходимо изменить сложившееся физкультурное и спортивное направления и внедрить новые эффективные педагогические технологии для успешного формирования у студентов навыков физической активности и, как следствие, знаний в процессе освоения предмета «Физическая культура». Для этого необходимо отказаться от авторитарных методов в образовательном процессе и учитывать личностные особенности, интересы и потребности студентов в занятиях физической культурой и спортом [1, 5].

Проблемные ситуации в моделировании учебных занятий в УВО по дисциплине «Физическая культура» связаны с методикой обучения студентов из специальных медицинских групп (СМГ), методами интеграции традиционных и инновационных средств физической культуры, индивидуально-ориентированными подходами к обучению, внедрением фитнес-технологий, обеспечением высокой моторной плотности занятий, улучшением физической подготовленности, коррекции состава тела [2, 6].

Фитнес, в условиях учебных занятий, предусматривает разнообразные и эмоциональные упражнения, адаптированные и вариативные программы, а также дифференцированные комплексы, учитывающие состояние здоровья, «фитнес-профиль» и пол студентов. Фитнес – это динамичный и многофакторный процесс, включающий физическое, психическое и духовное состояние [2]. Фитнес программы – это специально организованная форма физической активности, которая в первую очередь имеет оздоровительную или спортивную направленность. Оздоровительная направленность фитнес программ заключается в достижении и поддержании соответствующего уровня физического состояния. Программы делятся на категории по целевым и возрастным признакам, техническому оснащению и функциональному воздействию. Наиболее интенсивные программы – кроссфит, функциональный тренинг, сайкл, слайды, беговые программы на кардиотренажерах, степ-аэробика и фитнес-аэробика. Аэробика, смешанные программы, групповые силовые программы, комбинированные программы пилатеса и аквааэробики, атлетическая гимнастика и аэробика, аквафитнес, сайкл программы (часть занятия) и адаптированный кроссфит. Фитнес программы делятся на аэробные, силовые, смешанные, танцевальные, с элементами боевых искусств и другие [3, 4].

За последнее десятилетие здоровье студентов ухудшилось. Одной из признанных причин плохого здоровья студентов является гиподинамия. В связи с этим в студенческой среде необходимо поддерживать все системы организма в оптимальном функциональном состоянии. Решить эту проблему можно путем увеличения физической активности студентов.

Цель исследования заключалась в выявлении особенностей изменения компонентного состава тела студентов СМГ технологического университета с использованием на занятиях по дисциплине «Физическая культура» танцевальной аэробики.

В исследовании принимало участие 708 студентов (320 юношей и 388 девушек) СМГ всех факультетов учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ). Для выявления особенностей динамики компонентного состава тела студентов СМГ использовались «умные» весы-анализаторы Futula Smart Scale 3. Измерения компонентов состава тела студентов СМГ всех факультетов БГТУ проводились в начале ноября 2023 года и после применения танцевальной аэробики на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в СМГ в конце апреля 2024 года.

Средние результаты исследования компонентов состава тела в начале ноября 2023 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Средние результаты исследования компонентов состава тела в начале ноября 2023 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ (n=708)

№ п/п	Показатели	Девушки (n=388)	Юноши (n=320)
		$\bar{X}$±σ	$\bar{X}$±σ
1.	Возраст, лет	18,57±1,06	18,63±1,15
2.	Вес, кг	59,09±3,79	76,11±4,10
3.	Рост, см	168,57±6,23	178,28±5,43
4.	ИМТ, кг/м²	20,90±1,94	23,83±1,56
5.	Костная масса, %	2,35±0,26	2,94±0,17
6.	Мышцы, %	39,66±3,21	53,98±5,82
7.	Жир, %	21,45±3,54	20,44±6,53
8.	Висцеральный жир	1,77±0,84	5,98±1,49
9.	Белок, %	13,95±1,77	15,84±3,07
10.	Вода, %	52,97±1,95	54,41±5,07
11.	УБМ, ккал (метаболизм)	1249,42±63,26	1598,79±130,33

Данные таблицы 1 показывают, что средние результаты исследования по компонентам состава тела, проведенного в начале ноября 2023 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ, находились в диапазоне различных возрастных норм. У юношей ниже доля жировых компонентов, выше доля мышечных компонентов, значительно выше доля висцерального жира, белка и воды, а также выше показатели уровня базального метаболизма (УБМ), чем у девушек. Индекс массы тела (ИМТ) большинства студентов, как у юношей, так и у девушек находился в пределах общепринятых норм: 18,5–25 кг/м².

Улучшение компонентов состава тела, а именно изменение соотношения между жировой и мышечной массой было достигнуто у студентов СМГ всех факультетов БГТУ в результате внедрения танцевальной аэробики на занятиях по дисциплине «Физическая культура» в течение пяти месяцев (два раза в неделю) с ноября по декабрь 2023 года и с февраля по апрель 2024 года.

Средние результаты исследования компонентов состава тела после применения танцевальной аэробики в конце апреля 2024 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние результаты исследования компонентов состава тела после применения танцевальной аэробики в конце апреля 2024 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ (n=708)

№ п/п	Показатели	Девушки (n=388)	Юноши (n=320)
		$\bar{X}$±σ	$\bar{X}$±σ
1.	Возраст, лет	18,72±0,97	18,92±1,22
2.	Вес, кг	57,16±3,21	74,47±4,53
3.	Рост, см	168,72±6,05	179,11±4,88
4.	ИМТ, кг/м²	19,90±1,88	23,10±1,59
5.	Костная масса, %	2,39±0,26	2,95±0,17
6.	Мышцы, %	41,46±3,28	56,20±4,44
7.	Жир, %	19,86±2,78	19,08±7,18
8.	Висцеральный жир	1,52±0,73	4,95±1,71
9.	Белок, %	14,35±1,68	15,73±2,95
10.	Вода, %	53,92±2,92	55,86±5,02
11.	УБМ, ккал (метаболизм)	1257,06±70,51	1603,65±123,18

Данные таблицы 2 показывают, что средние результаты исследования по компонентам состава тела, проведенного в конце апреля 2024 года у студентов СМГ всех факультетов БГТУ улучшились, но для достижения значительных результатов необходим более длительный период времени использования на учебных занятиях танцевальной аэробики.

По результатам данного исследования можно сделать вывод о необходимости внедрения в образовательный процесс по физической культуре вариативных форм занятий на основе современных фитнес-технологий. Главным условием реализации вариативных форм обучения является наличие соответствующих инструментальных элементов данной технологии (залов, площадок, материалов, методик, программ, педагогического и методического обеспечения).

Исследование показало, что внедрение танцевальной аэробики на занятии по физической культуре позволило улучшить компонентный состав тела студентов СМГ всех факультетов БГТУ.

Литература.

1. Буйкова, О. М. Влияние занятий различными видами аэробики на компонентный состав тела студенток / О. М. Буйкова, В. Г. Тристан // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2010. – № 19 (195). – С. 131–134.

2. Гаджиев, Д. М. Фитнес программы в коррекции компонентного состава тела студентов / Д. М. Гаджиев, Н. М. Нуцалов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – №12 (166). – С. 37–41.

3. Иванов, В. А. Фитнес-технологии как фактор повышения функционального и физического состояния студентов / В. А. Иванов [и др.] // Спорт – дорога к миру между народами: материалы III междунар. науч.-практ. конф.; под ред. Х. Ф. Нассралах. – М., 2017. – С. 103–108.

4. Кожедуб, М. С. Воздействие физкультурно-оздоровительных занятий на компонентный состав тела женщин среднего возраста / М. С. Кожедуб, С. В. Севдалев, Е. П. Врублевский // Наука-2020. – 2016. – №3 (9). – С. 46–53.

5. Осыченко, М. В. Реализация вариативного компонента дисциплины «Физическая культура» на основе современных фитнес-технологий / М. В. Осыченко, В. С. Скрипкин // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 9. – С. 11–14.

6. Подоруев, Ю. В. Современные средства обучения по физической культуре для студентов специальности "Экономическая безопасность" / Ю. В. Подоруев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 74–76.

УДК 796:615.851.85: [378.4:61]-056.2-057.875

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙЕНГАР ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Колошкина В.А.[1], Дударева И.М.[1], Шелешкова Т.А.[2]

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

[2]Витебский филиал «МИТСО», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Ежегодно в высшие учебные заведения поступает определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые относятся для занятий по физической культуре к специальной медицинской группе (СМГ). Студенты специальных медицинских групп отличаются по своим физическим и функциональным возможностям. Большинство таких студентов в школе были освобождены от физической культуры и не получали должной физической нагрузки. Став студентами, они обязаны посещать занятия по

физической культуре. Самой актуальной проблемой физического воспитания является низкий уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов СМГ.

Материалы и методы. Проводя наблюдение и анализ учебной деятельности на занятиях по физической культуре в группах СМГ, 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». В последнее время в практике физического воспитания студенческой молодежи все большую популярность приобретают упражнения из восточных оздоровительных систем. Одна из них – Айенгара йога. Она получила название по имени известного индийского гуру Б.К.С. Айенгара. Айенгар в своей системе уделял больше внимания глубокой и тонкой работе в позе и терапевтическому воздействию асан. Главное достоинство этой системы состоит в том, что заниматься ею и получать пользу может любой. Даже если человек не совсем гибок и с трудом представляет, что может сделать наклон вперед из положения сидя. Выполнять можно столько, сколько позволяет тело [1]. Теперь йога по методу Айенгара является одним из самых популярных и востребованных направлений. Поэтому очень хорошо подходит для СМГ. На занятиях можно выполнять все асаны статично с использованием различных приспособлений (блоков, ремней, валиков, одеял).

Результаты и их обсуждение. Как показали проведенные исследования развитие практики происходит от простого к сложному, с подробным обьяснением каждой позы. Для 1 курса желательно больше внимание уделяеть позам стоя. Особенно важно, что каждая поза удерживается, позволяя студентам проникать сознанием в каждую часть тела и осознавать внутреннее движение. В таком случае терапевтический эффект асан усиливается. Айенгар указывает на необходимость равномерного вытяжения тела в любой асане. Понятие “выравнивания тела в позе” является одним из ключевых в йоге Айенгара. Выравнивания тела на физическом уровне, ведет к изменению на энергетическом уровне, что оказывает влияние на психо - эмоциональное состояние.

Отличие Айенгара от классической хатха-йоги, заключатся в том, что прежде всего, каждому студенту подробно обьясняют значение и технику выполнения каждой асаны, а затем с помощью блоков и ремней для йоги добиваются идеального их выполнения. Метод Айенгара огромное внимане уделяет с одной стороны точности, а с другой – персонализации практики. В Айенгара не нужно идеально выполнять позы если тело студентов к этому пока еще не готово. Например, класть ладони на пол при наклоне вперед из исходного положения стоя, дотрагиваться лбом до коленей и т.д. Но в каждой части тела, во всех внутренних органах, в каждой клетке идет напряженная работа. Тогда по словам Айенгара практика йоги трансформирует негативные тенденции в уме и теле. Методика обучения начинается с поз стоя, которые кроме множество позитивных и оздоровительных действий позволяет почувствовать физическую и психологическую стабильность. После того как освоили позы в положении стоя постепенно вводятся следующие группы асан (поза): наклоны, скручивания, перевернутые позы. После того как студенты освоили практику, можно начать осваивать пранаямы и медитации. Пранаяма – это управление жизненной энергией с помощью дыхательных упражнений (ДУ) [2].

Медитация – media estemi (пребывание в центре) – навык знакомый многим практикующим те или иные восточные упражнения. Что такое пребывание в центре? Мы все ведем внутренний диалог, и стоит его остановить, как открываются новые возможности познания. Это и есть медитация. Навык медитации позволяет удержать, рассмотреть это состояние, в котором мы, как будто возвращаем себя себе. Существует два типа медитации: медитация на объект и медитация на расслабление тела и сознания [1,3].

При глубоком размышлении сосредотачиваются на определенной мысли, а в медитативном состоянии выходить за пределы тела и сознания. Медитация помогает отвлечься от того, что нужно делать и почувствовать каково это – просто быть. Медитация

помогает отвлечься от того, что нужно «делать», а также почувствовать каково это – просто быть, что способствует пониманию окружающей действительности и истинной сущности. Многие студенты далеки от такого подхода, особенно это касается чрезвычайно занятых студентов, которые сосредоточены на предстоящей учебе. Медитация – это приятно. Она завораживает и дарит свет, избавляет от стресса, а в первую очередь ассоциируется с чувством умиротворения и расслабления. Врачи уже давно утверждают и когнитивные функции: память, внимание, речь и мышление, что очень важно для студентов. Благодаря медитации студенты могут очистить свой разум от лишних забот, отвлечься и настроить эмоциональный и физический баланс своего организма.

Заключение. Таким образом, пользу Айенгара йоги нельзя недооценить. Занятия Айенгара йогой дают ощущение благополучия, создают гармонию тела и разума. А позы в Айенгара йоге – это полная, сбалансированная физическая нагрузка. Благодаря Айенгаре йоге развивается сила, выносливость, концентрация, происходит исправление осанки, улучшение пищеварения, появляется энергия. Также занятия способствуют снятию напряжения, учат расслаблению, делают тело гибким. Таким образом, для успешной учёбы нужна концентрация внимания, сосредоточенность, уверенность в себе, снятие стресса перед экзаменами и тестами. Для студенческой молодежи йога поможет приобрести все эти качества, а также будет способствовать повышению иммунитета и укрепления здоровья и профилактики заболеваний.

Литература.

1. Айенгар Б. К. С. Прояснение Пранаямы. Пранаяма Дипика, 2008, с. 39.

2. Кулагина, Кристина. Йога: гармония и путь к здоровью / Кристина Кулагина. – М.: АСТ, 2009. – 206 с.

3. Йога. Простой курс / К. Фаулер; пер. с англ. С. Э. Борич. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2012. – 224 с.

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Левинская А.С., Рютина В.М., Перова Г.М.
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

Занятия физической культурой в рамках вуза играют важную роль в поддержании здоровья и общего благополучия студентов. Однако студенты с особыми медицинскими проблемами, такими как: астма, миопия высокой степени, сердечно-сосудистые и другие заболевания, часто испытывают трудности в участии в физических упражнениях из-за опасений и ограничений, связанных с их состоянием здоровья. Для увеличения интереса к занятиям физической культурой среди студентов специальных медицинских групп, по нашему мнению, необходимо применять специальные стратегии и методики.

Один из основных факторов, влияющих на интерес студентов с ограничениями в здоровье - это страх и опасения за самочувствие. Студенты с медицинскими проблемами часто боятся, что физическая активность может негативно повлиять на их здоровье и усложнить имеющиеся отклонения. Поэтому важно проводить индивидуальные консультации и разработать программы занятий, учитывающие особенности и ограничения каждого студента [2, с.110].

Другим важным аспектом являются неудобства и ограничения, с которыми сталкиваются студенты при выполнении физических упражнений. Для преодоления этого, необходимо обучать студентов безопасным и несложным методикам выполнения

упражнений и предоставлять им постоянную поддержку преподавателей, которые могут помочь преодолеть данного рода трудности.

Отсутствие мотивации также является серьезным препятствием для участия студентов с медицинскими проблемами в занятиях физической культурой. Для повышения мотивации необходимо создать поддерживающую атмосферу на занятиях, поощрять студентов за их достижения и помогать найти внутренний интерес к занятиям физическими упражнениями.

Занятия с использованием новых средств физического воспитания, которые будут отвечать потребностям и желаниям самих студентов специальной медицинской группы позволят повысить их потенциал [1, с.42].

В настоящее время разновидности фитнес тренировок обретают огромную популярность среди студентов. Эти занятия включают выполнение простых упражнений для общего развития в любом формате интенсивности. Любые формы движений благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, а также на опорно-двигательный аппарат. Любой вид фитнеса сможет подойти студентам специальной медицинской группы с учетом их показаний и противопоказаний. Таким образом, новый формат физических упражнений для студентов специальной медицинской группы представляет собой целый ряд преимуществ. Эти преимущества включают в себя повышение интереса к физкультуре за счет своей популярности и простоты, стимулирование тонуса сосудов и активацию физических способностей организма, улучшение физического развития, функционального состояния и обменных процессов, нормализацию эмоционального и психического состояния, а также возможность увеличения двигательной активности и самостоятельного составления комплекса упражнений [3, с.84].

ЛФК (лечебная физкультура) может быть отличным способом повышения интереса к занятиям физической культурой среди студентов специальных медицинских групп.

Вот несколько предложений по повышению привлекательности ЛФК для этой категории студентов:

- индивидуализация программ, которая сможет учитывать специфические потребности и физическое состояние каждого студента;
- профессиональная ориентация, которая подключит освоение необходимых двигательных умений и навыков;
- адаптация организма к физическим нагрузкам, представляется нами как постепенное увеличение интенсивности и сложности упражнений для успешного приспособления к ним;
- обучение специальным упражнениям: предоставление студентам знаний и навыков для самостоятельного выполнения упражнений, направленных на устранение проблем со здоровьем и физическим развитием;
- систематические занятия: регулярное проведение занятий на протяжении всего периода обучения для достижения наилучших результатов;
- интеграция физических упражнений в режим дня: включение в распорядок дня студентов таких элементов, как физкультурные паузы, физкультурные минутки, утренняя гимнастика и другие мероприятия для поддержания здоровья и физической активности.

Сочетание индивидуализированных программ, игровых элементов, творческих подходов, интерактивных тренировок и поддержки студентов может помочь повысить интерес к занятиям физической культурой среди студентов специальных медицинских групп и сделать занятия ЛФК более привлекательными и эффективными.

Терренкур – это специальный вид спортивной активности, который представляет собой сочетание бега по пересеченной местности и элементов преодоления препятствий. Этот вид спорта становится все более популярным в последнее время, так как он сочетает в себе физическую активность, приключения и увлекательный процесс соревнования.

Для студентов специальных медицинских групп терренкур может стать отличным способом повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом. Во-первых, это вид спорта отлично развивает все группы мышц и способствует повышению выносливости и физической формы. Во-вторых, благодаря терренкуру студенты могут улучшить

координацию и баланс, что также важно для будущих специалистов. Кроме того, участие в терренкуре может способствовать формированию командного духа, развитию соревновательности и самодисциплины. Эти качества могут быть полезны в будущей профессиональной деятельности студентов медицинских специальностей.

В целом, терренкур может стать отличным способом не только повысить интерес к занятиям физической культурой, но и разнообразить образ жизни, сделать его более активным и здоровым. Важно соблюдать меры безопасности при занятиях терренкуром и обращаться за помощью к опытным тренерам, чтобы избежать травм и получить максимальную пользу от занятий.

Прогулки на лыжах - отличный способ не только повысить интерес к занятиям физической культурой, но и улучшить общее состояние здоровья. Для студентов специальных медицинских групп это особенно важно, так как занятия спортом могут помочь им укрепить свои органы и системы организма.

Прогулки на лыжах предоставляют отличную возможность насладиться свежим воздухом и активно провести время на свежем воздухе в компании друзей. Кроме того, лыжный спорт отлично тренирует сердечно-сосудистую систему, улучшает функцию легких и повышает устойчивость организма к различным заболеваниям.

Организация прогулок на лыжах может стать не только забавным и интересным способом провести время, но и стимулировать студентов к занятиям более серьезными видами спорта. Поэтому такие мероприятия могут способствовать развитию физических качеств и укреплению здоровья студентов специальных медицинских групп.

Увеличение интереса студентов специальных медицинских групп к занятиям физической культурой требует комплексного подхода, который включает в себя индивидуальные программы, обучение безопасным методикам и создание поддерживающей атмосферы. Работа над этими аспектами поможет студентам с медицинскими проблемами получить максимальную пользу от занятий физической культурой и улучшить свое общее благополучие.

Литература.

1. 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.

2. 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.

3. Столяр, Л.М. Мотивационные факторы, повышающие интерес к занятиям физической культурой у студенческой молодежи /Л.М. Столяр, О.Н. Логинов, Е.В. Любина, Т.И. Макаренкова, В.В. Аверясов // «Теория и практика физ. культуры». -2018. - № 8. – С. 83-88.

УДК 37.017.4

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ

Осипова И.С.
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогически университет»,
г. Шадринск, Российская Федерация

Воспитание гражданина – не просто одно из направления воспитательной работы в университете, а личная и общественная мировоззренческая задача в условиях глобальной перестройки современного мира.

Гражданско-патриотическое воспитание понимается как целенаправленная деятельность, призванная формировать у детей и молодежи ценностные ориентации, качества, нормы поведения гражданина и патриота своей страны.

Невозможно переоценить роль патриотизма как одной из традиционных ценностей российской истории, идеи духовного единства личности и общества, защиты государственности от внешней экспансии, осуществления национальных и конфессиональных отношений и духовной жизни, обеспечения консолидации российского общества в условиях самых трудных и тяжелых испытаний [1, 2 и др.].

Как отмечают В.А. Земляков и О.Н. Шестопалова, «будучи нравственным чувством и регулятором поведения граждан, патриотизм является мощным фактором процесса социализации и формирования гражданской идентичности молодого поколения» [2].

Л.Д. Оболенская акцентирует внимание на том, что «негативная гражданско-патриотическая российская идентичность студентов затрудняет поиск жизненных смыслов, расширяет пространство правовой и нравственной аномии, вызывает чувство незащищенности, стимулирует рост девиантных форм поведения, выступает фактором социальной и межэтнической напряженности в обществе, рождая агрессию по отношению к «чужим» [3].

Однако навязывание ценностей не работает, наоборот, может стать их нивелированием. Поэтому для того, чтобы патриотические ценности были приняты, они должны стать частью естественной социальной активности молодого человека. Социальная активность студентов – это особое «свойство, детерминируемое взаимодействием с социальной средой по преобразованию себя и среды на пользу общества и самого субъекта посредством учебно-профессиональной деятельности, следуя социальным и нравственным нормам» [4].

Факультет физической культуры в качестве базовой платформы для воспитания гражданина имеет возможность опираться на спортивно-патриотические ценности. Наращивание пласта ложных ценностей вокруг молодежи должно уже не просто настораживать, а использовать все возможности педагогического инструментария для того, чтобы формировать любовь к отечеству, преданность ему, стремление своими действиями служить его интересам. М.А. Чесноков, например, предлагает в качестве инструмента формирования спортивно-патриотических ценностей молодёжи фитнес реалити-шоу [5].

Спортивно-патриотические ценности – это признанные значимыми ценности физической культуры и спорта и их агрегация с системой гражданско-патриотических ценностей.

Любые ценности включают три компонента: субъективный, когнитивный эмоциональный.

Субъективный компонент спортивно-патриотических ценностей характеризует личное глубинное положительное отношения к Родине, ценностям физической культуры и спорта и отождествление своих спортивных достижений со своей страной, городом и пр.

Потенциальная ценность спортивной деятельности связана с потребностями и интересами самого человека.

Когнитивный компонент раскрывается через знания студента о том, что такое патриотизм, гражданственность, ценности физической культуры и спорта и понимание сущности данных явлений, свободная ориентация в них, оперирование понятиями в своей жизни.

Эмоциональный компонент является поведенческой демонстрацией эмоционально-положительного отношения к ценностям физической культуры и спорта, гордости за свою страну, отсутствием индифферентного отношения к стране и ее достижениям на спортивной арене.

Значительное внимание должно уделяться созданию особой среды. Так, в холле факультета физической культуры размещен государственный флаг Российской Федерации. Студенты факультета физической культуры составляют основной состав знаменной группы на еженедельной торжественной церемонии внесения государственного флага Российской Федерации. Студенты факультета входят в состав студенческого отряда «Знамя Победы» Шадринского государственного педагогического университета, который занимается поисковой деятельностью [6].

Каждое спортивное мероприятие и спортивные соревнования начинаются с исполнения гимна Российской Федерации и поднятия государственного флага Российской Федерации. Торжественность момента подчеркивает значимость спорта для всех участников и зрителей.

В качестве организационно-педагогических условий гражданско-патриотического воспитания студентов факультета мы выделяем:

- опору на спортивно-патриотические ценности в процессе гражданско-патриотического воспитания как специфики факультета физической культуры;
- сочетание традиционных и современных форм и методов гражданско-патриотического воспитания студентов с учетом их спортизированного характера;
- вовлечение студентов всех уровней подготовки, реализуемых на факультете (бакалавриат, магистратура, СПО), в единую систему гражданско-патриотического воспитания.

Это позволяет формировать фундаментальные ценности спортивного движения, чувствовать гордость за страну, выражать уважение спортсменам, тренерам, болельщикам. Так формируется здоровая нация во всех отношениях, включая духовное.

Литература.

1. Баева, Л.В. Гражданское самосознание молодежи в современной России и проблема культурной безопасности / Л.В. Баева // Человек. Сообщество. Управление. - 2013. - № 3. - С. 109-118.

2. Земляков, В.А. Воспитание чувства патриотизма как фактор формирования гражданской идентичности студентов / В.А. Земляков, О.Н. Шестопалова // Дискуссия. - 2016. - №5 (68). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-chuvstva-patriotizma-kak-faktor-formirovaniya-grazhdanskoy-identichnosti-studentov (дата обращения: 13.03.2024).

3. Оболенская, Л.Д. Гражданско-патриотическая российская идентичность студентов управленческой специализации / Л.Д. Оболенская // Теория и практика общественного развития. 2011. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/grazhdansko-patrioticheskaya-rossiyskaya-identichnost-studentov-upravlencheskoy-spetsializatsii-1 (дата обращения: 13.03.2024).

4. Харланова, Е.М. Социальная активность студентов: сущность понятия / Е.М. Харланова // Теория и практика общественного развития. - 2011. - №4. - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-aktivnost-studentov-suschnost-ponyatiya-1 (дата обращения: 13.03.2024).

5. Чесноков, М.А. Формирование спортивно-патриотических ценностей молодёжи в фитнес реалити-шоу / М.А. Чесноков // Культура: теория и практика. - 2017. -

№2 (17). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sportivno-patrioticheskih-tsennostey-molodyozhi-v-fitnes-realiti-shou (дата обращения: 13.03.2024).

6. Чипинова, Н.Ф. Поисковая деятельность студентов как инструмент патриотического воспитания / Н.Ф. Чипинова, А.А. Новожилов // Вестник ШГПУ. – 2017. - № 3(35). - URL: https://cyberleninka.ru/article/n/poiskovaya-deyatelnost-studentov-kak-instrument-patrioticheskogo-vospitaniya (дата обращения: 13.03.2024).

УДК: 37.037.1

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

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

Аннотация: В статье дается характеристика применения современных технологий на занятиях по физическому воспитанию в вузе. Отмечается, что результатом использования игровых технологий в практике физкультурных занятий стала положительная мотивация к двигательному режиму, становление профессиональных качеств студентов.

Ключевые слова: педагогические технологии, студенты, игра, мотивация.

В настоящее время в вузах России применяются на практике различные регламентирующие *документы*, ориентированные на продвижение физической культуры и спорта в молодежной среде. Однако данные правовые акты не имеют решающего действия на состояние здоровья молодого поколения. Физическое и психологическое благополучие студентов и школьников имеет тенденцию к ухудшению. Согласно оценкам *Всемирной Организации Здравоохранения, только* каждый пятый молодой человек в мире выполняет нормы двигательного режима, которые соответствуют рекомендованным нормам. Низкий показатель физической активности зафиксирован во всех регионах *Всемирной Организации Здравоохранения. Специалистами установлено, что снижение двигательного режима в таком формате приведет через десять лет к потере более пятьсот* миллионов человек в мире. Основной причиной будут являться болезни: артериальная гипертензия (47%) и депрессия (43%).

Министерство здравоохранения Российской Федерации заявило о низком уровне физической активности у 79,1% юношей и 80,9% девушек нашей страны. Несмотря на всю агитацию за здоровый образ жизни, малоподвижной молодежи не стало меньше. По данным федеральной службы государственной статистики юноши в России двигательную активность за последние пять лет на 1,8% снижают быстрее, чем девушки - 0,3%.

Оценка исследований в области социологии отношения студенческой молодежи России к собственному здоровью выявил, что 70,3% респондентов считают здоровье важным аспектом жизни современного общества. Несмотря на это, более 52% опрошенных молодых людей оценили свое состояние здоровья, как удовлетворительное. По данным статистики каждый третий студент высшей школы имеет 1-2 заболевания. 86,1% из них хотели бы повысить уровень собственного здоровья.

Министерство здравоохранения рекомендует молодому поколению выполнять нормы физической активности для поддержания здоровья сердца, мозга, общего состояния подрастающего организма человека. Понимание и принятие молодым поколением этого влияния сможет решить проблему двигательной активности будущего нашей страны.

Цель нашего исследования состояла в выявлении эффективных педагогических технологий для повышения мотивации студентов к физической активности.

Задачи исследования: изучить принципы игровой технологии; идентифицировать наиболее эффективные средства физической культуры, повышающие мотивацию студентов.

Методика и организация исследования. Нами был проведен анализ литературных источников по данной тематике. Многими авторами отмечено, что игровые технологии в практике физического воспитания молодежи являются полноценным показателем успешного сосуществования их в социуме, т.к. косвенно влияют на биологическое и социальное благополучие [2, с. 156]. Двигательная деятельность во время любой игры представляет основу для работы как физических, так и психических формаций, которые регулируют и обеспечивают существование человека в обществе. Уровень физического здоровья обеспечивает студентам успешную адаптацию организма к внешним и внутренним факторам окружающей среды. Психологическое здоровье представляет собой динамическое сочетание психических характеристик человека, обеспечивающих гармонию между личными и общественными потребностями, позволяющих выполнять жизненные задачи и самостоятельную реализацию поставленных целей [3, с.120].

Эффективность занятия с введением игровых технологий зависит от ее продолжительности. Важно понимать, что разовые кратковременные занятия играми не дадут желаемых результатов, и это подтверждено исследованиями. Постепенное увеличение времени, физической нагрузки и изменение двигательных действий во время любой игры смогут улучшить психологический настрой студентов [2, с.157].

Во время учебных занятий многие практики предлагают вводить в процесс обучения игровые действия с целью повышения эмоционального фона, овладения нужных двигательных действий. Для повышения общей результативности проводимых игровых занятий рекомендуется составлять занятие таким образом, чтобы одновременно играли все занимающиеся, желательно постепенно усложнять правила игры. Доказано, что во время игры студенты совершенствуют двигательные умения, обучаются анализировать обстановку, укрепляют психологическое здоровье и совершенствуют функциональные возможности [1, с.117].

Таким образом, игровые технологии влияют на процесс профессионального образования студенческой молодежи, воспитывая основные физические и психологические качества, необходимые будущим специалистам.

Заключение. В ходе анализа соответствующих источников и статистических данных нами были получены следующие выводы:

- игровая деятельность благоприятно воздействует на физическое и психическое здоровье студентов;
- двигательная активность в игровой форме помогает снизить стресс и отвлечься от внешних раздражителей;
- игровые технологии, применяемые на практических занятиях по физическому воспитанию, положительно воздействуют на мотивацию студентов к физической активности.

Литература

1. 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.

2. Мифтаков, Р.А. Педагогические технологии в физическом воспитании студенческой молодежи / Р.А. Мифтаков // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2018. – №2. – С.155–158.

3. Перова, Г. М. Оптимизация двигательного режима студентов вуза/ Г.М. Перова, А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2. С. 116-120.

УДК 796

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ПРОВОДИМЫЕ СО СТУДЕНТАМИ

Потоцкий П.С., Харкевич М.В., Сазоник В.В.
УО «Витебский государственный ордена дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Практика показывает, что образ жизни студента (если он целенаправленно и систематически не занимается физическими упражнениями) относится к малоподвижному. А это значит, что все пагубные последствия гиподинамии, непременно скажутся на его здоровье [1, 5].

Актуальность. «Физическая культура» являются обязательными для студентов, в период их обучения в вузе, но двух занятий в неделю, для укрепления здоровья недостаточно. Для этого необходимы дополнительные занятия, проводимые самостоятельно или под руководством преподавателя.

Цель: определение форм занятий физической культуры, получивших наибольшее распространение среди студентов.

Для получения необходимой информации проведён опрос студентов и изучалась имеющаяся специальная литература. Также были использованы методы, применяемые в теории физического воспитания, одними из которых являются, анализ и обобщение полученных данных.

Содержание. Нами был проведен опрос среди студентов 1–4 курсов лечебного факультета Витебского Государственного медицинского университета. В нём приняло участие 224 человека.

Опросник содержал перечень основных секционных занятий, проводимых в университете: плавание, фитнесс, туризм, ориентирование, волейбол, футбол, баскетбол, настольный теннис, большой теннис, гиревой спорт, армреслинг, другое (танцевальный кружок и т.п.). Также в содержание опросника входили средства, применяемые студентами самостоятельно: зарядка, бег, ходьба. Все занятия проводились во внеучебное время.

Все полученные данные представлены в таблице, в которой указано количество студентов по курсам, применяющих различные формы и средства физической культуры в свободное от учёбы время.

По формам занятия они были распределены на две группы: урочного типа и внеурочные [2, 3. 4, 6].

Занятия урочного типа, проводились преподавателями кафедры физической культуры или университета, а внеурочные занятия, применялись студентами самостоятельно (таблица 1).

Таблица 1 – Формы и средства физической культуры, наиболее популярные среди студентов

Форма занятия	Средства физической культуры	Лечебный факультет				
		Курс				
		1	2	3	4	%
	Плавание	6	18	12	9	8,8
	Аквааэробика	-	-	8	7	2,9
	Фитнес	5	1	12	8	5
	Туризм, ориентирование	-	1	9	6	3,1

Урочная	Волейбол	6	10	8	7	6
	Футбол	3	2	7	8	3,8
	Баскетбол	3	1	8	8	3,8
	Настольный теннис	4	8	7	7	5
	Большой Теннис	-	-	5	7	2,3
	Гиревой спорт, армрестлинг, пауэрлифтинг	-	5	7	7	3,7
	Другое	10	20	4	8	8,1
Внеурочная	Зарядка	23	31	17	11	16
	Бег	12	22	19	9	12
	Ходьба	25	33	30	12	19,5
	Всего	96	152	153	114	100

Заключение. Таким образом, наиболее распространенной формой занятий физической культуры является урочная, охватывающая 52,5% студентов.

Литература.

1. Бароненко, В.П. Здоровье и физическая культура студента /В.П. Бароненко, Л.А. Рапопорт.: учебное пособие для студентов учреждений среднего и профессионального образования. – М.: Альфа-М, 2003. – 417 с.

2. Коробков, А.В. Физическое воспитание /А.В.Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М.:Высш. школа, 1983. – 391 с.

3. Советская система физического воспитания / под ред. Г. И. Кукушкина. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 558 с.

4. Теория и методика физической культуры: учебник / под.ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

5. Физическая культура студента / под ред. В. И. Ильича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

УДК 378.172

СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВГМУ И СТУДЕНТОВ ВГАВМ 1 КУРСОВ

Романов И.В.[1], Маслак С.А.[1], Колошкина В.А.[2], Иванова В.П.[1]

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

[2]УО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Проблема здоровья и современный уровень физической культуры и спорта предъявляют высокие требования к физической подготовленности, будущих врачей и провизоров. Физическая работоспособность – это потенциальная способность индивида проявлять максимум физического усилия в статической, динамической или смешанной работе [1]. Функциональное состояние – это комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе [4].

Для определения функционального состояния и физической работоспособности используют общепринятые в спортивной медицине пробы с субмаксимальной физической

нагрузкой, дающие количественную характеристику этого параметра: тест PWC_{170}, Гарвардский степ-тест, тест Руфье-Диксона [2]. Из более простых тестов применяют метод Мартене-Кушелевского, который не требует сложного оборудования, но также дает количественную оценку уровня работоспособности и процессов восстановления организма человека [3].

Цель работы. Сравнить функциональное состояние и физическую работоспособность студентов ВГМУ и студентов ВГАВМ по результатам проведения теста Мартене-Кушелевского.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели использовались следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы, функциональная проба Мартине-Кушелевского, математико-статистические методы. В исследовании приняли участие студенты-девушки ВГМУ 1 курса основного и подготовительного отделений лечебного факультета, в количестве 66 человек набора 2023 года и студенты-девушки ВГАВМ первых курсов основного и подготовительного отделений факультета ветеринарной медицины набора 2023 года в количестве 95 человек. Исследуемые занимались физической культурой согласно типовой программе 2 раза в неделю по 2 академических часа. Средний возраст принимающих в исследование составил 17,9 лет. Педагогический эксперимент проводился в 2023-2024 учебном году.

Пробу Мартине-Кушелевского делали по общепринятой методике: перед регистрацией исходных данных испытуемый должен в течение 5 минут находиться в состоянии покоя в положении сидя на скамейке. Необходимо чтобы его поза была удобной, а мышцы максимально расслабленными. Не следует также разговаривать, двигаться и пользоваться телефоном. Затем проводиться измерение ЧСС за 10 с. После обследуемый выполняет 20 глубоких приседаний за 30 с в равномерном темпе (2 приседания за 3 секунды). Сразу после последнего приседания испытуемый садится на скамейку и начинается отсчет времени на отдых. После 50 с отдыха делается измерение ЧСС за 10 с; если пульс у испытуемого вернулся в исходное значение или менее, то на этом измерение заканчивается. Данная схема измерений повторяется далее через 80 с, 110 с и 170 с, пока ЧСС не вернется к показателям покоя. Если ЧСС не вернулся к исходным данным, то в протокол исследований заносится значение – более 3 минут.

Оценка полученных результатов проводилась по следующим критериям:
до минуты – отличная;
от минуты до полторы – хорошая;
от полторы до двух минут – средняя;
от двух до трех минут – удовлетворительная;
более 3 минут – плохая.

Результаты исследования. Проба Мартене-Кушелевского проводилась в начале весеннего семестра (конец февраля начало марта). У студентов ВГМУ показатели данной пробы были следующие: плохая – 7,6 % (5 обследуемых), удовлетворительная – 15,2 % (10 обследуемых), средняя – 39,4 % (26 обследуемых), хорошая – 34,8 % (23 обследуемых) и отличная – 3 % (2 обследуемых).

У студентов ВГАВМ показатели уровня функционального состояния получены следующие: плохая – 5,3 % (5 обследуемых), удовлетворительная – 12,6 % (12 обследуемых), средняя – 44,2 % (42 обследуемых), хорошая – 33,7 % (32 обследуемых) и отличная – 4,2 % (4 обследуемых). Сравнительный анализ полученных результатов представлен на диаграмме (рис.1).

Также измерялось артериальное давление у испытуемых. Показатели артериального давления у всех студентов находились в пределах нормы в рамках до 90 диастолическое и до 140 систолическое.

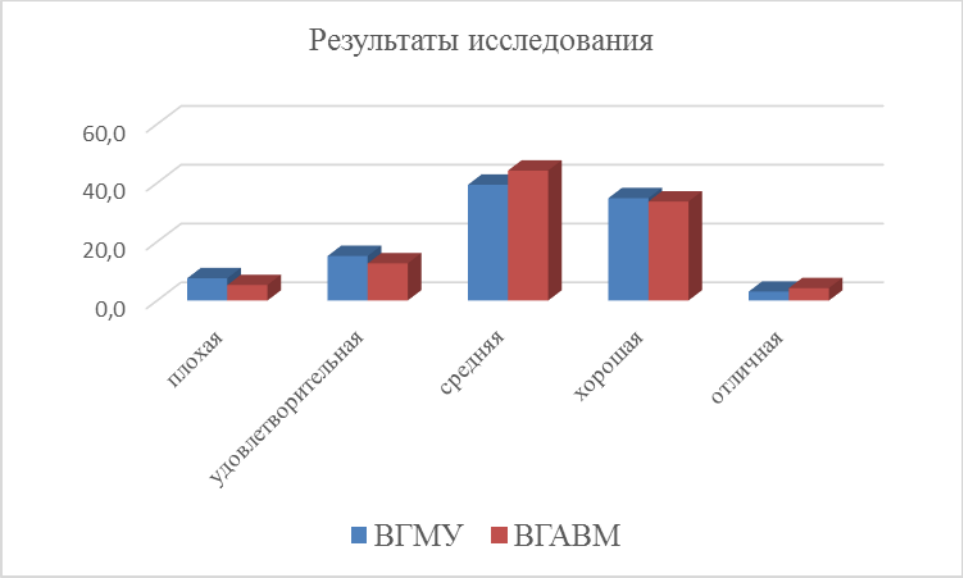


Рисунок 1 – Оценка результатов пробы Мартине-Кушелевского студентов ВГМУ и ВГАВМ

Заключение. В результате проведенных исследований можно констатировать, что показатели уровня физической работоспособности и функционального состояния у большинства студентов ВГМУ и ВГАВМ находятся на среднем и хорошем.

Таким образом помимо регулярных занятий физической культурой, также рекомендуются самостоятельные дополнительные занятия в не учебное время, которые позволят повысить уровень физической работоспособности от среднего до высокого.

Литература.

1. *Оленская, Т. Л. Влияние уровня здоровья и физической подготовленности на рейтинг успеваемости студентов-медиков / Т. Л. Оленская, И. В. Романов, Ж. А. Позняк // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – №3. – С. 38−47.*

2. *Романов, И. В. Сравнительная характеристика уровня физического здоровья студентов-медиков 1-х курсов / И. В. Романов, С. А. Маслак // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II междунар. науч.-практ. конференции, посвященной 75-летию кафедры физического воспитания и спорта БГУ, Республика Беларусь, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; [редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, – 2023. – С. 465−468.*

3. *Тишутин, Н. А. Функциональное состояние организма при выполнении пробы Мартине / Н. А. Тишутин // Молодость. Интеллект. Инициатива : материалы VI Междунар. науч.-практ. конф. студентов и магистрантов, Витебск, 19 апреля 2018 г. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. – С. 358.*

4. *Шкляров, С. В. Особенности функционального состояния организма студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, в цикле учебного года / С. В. Шкляров, Н. П. Чепенко, Е. В. Шестаев // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2023. – № 1. – С. 17–21.*

УДК 796.03

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Рютина В.М., Перова Г.М.
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

Студенты всё реже задумываются о пользе физического воспитания, хотя оно сказывается на качестве их жизни и многих её аспектах. Физическое воспитание играет важную роль в современной жизни учащейся молодежи, особенно в контексте стрессовых условий и развития технологий. Его практика способствует благополучию учащихся, их положительному настроению и в целом состоянию здоровья. Занятия спортом также играют важную роль в развитии определённых навыков, формировании самооценки и социализации. Кроме того, физическое воспитание также способствует развитию дисциплины и самоконтроля, что полезно не только в спорте, но и в других сферах жизни.

Физическое воспитание играет важную роль в современной жизни учащейся молодежи. В современном мире, где люди сталкиваются с высоким уровнем стресса и все большим использованием информационных технологий, физическое воспитание играет важную роль в развитии и формировании личности учащейся молодежи. Занятия физическими упражнениями оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психологическое и социальное благополучие, способствуя здоровому образу жизни и успешной адаптации в современном обществе [2, с.104].

Один из основных аспектов физического воспитания заключается в поддержании общего здоровья молодежи. Физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы, повышению выносливости и улучшению общего физического состояния.

Кроме того, физическое воспитание играет значительную роль в развитии психологической стабильности учащихся. Занятия спортом способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые благотворно влияют на настроение и эмоциональное состояние. Регулярные тренировки также помогают снизить уровень стресса и тревоги, повысить самооценку и уверенность в себе, а также улучшить память и концентрацию, что положительно сказывается на успехах в школе.

Большое значение в успешной социализации молодежи в социуме имеют занятия физкультурной или спортивной практикой. Занятия спортивными играми предоставляют возможность развивать навыки командной работы, лидерства, сотрудничества и уважения к другим людям. Кроме того, физическая активность дает возможность завести новые знакомства, обнаружить общие интересы и построить долгосрочные дружеские отношения. В результате физическое воспитание помогает формированию социальных навыков, необходимых для успешной адаптации во взрослой жизни.

В дополнение к физическим выгодам, физическое воспитание имеет моральные и этические аспекты. Участие в спортивных занятиях и физических упражнениях позволяет улучшать навыки, такие как дисциплина, настойчивость и самоконтроль. Эти качества, в свою очередь, могут быть полезными не только в спорте, но и в других аспектах жизни, например, в учебе и работе.

Основываясь на вышеизложенной информации, было подобрано и использовано следующее тестирование: анкета «Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни студентов».

После проведения диагностики отношения молодёжи к физическому воспитанию были получены определённые результаты, которые помогают определить более распространённое отношение к спорту среди студентов, а также наличие вредных привычек, негативно влияющих на здоровье.

Анкетирование, участие в котором приняли более 60 студентов в возрасте от 18 до 22 лет, состояло из 14 вопросов, при помощи которых удалось выявить следующие результаты:
- отношение к физическому воспитанию в вузе - преобладает положительное (более 72% опрошенных студентов);
- около 30% из респондентов самостоятельно занимаются спортом в свободное время;
- более 61% студентов, аспирантов имеют негативное отношение к курению и алкоголю;
- 80% учащихся ГСГУ подтвердили, что занятия физической культурой положительно влияют на их здоровье и состояние.

Опираясь на результаты данного опроса, можно заметить, что преобладающее большинство студентов, положительно относится к физической культуре и спорту и отмечает их положительное влияние на качество собственной жизни, однако меньше половины опрошенных занимаются своим физическим воспитанием самостоятельно.

Следовательно, можно сделать вывод, что физическое воспитание играет решающую роль в общем развитии и благополучии учащихся в современном мире, и с каждым днём оно становится всё более необходимым компонентом для обеспечения здорового образа жизни студентов. Это означает, что учебным заведениям необходимо привлекать учащихся к физическому воспитанию – это является одной из основных задач современного образовательного процесса. Здесь появляется вопрос: как это сделать?

Для физического воспитания учащейся молодёжи необходим комплексный подход со стороны учебных заведений. Физическая активность и здоровье студентов напрямую влияют как на успех в учёбе, так и на личностный рост. Интерес к физическому воспитанию может быть создан при организации различных мероприятий, комфортных условий для занятий спортом и наглядных примеров здорового образа жизни.

Сначала нужно создать стимулы, чтобы привлечь студентов к физической активности. Важно предложить разнообразные занятия, чтобы они могли выбрать то, что больше всего подходит для них – различные спортивные секции, танцы и другие виды занятий.

Для успешного привлечения молодёжи к физическому образованию необходимо создать комфортные условия для занятий. Образовательные учреждения могут обеспечить наличие современного спортивного оборудования, удобных и безопасных площадок для занятий. Такие условия помогут студентам чувствовать себя комфортно во время занятий и заинтересуются физической активностью.

Также важно интегрировать физическое образование в учебные программы. Занятия по физкультуре должны быть распределены равномерно на протяжении всего учебного года и иметь такую же важность, как и академические предметы. Кроме того, можно предлагать различные специализированные курсы и тренинги по физической активности, где студенты смогут получить дополнительные знания и навыки в области физической культуры.

Привлечение студентов к физическому воспитанию также подразумевает организацию дополнительных мероприятий вне учебных занятий на территории университета. Это могут быть спортивные соревнования и турниры, специализированные клубы и кружки. Проведение таких мероприятий будет способствовать не только активизации студентов в физической деятельности, но и развитию дружеских отношений и командного сотрудничества. Преподаватели тоже могут активно поддерживать физическую активность студентов и поощрять здоровый образ жизни. Они сами способны выступить в качестве образца для студентов, регулярно участвуя в спортивных занятиях и мероприятиях.

Литература.

1. Аникин, А.А. Функциональная готовность студентов-первокурсников "ГСГУ" 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. 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.

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

УДК 378. 037.1

ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ ОСНОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА

Сак Ю.В., Городилин С.К., Строк А.Н.
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

С каждым годом возрастают требования к профессиональным знаниям специалистов в области физической культуры. В силу этого возникает необходимость в поиске таких методов и средств обучения, которые бы обеспечивали выпускнику высокий уровень профессиональной компетентности. По мнению ученых, необходим творческий подход к разработке новых технологий обучения студентов с учетом изменяющихся условий, требований общества, особенностей коллектива или личности, ориентирующий педагога на развитие и самоопределение обучаемого [1, с. 38].

На наш взгляд, данная проблема недостаточно успешно решается в образовательном процессе студентов, в том числе и по дисциплине «Лыжный спорт и методика обучения» с будущими начальниками физической подготовки и спорта. Пока еще не в полном объеме применяются активные методы обучения и педагогического управления в силу специфики организации и условий его проведения [2].

Проблематичным следует признать использование активных методов обучения при проведении занятий по лыжному споту в силу специфики погодных условий (низких температур), спортивного снаряжения занимающихся и т.д. [2]. Поэтому теоретико-методическая подготовка будущих начальников физической подготовки и спорта по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» может быть дополнена путем применения на практических занятиях активных методов обучения для качественного формирования у них профессиональных компетенций.

Согласно содержанию программы по физической культуре для учреждений высшего образования, урочные занятия состоят из методико-практического и учебно-тренировочного разделов. В начале каждого занятия, с целью конкретизации содержания материала, сообщения задач, специфических особенностей выполнения упражнений, а также для усвоения правил безопасного выполнения упражнений, проводятся беседы со студентами в течение 5–15 мин [3, с. 9]. Мы убеждены в том, что указанное время целесообразно было бы использовать также и на практических занятиях по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» для формирования у курсантов специальных знаний с использованием активных методов обучения.

В научной литературе имеются обоснованные рекомендации по применению активных методов обучения для формирования знаний методик обучения технике передвижения на лыжах при проведении занятий по лыжной подготовке с будущими учителями начальных классов [2]. Для формирования у них знаний по обучению учащихся технике передвижения используется активный метод обучения – «Дельфи».

Однако в настоящее время отсутствуют методические рекомендации по применению активного метода обучения «Дельфи» на практических занятиях по дисциплине «Лыжный

спорт и методика преподавания» с курсантами специальности 6-05-1012-01 «Физическая культура (физическая подготовка военнослужащих)». В этой связи возникает необходимость в проведении исследований по применению активных методов обучения для формирования теоретико-методических знаний по лыжной подготовке у будущих начальников физической подготовки и спорта: в какой части занятия применять; продолжительность их применения; какие методы использовать на занятии.

Цель исследования заключалась в обосновании эффективности формирования знаний основ техники передвижения на лыжах у будущих начальников физической подготовки и спорта: при прохождении учебного материала по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» на основе применения активного метода обучения «Дельфи».

Выбор данного метода продиктован тем, что он зарекомендовал себя с положительной стороны в системе высшего педагогического образования [4; 5]. Например, после изучения на предыдущем занятии студентами техники конкретного способа передвижения на лыжах, группа делится на подгруппы по 6–7 человек, каждая из которых получает задание для анализа этого способа передвижения в рамках обозначенного преподавателем образовательного пространства в границах изучаемой лыжной подготовки. Обучаемым для анализа техники способа передвижения и его обсуждения предлагаются следующие вопросы:
– факторы, обеспечивающие эффективность передвижения на лыжах предложенным способом;
– тактика применения способа передвижения на лыжах в зависимости от состояния внешних факторов (состояния снега, рельефа местности и т. д.);
– анализ техники способа передвижения по периодам и фазам (если они имеются).

Обучаемые в течение 3–4 мин с помощью предложенной литературы и конспектов лекций по лыжной подготовке анализируют в группе заданные педагогом вопросы, а затем проводится коллективное их обсуждение и принимается общее заключение на основе выслушивания и оценки всех высказанных индивидуальных и групповых решений. Преподавателем проводится рефлексия и выставляются дифференцированные оценки наиболее активным при обсуждении студентам (1–2 мин). При этом суммарное время работы обучаемых составляет 7–8 мин.

Кроме этого на практических занятиях, проводимых на лыжах, студентам сообщаются сведения о технике выполнения разучиваемого двигательного действия [6].

Основными методами исследования явились педагогические (экспертное оценивание) и математико-статистические (статистическое описание).

Исследование проведено на базе учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» с участием студентов первого курса факультетов физической культуры и военного ($n = 25$). Перед проведением исследования у исследуемых было определено качество владения теоретическими знаниями по лыжной подготовке согласно требований раздела «Лыжная подготовка» программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных, средних и старших классов учреждений общего среднего образования. Существенных различий выявлено не было.

В экспериментальной группе (ЭГ) у курсантов военного факультета знания формировались путем использования активного метода, а в контрольной группе (КГ) у студентов факультета физической культуры традиционным способом.

Для проведения экспертизы предварительно был осуществлен отбор трех экспертов из девяти специалистов в области лыжного спорта. Отбор производился с помощью метода самооценки. Вопросы для экспертов были четко направлены на оценивание теоретических знаний по лыжной подготовке.

Расчет эффективности оценочной деятельности экспертов производился по методике В.М. Зациорского [6]. Три эксперта, получившие наиболее высокие коэффициенты конкордации, составили в нашем исследовании экспертную группу, осуществляющую оценку знаний.

Для получения научной информации о качестве знаний студентов по лыжной подготовке нами был использован их письменный опрос.

Письменный опрос проводился одновременно всей группы во внеучебное время в условиях аудитории в виде заполнения контрольного листа, содержащего пройденные темы.

Студент должен был дать четкий, конкретный ответ, раскрывающий сущность каждой предложенной темы.

Задание выполнялось в течение 60 мин по шести темам. Затем эксперты (каждый самостоятельно) оценивали качество ответов студентов по каждой теме и выставленные баллы заносили в итоговый протокол.

По итогам второго семестра 2023/2024 учебного года из десяти предложенных в ЭГ и КГ контрольных вопросов, в ответах по трем из них имели место существенные отличия первой группы от второй, характеризующие ее преимущество по качеству усвоения методического материала по анализу техники передвижения на лыжах (таблица 1).

Таблица 1 – Оценки знаний по основам техники передвижения на лыжах (анализ техники) в экспериментальной и контрольной группах по итогам первого семестра (значимые уровни отличий, в баллах)

Изучаемая тема	Среднегрупповая оценка		U	p
	ЭГ (M±σ)	КГ (M±σ)		
Ступающий шаг	4,01±0,5	3,79±0,4	2,1	<0,05
Спуск в низкой стойке	4,04±0,6	3,77±0,4	2,2	<0,05
Подъем ступающим шагом	3,97±0,5	3,72±0,4	2,3	<0,05

Остальные предложенные обучаемым задания, касающиеся знаний по анализу техники передвижения на лыжах, достоверных отличий между ЭГ и КГ не имели (по всем темам p>0,05):

– повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж;

– спуски в основной и высокой стойках;

– подъемы «лесенкой», «полуелочкой» и «елочкой».

Следовательно, применение для формирования знаний по основам техники передвижения в ЭГ метода *«Дельфи»* способствовало достоверно качественному их усвоению, чем это имело место в КГ, где использовались традиционные педагогические приемы, основанные на репродуктивном методе формирования специальных знаний по лыжной подготовке.

Литература.

1. Жук, А. И. Активные методы обучения в системе повышения квалификации педагогов: учеб. -метод. пособие для слушателей системы повышения квалификации и переподготовки кадров образования / А. И. Жук, Н. Н. Кашель. – Минск: Аверсэв, 2003. – 336 с.

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

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

4. Жук, А. И. Активные методы обучения в системе повышения квалификации педагогов: учеб. -метод. пособие для слушателей системы повышения квалификации и переподготовки кадров образования / А. И. Жук, Н. Н. Кашель. – Минск: Аверсэв, 2003. – 336 с.

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

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

УДК 378. 037.1

ОЦЕНКА И АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ

Сак Ю.В., Городилин С.К., Юраго О.Л.
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Учет успеваемости позволяет педагогу сократить или увеличить время, отводимое на изучение того или иного элемента или лыжного хода в целом, использовать новые, более эффективные методы обучения, на основе прочного усвоения материала вовремя приступить к изучению неосвоенных движений [1].

Педагогический контроль начинается с оценки исходного уровня возможностей и готовности занимающихся к реализации поставленных задач. Он осуществляется еще до начала курса или очередного цикла занятий, будучи необходимой предпосылкой целесообразной организации педагогического процесса, в том числе распределения занимающихся по группам соответственно индивидуальным возможностям и условиям конкретизации программы занятий.

Данные предварительного учета используются для оперативного планирования образовательного процесса. При подведении результатов работы с выставлением оценки за лыжную подготовленность педагог сравнивает результаты обучения с данными предварительного учета. Такое сравнение дает возможность правильно оценить успехи занимающихся и выяснить эффективность применяемых методов обучения и планирования в целом [2].

Овладение правильной техникой передвижения на лыжах для ее качественной демонстрации – это сложный аспект подготовки будущих тренеров по видам спорта Республики Беларусь. В этой связи исследование лыжной подготовленности студентов специальности «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)» является своевременным и актуальным.

Цель исследования заключалась в установлении качества владения техникой способов передвижения на лыжах будущими тренерами по видам спорта согласно требованиям раздела «Лыжная подготовка» программы по физической культуре и здоровью для учащихся начальных, средних и старших классов учреждений общего среднего образования.

Основными методами исследования явились педагогические (экспертное оценивание техники способов передвижения на лыжах) и математико-статистические (статистическое описание).

Исследование проведено на базе учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» с участием студентами факультета физической культуры (n = 20). Перед проведением занятий по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» нами была проведена экспертным путем по пятибалльной шкале педагогическая оценка качества их технической лыжной подготовленности.

Для проведения экспертизы предварительно был осуществлен отбор трех экспертов из девяти специалистов в области лыжного спорта. Отбор производился с помощью метода самооценки. Вопросы для экспертов были четко направлены на оценивание навыков передвижения на лыжах.

Расчет эффективности оценочной деятельности экспертов производился по методике В.М. Зациорского [3]. Три эксперта, получившие наиболее высокие коэффициенты конкордации, составили в нашем исследовании экспертную группу, осуществляющую оценку техники выполнения двигательных действий на лыжах с использованием метода простой ранжировки (метода предпочтения). Каждый эксперт раскладывал признаки в порядке предпочтения от 5 до 1, где цифра 5 обозначала наиболее важный признак, а цифра

1 – наименее важный. Обобщенное мнение экспертов выражалось как средний ранг каждого признака.

В состав экспертной группы вошли преподаватели лыжного спорта, имеющие опыт практической работы более 20 лет.

Оценивая технику передвижения на лыжах отдельными способами, эксперты учитывали количество и значимость ошибок у испытуемых, их влияние на скорость передвижения и структуру лыжного хода в целом. Группировка ошибок, возникающих при обучении ходам на лыжах, по мнению большинства специалистов, связанна с неправильной посадкой, незаконченным толчком ноги, незаконченным толчком руки, неправильной постановкой палок на снег, колебаниями туловища, ошибками в фазе скольжения, недостаточным расслаблением мышц после их работы, неправильным согласованием работы рук и ног [4; 5].

Экспертный контроль за техникой выполнения способов передвижения у студентов, участвующих в исследовании, осуществлялся во внеучебное время после проведения стандартной разминки (15 мин), при хороших условиях скольжения, качественной учебной лыжне и учебном склоне. Тестируемым предоставлялась одна попытка. При непредвиденных сбивающих факторах (случайное падение, выход из строя лыжного инвентаря и т. п.), курсант выполнял повторную попытку. Испытуемых заранее информировали о контрольном выполнении способа передвижения.

Лыжные ходы. Студенты передвигались по учебной лыжне, а контрольный участок (прямой) длиной 50–60 м проходили заданным способом в среднем темпе с экспертной оценкой за технику передвижения. Эксперты наблюдали не менее 6–8 циклов хода.

Спуски. Оценивалась техника стоек на склоне длиной не менее 50 м, крутизной 6–12º. Учитывалось положение туловища, лыж, палок, уверенность и устойчивость при спуске.

Подъемы. Оценивались скорость, эффективность работы рук и ног. Использовались пологие, средние и крутые подъемы до 15º.

Торможения. Оценивались правильность выполнения способа и способность снизить скорость или выполнить полную остановку.

Повороты. Повороты в движении *переступанием* выполнялись на площадке выката после спуска в левую или правую сторону. Оценивалось умение выполнять толчок лыжей и переступания, умение выполнять повороты по дуге среднего и малого радиуса, умение при небольшой скорости использовать одновременные отталкивания руками. Повороты из группы *«рулящие»* выполнялись на склонах средней крутизны, оценивалась подготовка к повороту, вход в поворот, ведение лыж по дуге, выход из поворота, а также умение переносить массу тела с одной лыжи на другую.

Экспертная оценка была проведена по 38 показателям технической подготовленности. Каждый эксперт, наблюдая за студентами, оценивал их техническую подготовленность в передвижении на лыжах определенным способом, выставляя оценку в протокол. Затем их оценки суммировались и выводился средний результат.

Данные обрабатывались с помощью прикладной программы R version 3.0.2

Наиболее высокие оценки имели место за выполнение занимающимися технически простых и доступных способов подъемов «полуелочкой» (3,64±0,62 балла), «елочкой» (3,59±0,58 балла), «лесенкой» (3,67±0,55 балла); способов спуска в основной (3,57±0,53 балла), высокой (3,24±0,49 балла), низкой (3,42±0,53 балла) стойках; поворотов на месте вокруг пяток (3,43±0,51 балла) и носков (2,87±0,39 балла) лыж. Обращает на себя внимание тот факт, что студенты недостаточно владели техникой скользящего шага – основой техники лыжных ходов (2,48±0,50 балла). В этой связи наиболее низкие экспертные оценки были зафиксированы за технику выполнения наиболее технически сложного и одного из основных способов передвижения – попеременного двухшажного хода (2,13±0,38 балла); одновременного одношажного (основной вариант) (2,24±0,53 балла); одновременного одношажного (скоростной вариант) (2,44±0,57 балла); одновременного двухшажного

(2,42±0,56 балла). У исследуемых практически отсутствовали навыки владения попеременным четырехшажным ходом, коньковыми лыжными ходами, переходами с одновременных ходов на попеременные.

По нашему мнению, данное положение объясняется в первую очередь слабой организацией учебного процесса по лыжной подготовке в учреждениях общего среднего образования, неустойчивым снежным покровом на территории Республики Беларусь на протяжении последних лет.

Таким образом, студенты испытывали явные затруднения в выполнении технических действий на лыжах, входящих в содержание школьной программы по физической культуре и здоровью для учащихся учреждений общего среднего образования. Это указало на необходимость овладения «школой лыжника» будущими тренерами по видам спорта в процессе проведения занятий по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» в силу их низкого уровня технической подготовленности.

Литература.

1. Антонова, О. Н., Кузнецова В. С. Лыжная подготовка. Методика преподавания: учеб.пособие для студентов средних педагогических учебных заведений / О. Н. Антонова, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. – 208 с.

2. Бутин, И.М. Лыжный спорт: учебник для студентов педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1983. – 336 с.

3. Спортивная метрология : учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. В. М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с.

4. Барков, В. А. Оценка технической подготовленности школьников при занятиях лыжным спортом / В. А. Барков, Ю. В. Сак // Фізічная культура і здароўе. – 2001. – № 1. – С. 24–60.

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

УДК 769.011.1:37.016

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Стальмах А.В., Ткачёнок А.С., Обухова К.А., Пальвинский Е.Ю.
УО «Витебский государственный университет им. П. М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В современном образовательном контексте обеспечение здоровьесберегающей среды становится все более актуальной исходной точкой для формирования качественной образовательной практики. Взаимосвязь между здоровьем и обучением приобретает ключевое значение, поскольку благополучие обучающихся и эффективность образовательного процесса тесно взаимосвязаны. В данной статье рассматриваются актуальные проблемы, связанные с формированием здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве, а также выявляется их влияние на процесс обучения и развития обучающихся.

Цель данной работы заключается в проведении социального исследования с помощью метода анкетирования студентов и учащихся в разных учреждениях образования на предмет их отношения к здоровьесберегающей среде в школах и вузах.

Материалами и методами нашей работы послужили статистические данные, полученные в ходе проведения социального опроса «Актуальные проблемы формирования здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве», созданного с помощью платформы Google Forms. В исследовании принимали участие обучающиеся в высших

учебных заведениях, средних и средне-специальных. Опрос включал в себя девять вопросов о том, как респонденты оценивают состояние здоровьесберегающей среды и её качество.

Опрошенным были заданы вопросы:

1) Кем являются опрошенные (студент вуза, студент колледжа, школьник).
2) Что для вас здоровьесберегающая среда в образовательном пространстве?
3) Считаете ли вы, что в образовательном учреждении, где учится ваш ребенок/вы учитесь, достаточно внимания уделяется созданию здоровьесберегающей среды?
4) Какие конкретные меры или изменения вы бы хотели видеть для улучшения здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве?
5) Считаете ли вы, что в образовательном учреждении проводится достаточное количество физических упражнений и спортивных мероприятий для поддержания здоровья учащихся/студентов?
6) Какие виды здоровьесберегающих мероприятий или программ, на ваш взгляд, необходимо внедрить в образовательное пространство?
7) Считаете ли вы, что дети/студенты получают достаточно информации о правилах здоровьесберегающего образа жизни в школе/вузе?
8) Какие меры, на ваш взгляд, должны приниматься для борьбы с вредными привычками среди студентов/учащихся и персонала образовательного учреждения?
9) Какова ваша готовность принимать активное участие в создании и поддержании здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве?

Результаты опроса по актуальным проблемам формирования здоровьесберегающей среды в образовательном пространстве, проведенного среди 107 человек (из которых 60 — студенты, 25 ученики колледжей, 22 — ученики школ) предоставляют ценную информацию о восприятии и потребностях участников образовательного процесса.

Участники опроса, а именно 70%, определили здоровьесберегающую среду как заботу о физическом и психическом здоровье всех участников образовательного процесса, при этом выделяя комфортные и безопасные условия для обучения и развития. Это указывает на необходимость комплексного подхода к обеспечению благоприятной образовательной среды.

Хотя большинство опрошенных считают (79,4%), что в их учебных заведениях достаточно внимания уделяется созданию здоровьесберегающей среды, есть также значительное количество тех, кто высказывает желание видеть больше усилий в этом направлении.

Касательно конкретных мер улучшения, выдвинутых участниками опроса, предложения варьируются от улучшения спортивных площадок до организации здоровых привычек и психологической поддержки. Это подчеркивает важность внедрения разнообразных программ и мероприятий для поддержания здоровья и благополучия в учебных заведениях, таких как: установка на территории школы аэрохоккей, кикер, мини бильярд; усовершенствование существующих спорт площадок; установление спортивных тренажёров.

Однако, существуют различные мнения относительно количества проводимых физических упражнений и спортивных мероприятий, а также о получаемой информации о правилах здоровьесберегающего образа жизни. Это подчеркивает важность индивидуального подхода к организации здоровьесберегающих мероприятий в учебных заведениях.

Ответы на вопрос о мерах борьбы с вредными привычками в образовательных учреждениях можно разделить на три условные ветви:

Во-первых, разнообразие предложенных мер свидетельствует о том, что существует осознание проблемы и готовность к ее решению. Ответы варьируются от организации бесед и лекций до проведения профилактических мероприятий, и психологической поддержки.

Во-вторых, выявляется важность индивидуального подхода к борьбе с вредными привычками. Некоторые опрошенные высказывают мнение о необходимости самостоятельного осознания проблемы и ответственности за свои действия.

В-третьих, имеется признание рецензентов того, что эффективность мер зависит от многих факторов, включая желание и готовность самих участников процесса. Это подтверждает мнение о том, что одни лишь беседы и лекции могут быть недостаточно эффективными без активного участия и вовлечения студентов/учащихся.

Наконец, участники опроса высказали различные уровни готовности принимать активное участие в создании и поддержании здоровьесберегающей среды (42,1% готовы иногда помогать, 26,2% готовы оказывать содействие во всём безвозмездно, 20,6% готовы помогать за вознаграждение, 11,2% не согласны помогать), что подчеркивает необходимость учета разнообразных интересов и возможностей вовлечения участников образовательного процесса в этот процесс.

Исследование выявило, что забота о здоровье всех участников образовательного процесса и создание безопасной среды являются приоритетом. Большинство респондентов полагают, что в их учебных заведениях достаточно внимания уделяется здоровьесберегающей среде. Однако некоторых обучающихся не устраивает уровень здоровьесберегающей среды в их учебном заведении, а именно обустройство спортивных площадок, оснащенность спортивным инвентарём, малое количество или вовсе отсутствие настольных игр (например, настольный теннис). Опрошенные высказали предложения по улучшению среды, которые варьировались от улучшения спортивной инфраструктуры до организации мероприятий по формированию здоровых привычек. Так же у молодых людей существует понимание необходимости комплексного подхода к борьбе с вредными привычками, который требует активного участия всех заинтересованных сторон. Важно сотрудничество между всеми участниками образовательного процесса для обеспечения благоприятной образовательной среды.

Литература.

1. Разова, И. К. Педагогическое моделирование в реализации идей здоровьесберегающей среды образовательной организации / И. К. Разова // XIV Машеровские чтения: материалы междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 21 октября 2020 г. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 582-583. – Библиогр.: с. 583. https://rep.vsu.by/handle/123456789/25490.

2. Мельцина, А. Г. Формирование здоровьесберегающей среды (на примере ГУО «Средняя школа № 1 г. Сенно имени З. И. Азгура») / А. Г. Мельцина // Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. студентов и магистрантов, Витебск, 22 апреля 2020 г. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – С. 396-398. https://rep.vsu.by/handle/123456789/22597.

3. Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXI (68) Регион. науч.-практ. конференции преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 11-12 февраля 2016 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2016. – Т. 2 - С. 167-168. – Библиогр.: с. 168. https://rep.vsu.by/handle/123456789/8119.

УДК 378.16

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»)

Теплоухов А.П.
ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»
г. Шадринск, Российская Федерация

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование физически здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Основы становления полноценной личности закладываются с самого раннего детства при совместных усилиях школы и семьи.

Поскольку у педагогов и психологов в последние годы вызывают опасение материалы, свидетельствующие о неблагополучии физического и психического здоровья школьников, основная задача обучения детей состоит в физическом и интеллектуальном развитии учащихся при таких условиях, когда обучение должно стать естественной формой выражения детской жизни [1].

Физическая культура в общеобразовательной школе является одним из самых трудных предметов - по содержанию и выполнению организационных, методических, санитарно-гигиенических требований. Во время занятий учащиеся должны не только слушать, смотреть, понимать и запоминать, но и активно действовать физически, многократно и настойчиво выполнять задания, направленные на освоение техники физических упражнений и на развитие физических качеств. Профилактика травматизма на уроках физической культуры является актуальной потому, что во многих школах, особенно в сельских, остается низкий уровень квалификации учителей, их неумение оказать первую доврачебную помощь, нет необходимого инвентаря, оборудования. Следует отметить, что не всегда причиной травматизма является некомпетентность преподавателя, многое зависит и от предоставленных для работы условий. У детей в младшем школьном возрасте начинается активный рост, они очень энергичны, поэтому на уроках физкультуры часто бывают травмы.

Профилактика детского травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры. Поэтому детский травматизм (тем более при занятиях физкультурой и спортом) требует самого пристального внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания [2].

Таким образом, в настоящее время сложилось противоречие между необходимостью максимально обеспечить травмобезопасность уроков легкой атлетики со всем ее разнообразием (бег, прыжки, метания) и недостаточностью понимания этого вопроса учителями физической культуры.

Из вышеизложенного была сформулирована проблема исследования: каковы же наиболее эффективные способы (методика) организации предупреждения травматизма на уроках физической культуры по легкой атлетике в школе?

Слабая научная разработанность проблемы и её большая практическая значимость побудили нас избрать тему исследования: Предупреждение травматизма на уроках физической культуры в школе (на примере раздела «Легкая атлетика»)

В нашей работе мы выяснили, что в установленном законодательством РФ порядке, школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Поэтому необходимо обеспечить безопасность учебного процесса.

На сегодняшний день безопасности в образовательных учреждениях уделяют серьезное внимание организации работы по охране труда и предупреждению травматизма детей. На занятиях физической культурой школьники входят в группу риска, которая подвержена травматизму, т.к. урок физической культуры отличается от других высокой двигательной

активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.

Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса школьников. Следуя общепринятым нормам и стандартам, учитель физкультуры должен всегда четко знать инструкцию по техники безопасности.

Общая техника безопасности на уроках физкультуры включает в себя требования к техническому, санитарному, организационному, пространственному, медицинскому и т. д. оснащению уроков по физической культуре.

Существует определенный обязательный перечень документов по технике безопасности на уроке физкультуры – это инструкции по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, лыжной подготовки, плаванием, в тренажерном зале, видами единоборств, на соревнованиях, по организации и проведению туристических мероприятий [3].

Профилактика детского травматизма - одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры.

Проведение профилактических мероприятий и соблюдение техники безопасности способствуют не только уменьшению травматизма детей, но и вызывают интерес к занятиям.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой является одной из важнейших задач преподавателей, директоров школ.

Одним из наиболее действенных средств предупреждения травматизма и сохранения здоровья во время занятий физическими упражнениями является хорошее знание, неукоснительное выполнение правил техники безопасности и безопасного поведения во время таких занятий в спортивном зале и на спортивной площадке, и соблюдение гигиенических принципов по организации занятий физическими упражнениями. Следует также помнить, что их соблюдение не только делает занятия безопасными, но и является непременным условием качественного решения задач физического воспитания.

В установленном законодательством РФ порядке, школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Поэтому необходимо обеспечить безопасность учебного процесса.

Таким образом, рассмотрим более подробно причины травматизма на уроке ФК:

1. Организационные недостатки при проведении занятий и соревнований.
2. Низкий уровень квалификации большого количества учителей физкультуры. Он обусловлен в первую очередь недостаточным опытом работы в школе, плохим знанием методик физического воспитания, педагогических основ. Да и сами методические рекомендации, точнее некоторые из них, устарели и требуют новой редакции.
3. Следующая причина «физкультурного» травматизма физический износ спортзалов, учебных помещений, оборудования, инвентаря.
4. Недостаточность учебных площадей.
5. Неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок.
6. Низкий уровень воспитательной работы, который приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке. Зачастую этому способствуют либерализм или низкая квалификация учителей физкультуры, судей и тренеров.
7. Врачебное обслуживание во многих школах находится в неудовлетворительном состоянии, главным образом из-за низкой зарплаты медицинского персонала, нехватки кадров.

Для того чтобы борьба с травматизмом была успешной, учителя, тренеры, воспитатели должны иметь четкое представление о степени травмоопасности каждого вида, входящего в

учебную программу по физической культуре, держать под неусыпным контролем причины, могущие привести к опасным последствиям.

Легкая атлетика объединяет разные по структуре и физиологическому воздействию на организм физические упражнения. Отсюда и разные требования к обеспечению их травмобезопасности.

Основные причины травматизма при проведении занятий по легкой атлетике:
- несвоевременная проверка инвентаря и оборудования;
- отсутствие разметки беговых дорожек, прыжковой ямы и сектора для метания;
- нарушение санитарно-гигиенических условий;
- отсутствие врачебного контроля;
- несоблюдение правил организации и методики проведения занятий (место проведения);
- недостаточная воспитательная работа с учащимися;
- несоответствие спортивной формы виду деятельности;
- методические нарушения (совмещение с игровыми видами спорта);
- несоответствие организации занятий природно-климатическим условиям;
- несоответствие физической подготовленности детей предложенным нагрузкам;
- проведение комбинированных уроков по несовместимым видам спорта (легкая атлетика и спортивные игры – волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон и т.д.).

В параграфе 2.2 мы рассматриваем требования техники безопасности на уроках легкой атлетики для учителей физкультуры и учащихся, как в спортивном зале, так и на площадке.

Литература.

1. Охрана труда в образовательных учреждениях [Текст]: сборник инструкций по охране труда. – М.: Просвещение, 2000. - С. 5-17.

2. Техника безопасности на уроках физической культуры [Текст] / сост. В. А. Муравьев, Н. А. Созинов. – М.: СпортАкадемПресс, 2011. - С. 55.

3. Физическая культура 1-11 классы [Текст]: программы для общеобразовательных учреждений / Авт. сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2002. – С. 14 - 38.

4. Харитонов, В.И. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся [Текст] / В.И. Харитонов, В.В. Ким, А.В. Ненашев // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 1. - С. 19.

УДК 796.412:378

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Стрелецкая Ю.В., Стрелецкая Я.С.
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственной академия»,
г. Великие Луки, Российская Федерация

Аннотация: обоснование целесообразности использования оздоровительной системы Пилатес, как одного из эффективных методов укрепления психофизического состояния и показателей физической подготовленности студенток непрофильного вуза, отнесенных с специальной медицинской группе на учебных занятиях по дисциплине «Физической культура и спорт».

Ключевые слова: здоровье, группы здоровья, оздоровительные виды гимнастики, процесс физического воспитания, физическая подготовленность обучающихся непрофильных вузов.

Формирование здорового образа жизни современного человека в последние годы определяется особым вниманием к изучению особенностей систем здравоохранения,

основанных на неразрывной связи тела и сознания. Особенно заметен интерес широкого круга людей к различным оздоровительным системам для восстановления сил и обеспечения хорошей физической формы и здоровья. Таким требованиям отвечают оздоровительные виды гимнастики, оказывающие оздоровительное общефизиологическое воздействие на организм [1].

Многочисленными исследованиями [1-4] доказано, что недостаточная физическая активность приводит к ухудшению функционального состояния организма. Возникает ситуация, когда организм нуждается в физические нагрузки, но, будучи недогруженным теряет способность проявлять двигательную активность. Именно такая ситуация наблюдается среди студенток, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в то же время подавляющее большинство этой категории студентов не проявляют интереса к физическому воспитанию.

Наше более раннее исследование по этому вопросу [3] показало, что преподаватели, работающие со студентами специальной медицинской группе в вузе, не имеют обоснованных практических рекомендаций, позволяющих целенаправленно развивать двигательные функции с оздоровительной целью и формировать у студентов устойчивый интерес к занятиям физкультурой. В основной массе (83% опрошенных) преподаватели, работающие на специальной медицинской группе, проводят занятия в соответствии с краткими авторскими рекомендациями Министерства образования Российской Федерации, а также используют программы лечебной физической культуры, разработанные физиотерапевтическими диспансерами. В доступной нам литературе нет стандартной программы для специальных медицинских групп высших учебных заведений, нет федеральной программы, которая предусматривала бы дифференциацию характера упражнений и нагрузок, предлагаемых студентам с различными заболеваниями. Проблему содержания и организации физического воспитания студентов теоретически решает «Стратегия развития физической культуры и спорта на период с 2021-2030 г.». Данный документ предполагает уделить особое внимание укреплению здоровья подрастающего поколения. Стратегия нацелена на достижение национальной цели по сохранению здоровья и благополучия людей В то же время установлено, что за последние годы количество учащихся с отклонениями в состоянии здоровья, освобожденных от занятий или отнесенных к подготовительной (ПГ) или специальной медицинской группе (СМГ) по состоянию здоровья, не уменьшилось. Анализ состояния здоровья студентов Великолукской государственной сельскохозяйственной академии за последние пять лет позволил нам установить, что доля студентов, отнесенных к той или иной медицинской группе, остается стабильно высокой (таблица1) [3,4].

Таблица 1 – Результаты анализа состояния здоровья студентов I-V курс ВГСХА

год	2019	2020	2021	2022	2023
Кол-во студентов	1454	1443	1437	1495	1580
СМГ	97	105	134	144	186
ПГ	124	136	143	157	192
Полное освобождение	28	30	37	41	46
% отклонения в здоровье	17%	19%	21%	23%	27%

Таким образом, эта проблема требует своего решения на протяжении всех лет профессиональной подготовки в академии. В связи с этим существует острая необходимость в разработке программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая будет использоваться в качестве альтернативной программы, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Физические упражнения для этой группы студентов должны основываться на устойчивой мотивации к занятиям физической культуры и осознанном отношении к своему здоровью, что было учтено нами при разработке

инновационной технологии. В связи с этим основой нашей программы физического воспитания в Великолукской государственной сельскохозяйственной академии стала технология коррекционной направленности, которая включала в себя оздоровительные виды гимнастики, способствующие повышению интереса к предмету и допускающая вариативность занятия. Одним из предлагаемых методов укрепления здоровья студентов СМГ, сочетающим упражнения для актуализации, дифференциации, коррекции и управления соматическими и психическими функциями человека, является внедрение нетрадиционных оздоровительных видов гимнастики в учебный процесс физической культуры. По мнению специалистов, в области оздоровительной физической культуры [1,2], система Пилатес – это эффективный комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность в суставах, это один из самых безопасных видов тренировок, оказывающий щадящее воздействие на организм, одновременно укрепляя его. Занятия настолько безопасны, что их используют для восстановительной терапии после травм позвоночника. Кроме того, эта система способствует восстановлению функциональной биосимметрии, поддержанию гармонии жизнедеятельности и омоложению организма. Разработанная специальная программа занятий по системе Пилатес может быть использована в качестве здоровьесберегающей технологии в образовательном процессе для укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья, повышения мотивации к занятиям физической культурой и формирования здорового образа жизни студентов.

Специальная программа занятий по системе Пилатес использовалась в работе со студентами специальной медицинской и подготовительной группы на практических занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт». Структура и методика проведения занятий имели свои особенности:

- безопасная программа безударной нагрузки;
- включение упражнений на релаксацию и концентрацию внимания;
- использование в основной части занятия упражнений на силу и гибкость;
- включение упражнений для регуляции психического состояния в заключительной части занятия;
- пульс в основной части занятия не более 130 уд/мин;
- все движения выполняются медленно и плавно;
- сочетание музыкального сопровождения с правильным дыханием (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности студенток специальной медицинской группы в процессе занятий по системе Пилатес

Тесты		Кистевая динамометрия (кг)	Подъем туловища (раз)	Наклон (см)	Равновесие (сек)	Сгибание рук (раз)
Первый срез	x	28.0	6.9	10.8	17.7	2.2
	m	0.3	1.0	0.5	0.5	0.5
	v	11.0	43.9	49.5	9.3	70.4
Второй срез	x	29.5	11.6	2.4	25.8	-2.5
	m	0.5	1.5	0.6	0.7	0.6
	v	17.0	38.3	35.5	7.7	73.6
Третий срез	x	32.7	19.2	-2.3	26.6	-6.4
	m	0.5	1.7	0.5	0.5	0.8
	v	16.2	34.9	68.1	5.9	26.8

В результате проведенных нами альтернативной программы с обучающимися СМГ были получены следующие результаты:

- повышение мотивации и интереса к занятиям;
- повышение координационных способностей;

- повышение силовых способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение психофизического состояния занимающихся.

Таким образом, результаты проведенных исследований дополняют теорию и методику физического воспитания студенток непрофильного Вуза новыми представлениями о возможностях модернизации процесса физического воспитания путем внедрения специально разработанной программы на основе системы Пилатес, как эффективной практики в формировании здорового образа жизни и повышения показателей физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы.

Литература.

1. Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2008. – 50 с. – Текст: непосредственный.

2. Оздоровительная аэробика: методическое пособие для студентов высших учебных заведений нефизкультурного профиля и преподавателей кафедр физической культуры / подготовили: Ю. В. Стрелецкая, Т. В. Калинина. – Великие Луки: Издательство ФГБОУ ВО «Великолукская ГСХА», 2021. – 60 с. – Текст: непосредственный.

3. Стрелецкая, Ю.В. Влияние оздоровительных видов гимнастика на физическую подготовленность девушек 18-22 лет в рамках элективных занятий по дисциплине «физическая культура и спорт» в сельскохозяйственном вузе / Ю.В. Стрелецкая // Герценовновские чтения "Физическая культура в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития": междунар. науч.-практ. конф. (22 апреля 2020 года). - СПб. 2020. - С. 53-59.

4. Чернышева, Е. Н. Система педагогического регулирования двигательной активности обучающихся с отклонением в состоянии здоровья на основе реализации компетентностного подхода / Е.Н. Чернышева, Т.В. Калинина, Е.Н. Карасева, Е.В. Карташова, Г.В. Батуркина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – № 3(217). – 2023. – С. 521–526.

УДК 378. 037.1

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ВОЕННО-УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Строк А.Н., Сак Ю.В.
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Функциональное состояние организма в интервале между нормой и патологией определяет риск возникновения и развития болезни. В процессе адаптации организма к факторам военно-учебной деятельности различные системы организма, особенно сердечно-сосудистая система, испытывают высокое функциональное напряжение, что может явиться причиной относительной несостоятельности факторов неспецифической защиты организма и, как следствие, привести к увеличению частоты заболеваемости среди военнослужащих [1].

В настоящее время функциональное состояние курсантов военного факультета в процессе адаптации к военно-учебной деятельности остается недостаточно изученным. Изучение функционального состояния организма курсантов военного факультета представляет актуальную в практическом отношении, но недостаточно разработанную научную проблему [2, 3].

Практически любые изменения активности управляющих или гомеостатических систем, связанных с действием факторов внешней среды, физическими или психоэмоциональными нагрузками, находят отражение в уровне функционирования системы кровообращения. При этом адаптивные возможности человека во многом зависят от функционального состояния и резервов сердечно-сосудистой системы, которая раньше всех и сильнее всего реагирует на изменения внешних факторов [3]. Это позволяет рассматривать ее как индикатор функционального состояния целостного организма в различных условиях внешней среды. Методы исследования функций сердечно-сосудистой системы лежат в основе оценки степени напряжения регуляторных механизмов и функциональных резервов организма человека [4].

С целью оценки функционального состояния курсантов мы провели исследования. Всего в исследовании приняло участие 62 курсанта. Исследования проводились на базе военного факультета в учреждении образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». Сначала мы провели тестирование курсантов 2 – 4 курсов специальности «Тыловое обеспечение войск». Потом была определена оценка функционального состояния курсантов 2 и 3 курсов. Мы также определили рейтинг курсантов по показателям военно-служебной, научной и учебной деятельности, как факторов адаптации к военно-учебной деятельности. Мероприятия по тестированию физической подготовленности, оценке функционального состояния, определению рейтинга курсантов осуществлялись силами профессорско-преподавательского состава кафедры теории и организации физической подготовки военнослужащих военного факультета.

В процессе исследования определялись показатели функционального состояния курсантов. Таким образом, было выявлено, что основной показатель – уровень физического состояния курсантов в 1-м, 2-м и 3-ем обследовании характеризовался как «выше среднего» (средние показатели 0,71; 0,67; 0,8 соответственно).

Оценка работоспособности сердца оценивалась на основании индекса Руфье. Результаты показали, что во всех трех обследованиях этот уровень являлся удовлетворительным (9,48; 7,92; 7,01).

Функциональные пробы (проба Штанге и проба Генчи) показали высокие результаты у курсантов.

Таким образом, проведя исследования по определению функционального состояния курсантов военного факультета в процессе адаптации к военно-учебной деятельности, выполнив статистическую обработку, проведя анализ полученных данных, мы определили адаптационный потенциал организма курсантов в различные периоды военной службы и выявили положительную динамику уровня их функционального состояния.

Литература.

1. Агаджанян, Н. А. Особенности адаптации сердечно-сосудистой системы юношеского организма/ Н.А. Агаджанян, Ю.И. Руженкова, В.П. Старшинов, Н.В. Ермакова,Г.М. Куцов, И.В. Радыш // Физиология человека, 1997, т. 23, № 1, с. 93 – 97.

2. Шанин, В.Ю. Динамика физиологических показателей у военнослужащих в процессе прерывистой горной адаптации/В.Ю. Шанин, А.В. Дергунов,О.К. Куттубаев, В.Н. Цыган //Воен.-мед. журн. 2000. – Т.321, № 3. – С. 56 – 61.

3. Баевский, Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний/Р.М. Баевский, А.П. Берсенев – М.: Медицина, 1997. – 236 с.

4. Лебеда, В.И. Комплексная оценка функционального состояния специалистов операторского профиля на основе данных психологического, психофизиологического и физиологического тестирования/В.И. Лебеда, И.А. Литовский, И.А. Романченко, И.Ф. Ажимова // Воен.-мед. журн. – 2005. – Т.326, № 7. – С. 49 – 51.

УДК 378.016:796

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ГУМАНИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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

Введение. Эффективная организация физического воспитания в учреждениях высшего образования предполагает соблюдение общих требований к формированию социально-личностных компетенций обучающихся на основе принципов гуманизации, фундаментализации, компетентностного подхода, социально-личностной подготовки, междисциплинарности и интегративности социально-гуманитарного образования, к которому относится учебная дисциплина «Физическая культура». Реализация принципа гуманизации является отправной точкой в организации физического воспитания, поскольку формирует личностную направленность процесса. Личностная направленность физического воспитания в учреждениях высшего образования, формируя физическую культуру личности будущего специалиста, создает условия для активности обучающихся (инициативность, стремление к совершенствованию, упорство в этом стремлении, а также борьба личности за свои интересы, отстаивание этих интересов и т. п.) и их личностной свободы (независимость суждений и поступков, возможность свободного выбора, самостоятельность и т. п.). Все перечисленное выше в комплексе будет определять эффективность использования выпускником приобретенных компетенций в решении гражданских и социально-профессиональных задач, адаптации и мобильности в будущих производственных условиях.

Цель исследования – формирование личностной направленности учебной дисциплины «Физическая культура» как реализация принципа гуманизации в физическом воспитании обучающихся учреждений высшего образования.

Материал и методы. Инструментальной основой нашего исследования явились педагогические методы, соответствующие намеченной цели: анализ и синтез, анкетирование, беседы.

Результаты и их обсуждение. Под физической культурой личности понимают комплекс свойств, характеризующий физическую образованность, физическую подготовленность и физическое совершенство личности, при ее активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни. Формирует физическую культуру личности в результате самовоспитания и педагогических воздействий – физическое воспитание, органическая часть общего воспитания, соответственно направленный педагогический процесс. Раскрывая его сущность можно констатировать, что физическое воспитание является педагогически направленным процессом становления и развития свойств личности, специфическим содержанием которого является обучение двигательным действиям, совершенствование физических качеств и связанных с ними способностей, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в регулярных физкультурных занятиях [1].

Физическое воспитание в учреждении высшего образования осуществляется кафедрой физического воспитания и спорта, которая проводит учебную, методическую, научную, физкультурно-оздоровительную, спортивную, пропагандистско-идеологическую и воспитательную работу с обучающимися. Деятельность кафедры направлена на формирование у них теоретических знаний в области физической культуры, внедрение здорового образа жизни, укрепление здоровья средствами физической культуры, совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание высокого уровня культуры и моральных качеств. Руководством для деятельности кафедр физического воспитания и спорта в учреждениях высшего образования является типовая учебная программа

«Физическая культура» [2], разработанная на основании Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» [3] и нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений высшего образования.

На основании типовой программы кафедра физического воспитания и спорта учреждения высшего образования разрабатывает 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, собственные научно-методические предпочтения и профессиональный опыт профессорско-преподавательского состава. Важной составляющей в разработке учебной программы «Физическая культура» является учет потребностей и предпочтений, обучающихся в конкретном учреждении высшего образования, что и является одним из основных факторов формирования осознанной потребности в регулярных физкультурных занятиях. Такой подход к разработке учебных программ позволяет формировать содержание учебной дисциплины «Физическая культура» инвариантной и вариативной составляющими. Инвариантная составляющая формирует у обучающихся их базовую физическую культуру. Вариативная часть предполагает предоставление образовательного выбора, как педагогам, так и самим обучающимся. Выбор вариативного компонента – подготовки обучающихся на учебных занятиях по виду спорта обусловлен рядом факторов, основным из которых является популярность, востребованность в студенческой среде [4]. Подготовка обучающихся по избранному виду спорта на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура» возможна как в рамках соответствующей факультативной учебной дисциплины (начиная с третьего курса), так и в рамках вариативного компонента учебной программы (начиная с первого курса). Для организации таких занятий в учреждении высшего образования «Витебская государственная академия ветеринарной медицины» (УВО ВГАВМ) ежегодно в начале учебного семестра проводится опрос первокурсников на лекциях по учебной дисциплине «Физическая культура». Традиционным вопросом анкетирования является: «Каким видом спорта Вы предпочли бы заниматься во время учебы в академии?». В различные годы, в зависимости от спортивной специализации преподавателей кафедры и физкультурно-спортивных предпочтений обучающихся, им предлагались для совершенствования различные виды спорта. Обработка анкет, проведенного в 2023–2024 учебном году анкетирования позволяет нам расставить в порядке востребованности (популярности) у обучающихся УВО ВГАВМ 14 видов спорта: 1) футбол; 2) волейбол; 3) баскетбол; 4) борьба; 5) аэробика; 6) плавание; 7) настольный теннис; 8) бокс; 9) легкая атлетика; 10) атлетическая гимнастика; 11) гиревой спорт; 12) лыжи; 13) армрестлинг; 14) шахматы.

Результаты анкетирования учитываются при составлении календарного плана-графика учебных занятий, при составлении учебных программ по видам спорта, используемых на факультативных занятиях, а также в качестве вариативного компонента. Разработка этих учебных программ обеспечивает личностную направленность физического воспитания в учреждениях высшего образования. Логично предположить, что программное обеспечение физического воспитания, учитывающее рейтинг видов спорта для каждого конкретного учреждения образования, будет способствовать эффективной подготовке будущих специалистов на основе их мотивации к личностно ориентированному обучению.

Заключение. Физическая подготовленность выпускников, двигательные умения и навыки, являясь социально-профессиональным результатом физического воспитания в учреждении высшего образования, быстро утрачиваются после завершения обязательного курса учебной дисциплины «Физическая культура», если не поддерживаются самостоятельно. Вместе с тем, с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями у выпускников, ставших специалистами на производстве, снижается. Исходя из этого, одной из основных задач физического воспитания в учреждении высшего образования является формирование у обучающихся осознанной потребности в регулярных физкультурных

занятиях, устойчивых мотивов физического самосовершенствования. В связи с этим, совершенствование образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» необходимо осуществлять с учетом личностной ориентации занимающихся в выборе средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, которая оптимально соответствовала бы требованиям учебной, профессиональной, общественной и бытовой сфер жизнедеятельности студенческой молодежи. Это и будет реализацией принципа гуманизации в физическом воспитании обучающихся учреждений высшего образования.

Литература.

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учеб. для высш. учеб. завед. физкульт. профиля. – 4-е изд. / Л.П. Матвеев – М.: Спорт, 2021. – 520 с.

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

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

4. Сучков, А.К. Значимость вариативного компонента в разработке программ учебной дисциплины «Физическая культура» / А. К. Сучков // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях : материалы II Межд. науч.-практ. конф., Гродно, 11–12 мая 2018 г. / Гродненский гос. аграрный ун-т; редкол.: В. К. Пестис (гл. ред.) [и др.]. – Гродно, 2018. – С. 32–35.

УДК 378.016: 796

ЛИЧНОСТНАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Сучков А.К., Мартынова Е.И.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Статья посвящена актуальной в настоящее время проблеме формирования уровня физической подготовленности (УФП) обучающихся учреждений высшего образования (УВО) к будущей профессиональной деятельности. Наиболее значимым решение проблемы является для выпускников, чья профессиональная деятельность связана с неблагоприятным влиянием ряда факторов. Для выпускников, на профессиональную деятельность которых не оказывают существенного влияния негативные факторы, формирование УФП обусловливает их работоспособность, уровень здоровья и творческое долголетие.

Цель статьи – привлечение внимания специалистов физической культуры в УВО к проблеме повышения УФП обучающихся.

Материал и методы. Исследования проводились в УВО «Витебская государственная академия ветеринарной медицины». В процессе исследований применялись методы: анкетирование обучающихся, наблюдения за практиками обучающихся, беседы со специалистами агропромышленного комплекса, анализ документов.

Результаты и их обсуждение. Формированию УФП выпускников УВО к будущей профессиональной деятельности уделяется должное внимание, что для работы в агропромышленном комплексе особенно важно в связи с удаленностью производственных участков, нестабильным рабочим графике работы на них, работы в полевых условиях при

различной погоде, наличием вредных для здоровья производственных объектов, определенной доле ручного труда в производственных операциях и т.п. В то же время, процесс физической подготовки обучающихся к предстоящей профессиональной деятельности осложняется снижением двигательной активности современной студенческой молодежи на фоне низкого УФП, что подтверждают, как данные наших исследований [1], так и данные литературных источников [2]. Это обусловливает необходимость разработки эффективных методик повышения УФП обучающихся и их интеграции в образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура».

Исходя из требований к организации современного образовательного процесса, решать задачи подготовки специалистов в УВО следует на основе формирования социально-личностных компетенций выпускника, определяемых рядом принципов: фундаментализации, междисциплинарности, интегративности, гуманизации, компетентностного подхода и др. Среди перечисленных, приоритетным является принцип гуманизации, поскольку он обеспечивает личностно-ориентированный характер образовательного процесса. Соблюдая этот принцип, необходимо в большей мере давать возможность обучающимся выбирать вид спорта для физической подготовки на учебных занятиях по учебной дисциплине «Физическая культура», мотивируя их тем самым к физическому самосовершенствованию. Это и будет являться реализацией личностной направленности учебной дисциплины «Физическая культура». Профессиональная же направленность учебной дисциплины «Физическая культура» основывается на соблюдении принципа компетентностного подхода, который определяет требования к организации образовательного процесса, связанные с усилением его практикоориентированности. Исходя из этого, для каждой специальности необходимо определять соотношение составляющих в системе «физическая подготовленность» (состояние здоровья, двигательные умения и навыки, физические качества), а также в одной из ее составляющих – «физические качества». В процессе физической подготовки обучающихся к их предстоящей профессиональной деятельности следует отдавать приоритет совершенствованию профессионально важных физических качеств. Проведенные нами исследования показали, что современным выпускникам УВО аграрного профиля, также, как и в минувшие десятилетия, требуется достаточно высокий уровень развития физических качеств. Наиболее же важным физическим качеством для специалистов агропромышленного комплекса является выносливость [3]. В то же время, практика организации образовательного процесса по физическому воспитанию показывает, что для эффективного повышения УФП обучающихся на основе приоритетного развития выносливости не является достаточным овладение традиционным программным курсом «Физическая культура» с выполнением традиционных нормативов и зачетных требований. Эту задачу в современных условиях преподавателям следует решать на основе интеграции в преподаваемой учебной дисциплине инвариантной и вариативной составляющих. Интеграция инвариантной и вариативной составляющих становится возможной посредством использования, личностно-ориентированного и профессионально-направленного вариативного компонента учебной дисциплины «Физическая культура». Личностная составляющая обусловлена использованием на учебных занятиях по «Физической культуре» тренировочных средств популярных в молодежной среде, востребованных у обучающихся видов спорта, которые и будут являться вариативным компонентом учебной дисциплины. Профессиональную же составляющую будет обеспечивать разработанная для каждой конкретной специальности методика повышения УФП обучающихся на основе приоритетного развития профессионально значимых для их будущей работы по специальности физических качеств.

Заключение. Для создания условий эффективной физической подготовки, обучающихся УВО к предстоящей профессиональной деятельности, образовательный процесс по учебной дисциплине «Физическая культура» следует компоновать вариативным компонентом с интегрированной личностной и профессиональной направленностью. Его содержание (тренировочные средства популярного, востребованного в студенческой среде

вида спорта) будет отвечать потребностям и желаниям обучающихся в физическом самосовершенствовании, а его структура будет способствовать решению одной из задач физического воспитания в УВО – повышению УФП обучающихся (приоритетное совершенствование профессионально важных физических качеств). Все это в комплексе будет решать актуальную в настоящее время задачу формирования физической подготовленности выпускников УВО к производственной деятельности по избранной специальности.

Литература.

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

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

3. Котло, Е.Н. Вариативная форма организации занятий физическими упражнениями в вузе / Е.Н. Котло, С.С. Колесникова, С.А. Котло // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 57–59.

УДК 796.8

ГИРЯ СПОРТИВНАЯ ЭРГОНОМИЧНАЯ

Кабанов Ю.М., Колошкина В.А.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной Медицины», г. Витебск, Республика Беларусь
Гулидин П.К., Венскович Д.А., Трущенко В.В.
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

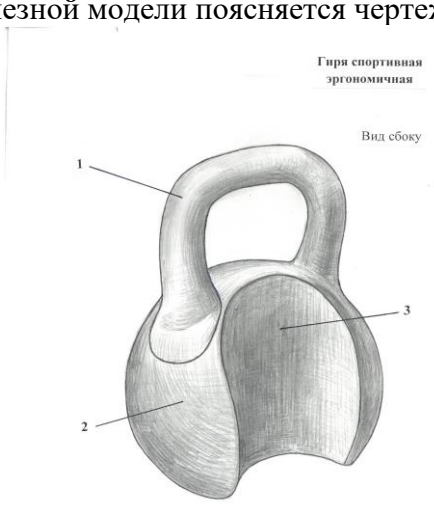
Полезная модель относится к спортивному инвентарю, в частности к устройствам для тренировки мышц тела. Гиря спортивная эргономичная может быть использована для развития силовых и скоростно-силовых способностей человека.

Известен спортивный снаряд, используемый для развития силовых способностей человека – гиря спортивная [1]. Она представляет собой цельнометаллический снаряд, состоящий из ручки и тела. Недостатком известной гири спортивной является то, что: 1. при взятии гири на грудь или поднятии вверх на выпрямленную руку давление всей массы тела гири осуществляется на одну точку предплечья, что вызывает болевые ощущения в этой части руки занимающегося; 2. так как тело гири имеет округлую форму происходит дискомфортное «заламывание» лучезапястного сустава и занимающемуся приходится прикладывать дополнительные усилия на мышцы кисти и запястье для избежания сваливания гири в сторону с предплечья.

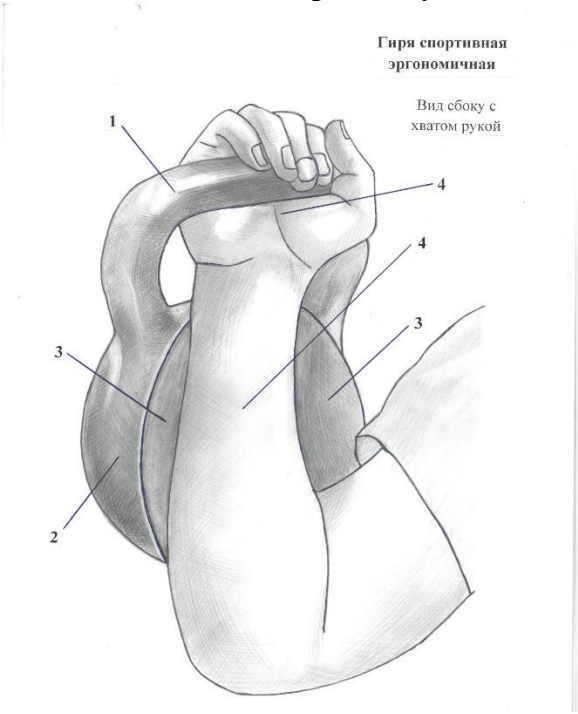
Решаемая задача – совершенствование конструкции гири спортивной с целью улучшения удобства (эргономичности) в ее использовании для повышения качества и эффективности выполняемых упражнений при развитии силовых и скоростно-силовых способностей человека.

Задача решена тем, что в гире спортивной эргономичной, содержащей ручку и тело, в центральной части тела гири выполнено полукруглое углубление по всей длине вертикальной оси тела гири.

Техническая сущность полезной модели поясняется чертежами:



Фигура 1 – Внешний вид гири сбоку без хвата рукой



Фигура 2 – Внешний вид гири сбоку с хватом рукой

Где 1 – ручка, 2 – тело гири, 3 – полукруглое углубление, 4 – кисть и предплечье руки

Гиря спортивная эргономичная состоит из ручки 1, тела 2. Тело 2 имеет полукруглое углубление 3, в котором расположено предплечье руки 4.

При выполнении упражнений с гирей, а именно, взятии гири на грудь и поднятии ее вверх на прямую руку тело гири полукруглым углублением прилегает к предплечью руки занимающегося; при этом, давление тела гири распределяется равномерно на предплечье руки, кисть не «заламывается» поскольку находится на одной прямой линии с предплечьем руки и гиря не сваливается с предплечья руки в сторону, так как имеет полукруглое углубление.

Гиря спортивная эргономичная промышленно применима, так как изготавливается на стандартном оборудовании.

Литература.

1. *Горбов, А.М. Гиревой спорт/А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 191 с.*

УДК 796

ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Харкевич М.В., Потоцкий П.С.
УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Период обучения в вузе считается важным этапом формирования потенциала здоровья студента. Главная роль в решении этой задачи отводится дисциплине «Физическая культура».

Здоровье студенческой молодежи в педагогической литературе рассматривается как существенное объективное педагогическое условие эффективности образовательного процесса в вузе, во многом обуславливающее его качество.

Актуальность. Образовательная деятельность студентов характеризуется ростом объема научной информации и ростом интеллектуальной нагрузки. Студенты загружены умственной работой по 10–12 часов в день, а в период сессии 14–16 часов. У большинства студентов в течение 80 % времени учебного года отмечается дефицит движения. Низкий объем суммарной двигательной активности в течение дня, характерный для многих студентов, приводит к выводу, что физическое воспитание в высшей школе – практически единственная компенсаторная форма физических нагрузок, доступная студентам.

Оптимальная двигательная активность человека – необходимое условие нормального функционирования всех систем организма, включая интеллектуальную и эмоциональную сферы.

Содержание. С целью определения динамики изменения функциональной подготовленности студентов-девушек стоматологического факультета ВГМУ было проведено исследование, в котором приняли участие 45 человек. В течение года (с 2022-2023), в конце каждого семестра (с I по III курс) у студентов осуществлялось тестирование физической подготовленности по следующим показателям:30 м., 1000м., прыжок в длину с места, подъем туловища (таблица 1).

Таблица 1 -– Определения динамики изменения функциональной подготовленности студентов-девушек стоматологического факультета ВГМУ

№ п/п	30м	1000м	Прыжок с места	Подъем туловища	30м	1000м	Прыжок с места	Подъем туловища	30м	1000м	Прыжок с места	Подъем туловища
1	14,3	3,43,0	220	8	14,1	3,28,0	224	10	14,2	3,31,0	221	10
2	14,1	3,38,0	256	1	13,8	3,19,0	226	2	13,4	3,14,0	268	4
3	13,9	3,44,0	248	10	13,8	3,21,0	268	11	13,9	3,17,0	273	15
4	14,2	3,28,0	226	10	14,0	3,18,0	230	10	13,9	3,21,0	228	11
5	14,6	3,50,0	240	2	14,2	3,43,0	236	4	14,4	3,47,0	232	3
6	13,8	3,54,0	231	10	13,7	3,49,0	232	6	13,7	3,51,0	230	7
7	14,0	3,25,0	236	10	13,9	3,23,0	240	15	13,6	3,19,0	246	15
8	14,1	3,47,0	235	3	14,0	3,42,0	237	10	14,1	3,40,0	240	10
9	13,3	3,27,0	241	6	13,1	3,31,0	244	6	13,2	3,34,0	238	7
10	13,6	3,32,0	260	10	12,9	3,27,0	263	12	12,7	3,24,0	266	15
11	14,6	3,44,0	230	8	14,0	3,41,0	233	9	13,9	3,43,0	235	8

12	14,5	3,52,0	225	2	14,2	3,49,0	227	3	14,3	3,52,0	221	3
13	14,2	3,58,0	252	1	13,7	3,39,0	267	2	13,5	3,37,0	270	4
14	14,1	3,56,0	220	10	14,0	3,58,0	218	11	14,3	4,06,0	217	11
15	14,6	3,54,0	226	3	14,4	3,47,0	229	3	14,7	3,49,0	220	4
16	14,2	3,50,0	256	13	14,0	3,44,0	252	15	14,1	3,43,0	254	15
17	13,1	3,32,0	222	3	13,0	3,28,0	230	5	13,1	3,23,0	234	5

Сравнивая показатели физической подготовленности студентов с 1 по 3 курс, следует отметить, что показатели имеют тенденцию к повышению к 3 курсу. Причем наиболее очевидно улучшение показателей бега на 30м, характеризующих общую выносливость. Общая выносливость во многом определяет уровень работоспособности, который в свою очередь влияет на успешность обучения в вузе.

Заключение. Анализ данных позволил установить положительную динамику роста физической подготовленности студентов стоматологического факультета за время обучения в вузе.

Анализ литературных источников показал, что одним из основных средств повышения функциональных возможностей организма, общего уровня здоровья и успеваемости студентов является тренировка выносливости. Главное направление для развития общей выносливости – это постепенное увеличение длительности выполнения аэробных упражнений умеренной мощности. Основной метод развития общей выносливости - равномерный, который предусматривает постепенную адаптацию организма к работе и позволяет эффективно повышать функциональные возможности кардио-респираторной системы [1].

Опрос преподавателей физической культуры показал, что использование именно циклических упражнений аэробной направленности повышают функциональные возможности организма человека. На занятиях по физической культуре наблюдается рост удельного веса аэробных упражнений в физической подготовке студентов, который позволяет должным образом развивать у них основные физиологические и энергетические системы, влиять на адаптацию организма к усложняющимся условиям образовательного процесса.

Литература.

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 543 с.

УДК 796.012

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ВОЗРАСТНЫМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ

Чернышева Е.Н.
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Великие Луки, Российская Федерация

В свете современных социально-экономических и политических событий, происходящих в обществе, наблюдается тенденция к снижению активной деятельности женщин зрелого возраста, что в свою очередь оказывает неблагоприятное воздействие на организм по ряду интегративных показателей (уровень психофизического и психоэмоционального состояния, физическая работоспособность, резервы адаптации и ценностно-мотивационные установки). Особенно это касается женщин-спортсменов, которые по различным причинам резко прекратили спортивную карьеру. Прекращение

карьеры вносит свои изменения в порядок жизнедеятельности вне спорта, снижая способность адаптации организма к новым условиям. Однако адаптация является сложным комплексным процессом и включает в себя множество факторов, зависящих от функционального потенциала организма и специфических индивидуальных фаз его развития; обозначена возрастными особенностями, состоянием здоровья и условиями профессиональной деятельности. Вместе с тем, следует отметить, мнение специалистов в отношении понятия: «здоровье человека – это оптимальное состояние организма, при котором обеспечивается максимальная адаптивность и в значительной степени оно определяется условиями окружающей среды и образом жизнедеятельности» [1, 2, 4, 5].

Следует отметить, что в системе профилактических мероприятий, направленных на здоровьеобеспечение, определенная роль отводится двигательной активности, которая оказывает позитивное влияние на функциональную подготовленность женского организма, инициацию внутреннего потенциала на достижение жизненно важных целей.

В ходе проведенного исследования целевая направленность двигательной подготовки проецируется на все микроциклы оздоровительного процесса и выражается в конкретных значениях содержательного аспекта педагогического воздействий. Занятия предполагают: типичную трёхкомпонентную структуру, индивидуально−групповую форму организации, 6 часов в недельном цикле и последовательность в периодах: *втягивающий* (4–6 недель), основная направленность, которого предполагает развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, повышение деятельности нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, что способствует подготовке к выполнению двигательных нагрузок; *основной или тренирующего воздействия* (для лиц: с низким уровнем физического состояния 32–40 недель, ниже среднего 24–32 недели, средним уровнем 16–24, выше среднего 8–16 недель) его основная направленность – повышение психофизического и эмоционального состояния, двигательной подготовленности (зависящие от индивидуальных особенностей развития оздоровительного эффекта); *поддерживающий:* основная направленность – поддерживать состояние (моторное, психофизическое, психоэмоциональное) организма на достигнутом функциональном уровне.» Средства двигательной подготовки четко дифференцированы и моделируются в соответствии функциональным параметрам вида двигательной активности, выбор которых будет зависеть от функциональной подготовленности организма и периода тренировочных воздействий (в нашем случае силового характера) [2 ,4,6].

Установлено, что программный материал с использованием технологий силовой направленности эффективен для занимающегося контингента. Одним из антропометрических критериев, оценивающих эффективность воздействие занятий силового характера на соматическое состояние организма, являются обхватные размеры тела и параметры кожно-жировых складок. В среднем в экспериментальной группе результаты исследования кожно-жировых складок достоверно уменьшились на 20,5% от исходного показателя ($p < 0,01$). Наибольшие изменения наблюдались под нижним углом лопатки (20,5%), передней и задней поверхности плеча (20,1 и 19,2%), бедре (19,1%) и на передней стенке живота (18,8%). В контрольной группе наибольшие изменения отмечалось на передней поверхности плеча 16,5% и на бедре 11,6% ($p < 0,01$). Результаты исследования обхватных размеров (плеча, голени, предплечья, талии, бедра и ягодиц) указывают на достоверное изменение показателей женщин в обеих группах. Таким образом, можно сказать, что двигательная активность обеспечивают улучшение физических показателей при отсутствии роста мышечного объема, что является немаловажным мотивационным моментом, способствующим для занятий физическими упражнениями силового характера. Установлена положительная динамика в проявлении показателей сердечно-сосудистой (IR-D изменился на 1,310 усл.ед в ЭГ и 0,389 усл.ед в КГ) и респираторной системы (ЭГ улучшились показатели пробы Штанге и Генче на 2,07 и 2,52 с; изменились на 4,524 кгм/мин/кг показатели работоспособности; в КГ соответственно: 2,78 с, 2,46 с, и 4,862 кгм/мин/кг); наблюдалось достоверно снижение частоты сердечных сокращений в покое

(16,86%), после нагрузки (5,9%) (p<0,05); АД (4,74%/5,90%) и увеличение значения жизненной емкости легких (13,63%) и МПК (7,95%) (p<0,05). Следует указать и на тот факт, что у женщин экспериментальных групп достоверно улучшилось психоэмоциональное состояние: самочувствие изменилось на 0,21–0,23 ед, активность повысилась на 0,357–0,360 ед, настроение на 0,07–0,09 ед.; наблюдается понижение до умеренного уровня показателей ситуативной (ЭГ– на 12,8%; КГ– 9,63%; p<0,05) и личностной тревожности (ЭГ–12,5%; КГ–7,86%); повышение и стабилизация вегетативного коэффициента до уровня «физическая работоспособность» (ВК: ЭГ– на 42,8%; КГ–29,4%); достижение стабильного состояния до зоны «психического комфорта» (АТ<16: ЭГ–22,8%; КГ–13,5%). В среднем показатели по методике САН в экспериментальной группе улучшились на 22,4% и в контрольной группе на 10,7% (рисунок 1).

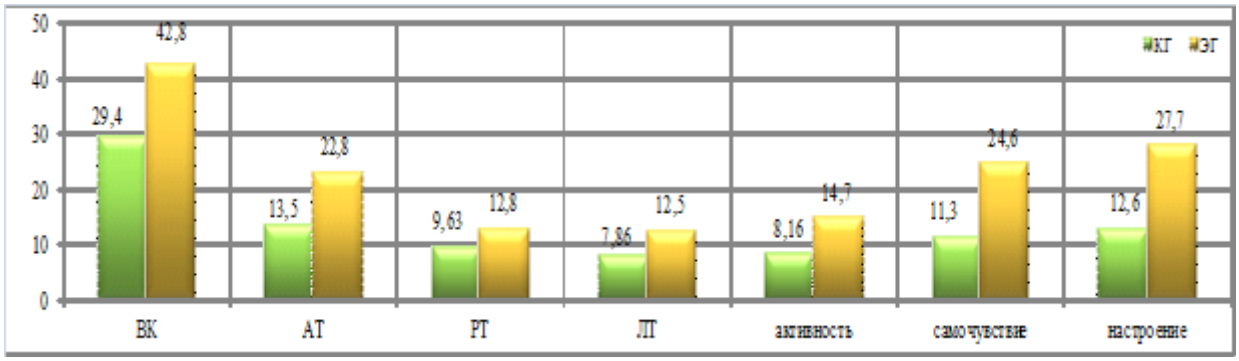


Рисунок 1 – Результаты оценки психоэмоционального состояния женщин зрелого возраста, %

Динамика показателей характеризующих двигательную подготовленность женщин показала, что в результате воздействия занятий в экспериментальной группе произошли изменения следующего порядка: увеличилась сила мышц брюшного пресса (ЭГ–96,91% и КГ–61,4%); сила мышц рук и плеч (ЭГ–74,5%; КГ–42,9%); сила мышц спины (ЭГ–57,5%; КГ–34,55%); сила мышц ног (ЭГ–60,86%; КГ–23,16%); гибкость (ЭГ–83,33%; КГ–51,42%). Улучшились показатели, характеризующие проявление выносливости (ЭГ–20,43% и КГ–15,05%). Прирост в показателях двигательной подготовленности в экспериментальной группе составил 61,35% и в контрольной группе 34,11%. Приведенные результаты исследования, несомненно, указывают на превосходство в показателях у женщин, занимающихся по экспериментальной программе (рисунок 2).

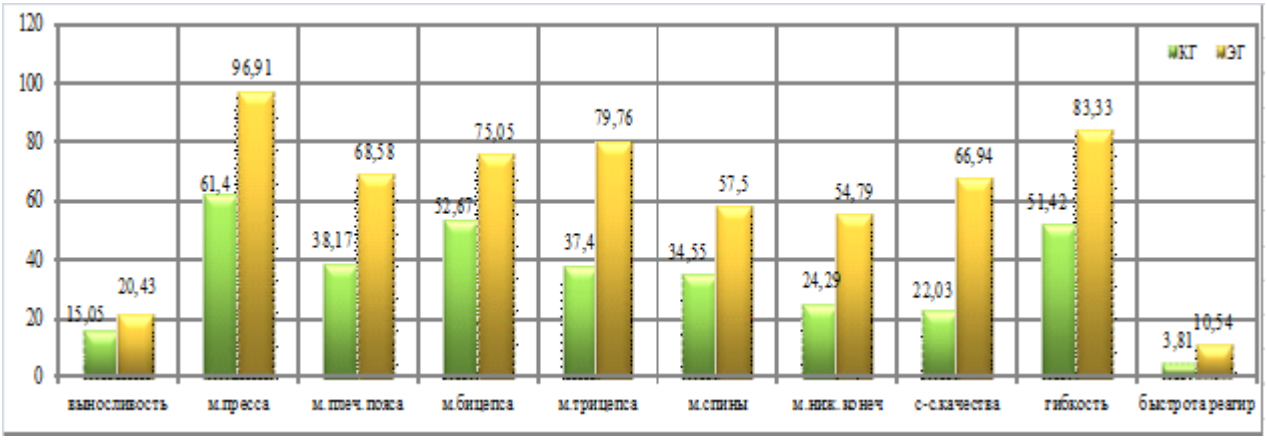


Рисунок 2 – Качественные изменения показателей двигательной подготовленности женщин зрелого возраста, %

Обобщая результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о том, что двигательная активность является непременным условием для: повышения уровня здоровья и работоспособности у женщин зрелого возраста; улучшения показателей функционального состояния, двигательной подготовленности, эмоциональной устойчивости; ведения успешной профессиональной деятельности.

Литература

1. Зверьева, З. Ф. Адаптация к физической нагрузке женщин зрелого возраста (опыт применения курса оздоровительной гимнастики) / З. Ф. Зверева, Е. В. Морошник, О. В. Еланская, Н. А. Исаева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 152–158.

2. Чернышева, Е. Н. Двигательная активность как средство психофизиологической адаптации бывших спортсменов зрелого возраста в условиях жизнедеятельности / Е. Н.Чернышева // В сборнике: Научные исследования высшей школы по приоритетным направлениям в АПК. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной Дню Академии. −Великие Луки, 2023. −С. 490−493.

3. Чернышева, Е. Н. Комплексная диагностика двигательной подготовленности женщин в возрасте 35-39 лет / Е. Н. Чернышева // Бизнес. Образование. Право. −2023. −№ 3 (64). −С. 519−525.

4.Чернышева, Е. Н. Социально-психологическая адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры как педагогическая проблема / Е. Н.Чернышева // В сборнике: Научные исследования высшей школы по приоритетным направлениям в АПК. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной Дню Академии. −Великие Луки, 2023. −С. 496−499.

5. Чернышева, Е. Н. Характеристика функционального состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов завершивших карьеру / Е.Н. Чернышева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. − № 8 (222). −С. 378−381.

6. Чернышова, Е. Н. Мониторинг параметров физического состояния и психомоторных функций ветеранов спорта / Е. Н. Чернышова, В. Г. Никитушкин // В сборнике: Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. Материалы IV научно-практической конференции с международным участием. −Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта, 2014.−С.289−291.

УДК 796.093:796.011.3

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В ОЛИМПИАДЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»

Шкирьянов Д.Э.
Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова», г. Витебск, Республика Беларусь

В отечественной практике олимпиадного движения по учебным предметам в последние десятилетия активными темпами развивается олимпиада «Физическая культура и здоровье». На территории нашей страны данная олимпиада впервые прошла в 2018 году в г. Молодечно. Согласно установившейся практики она проходит в 4 этапа, при этом её отличительной особенностью по праву можно считать тот факт, что она является одной из самых продолжительных. Так, независимо от этапа олимпиады ее программа предусматривает четыре тура: теоретический (письменная форма) и практические – плавание, спортивные игры и оценка уровня физической подготовленности [1, 2, 3].

Ежегодна среди областных центров разгорается серьезная конкуренция за первенство в олимпиадном движении, как правило результаты выступления учащихся являются условных индикатором качества организации образовательного процесса по учебному предмету

«Физическая культура и здоровье» в области. Данный факт закономерно порождает среди специалистов физической культуры поиск наиболее эффективных методик подготовки учащихся к заключительному этапу. Сложившаяся ситуация определила цель нашего исследования

Цель исследования – разработка модуля «Спортивные игры» для программы учебно-тренировочных сборов подготовки юношей к заключительному этапу олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (на примере Витебской области).

Материал и методы. В рамках педагогического исследования нами были проанализированы протоколы заключительного этапа Республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в 2018/2019 (г. Мозырь), 2019/2020 (г. Гродно), 2020/2021 и 2021/2022 учебные годы (г. Витебск). Общее количество испытуемых 131 юноша.

В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ нормативных документов и программно-методической документации, педагогическое тестирование, хронометраж, педагогическое наблюдение методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. При анализе результатов выступления юношей на заключительном этапе республиканской олимпиады в период с 2018 по 2022 годы было установлено, что наибольшее количество призовых дипломов было получено учащимися из Могилевской области – 14 штук. Витебская область по общему количеству завоеванных дипломов находится на 3 месте – 10, наиболее удачным для наших земляков был 2020/2021 учебный год, когда юноши завоевали по 2 диплома 2 и 3 категорий.

Обобщение и анализ статистических данных исследования показал, что результаты практического тура «спортивные игры» имеют умеренную тесноту статистической связи с результатами итогового выступления, а именно $r=0,52$ при $p<0,05$ в 2018/2019 учебном году, $r=0,51$ при $p>0,05$ в 2019/2020, $r=0,31$ при $p<0,05$ в 2020/2021 и $r=0,57$ при $p<0,05$ в 2021/2022 (рисунок).

Справедливо отметить, что ребята из Витебской области в данном туре олимпиады демонстрируют стабильные результаты, которые как правило выше среднеарифметических (таблица). Однако, при этом они допускают достаточное количество типовых ошибок, связанных с ведением мяча, попаданием в кольцо и ворота, точностью подач и качеством передач в волейболе и другое. Очевидно, что их устранение позволит обеспечить нашим ребятам лидирующие позиции среди сверстников в данном туре и окажет благоприятное влияние на итоговый результат (рисунок 1).

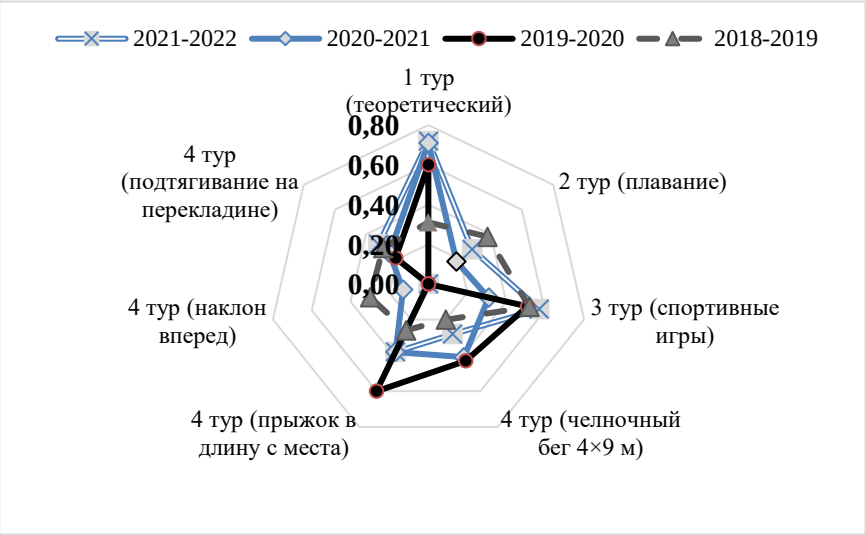


Рисунок 1 – Корреляционная взаимосвязь показателей туров заключительного этапа олимпиады с итоговым местом

Мы предполагаем, что одним из эффективных путей повышения качества выступления учащихся Витебской области на заключительном этапе Республиканской олимпиады, может послужить разработка программы учебно-тренировочных сборов, которая проводится накануне заключительного этапа в течение 10-12 дней. С учетом выявленных недостатков, технической и тактической подготовленности витебских школьников считаем целесообразным следующее распределение программного материала: теоретический раздел – 6 часов, плавание – 12 часов, спортивные игры – 24 часа, физическая подготовка – 8 часов. Модуль «спортивные игры» представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Фрагменты программа учебно-тренировочных сборов подготовки юношей Витебской области к 4 этапу Республиканской олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (спортивные игры)

Раздел 3: практический – спортивные игры (24 часов)			
1	**Теоретическая подготовка** *Баскетбол* *Волейбол* *Гандбол* *Футбол*	8 часов 2 часа 2 часа 2 часа 2 часа	- история зарождения игры. Первое упоминание. Официальные соревнования; - сильнейшие команды мира и Европы; - развитие и успехи игрового вида в Республике Беларусь; - правила соревнований, размеры площадки, судейство; - классификация технических элементов игры; - основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр; - структура соревновательной деятельности спортивной игры.
2	**Техническая подготовка**	12 часов	
2.1	*Баскетбол*	2 часа	Техника передвижения: приставной шаг, остановки. Техника владения мячом: ведение с изменением направления и высоты отскока, ведение с изменением направления, штрафной бросок, бросок в движении (после двух шагов). Комбинации из ранее изученных технических элементов.
2.2	*Волейбол*	2 часа	Техника передвижения: стойка игрока. Техника владения мячом: Передача двумя руками сверху в опорном положении (короткая и средняя), двумя руками снизу (короткая и средняя). Приём мяча двумя руками снизу и сверху. Подачи: верхняя прямая, нижняя прямая на точность попадания.
2.3	*Гандбол*	2 часа	Техника владения мячом: ведение мяча с изменением направления, броски мяча из опорного положения, в прыжке, в падении, семиметровый бросок. Бросок на точность. Комплексные упражнения из ранее изученных элементов.
2.4	*Футбол*	2 часа	Техника владения мячом: ведение по прямой и с изменением направления, способы остановки мяча, удары по мячу ногой – внутренней стороной стопы, носком. Удары по мячу неподвижному, катящемуся на точность попадания. Комплексные упражнения из ранее изученных элементов.
3	**Технико-тактическая подготовка**	4 часа	Совершенствование технических приёмов. Игровые комбинации. Совершенствование комплексных игровых упражнений, состоящих из технических приёмов спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол.

Заключение. Установлено, что уровень выступления юношей Витебской области на практическом туре «спортивные игры» в рамках заключительного этапа олимпиады по учебному предмету «Физическая культура» и здоровье в 2018-2022 годы оказывает существенное влияние на итоговый результат выступления. С целью повышения уровня выступления юношей на олимпиаде нами впервые разработан и предложен для внедрения в работу модуль «спортивные игры» для комплексной программы учебно-тренировочных сборов по подготовки учащихся, общий объем которого, по нашему мнению, должен составлять 24 часа. Оценка эффективности предложенной разработки является предметом дальнейших исследований.

Литература.

1. *Тема 3.1 Олимпиадное движение как фактор развития ребенка в образовательной организации, условие формирования опыта творческой деятельности [электронный ресурс]. – Режим доступа: https://mooc.do.altspu.ru/mod/book/view.php?id=348&chapterid=577. – Дата доступа: 07.08.2022.*
2. *Об утверждении инструкции о порядке проведения Республиканской олимпиады по учебным предметам [электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь, 20 ноября 2003 № 73. – Режим доступа: https://edu.gov.by/sistema-obrazovaniya/glavnoe-upravlenie-obshchego-srednego-doshkolnogo-i-spetsialnogo-obrazovaniya/srenee-obr/respublikanskaya-olimpiada-po-uchebnym-predmetam/. – Дата доступа: 12.08.2021.*
3. *О проведении в 2020/2021 учебном году республиканской олимпиады по учебным предметам [электронный ресурс] : приказ Мин. образования Республики Беларусь, 25.09.2020 № 644 //Республиканская олимпиада по предмету «Физическая культура и здоровье». – Режим доступа: https://olympiad.by/wp-content/uploads/2020/11/...pdf. – Дата доступа: 12.08.2021.*

УДК 796

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС И СТАНОВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ МОЛОДЕЖИ

Щуко В.М.

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

Являясь приоритетным направлением общественного воспитания, воспитание гражданина ориентировано на непосредственное приобщение юношей и девушек к жизни в обществе через формирование их гражданской позиции. Учитывая междисциплинарный статус проблемы личности, следует отметить, что понятие «*гражданская позиция*» находится в поле внимания общественных наук, психологии, педагогики и духовной культуры.

Гражданская позиция проявляется и формируется в конкретных делах. Возможность проявить свое отношение к людям, обществу, найти способы практической реализации себя во взаимодействие с окружающим миром человек получает в деятельности. Через нее человек познает мир, себя, формирует свое самосознание, нравственные и социальные установки, реализует свое я [2].

Содержание педагогического процесса формирования гражданской позиции личности включает в себя овладение социально ценным жизненным опытом. Процесс передачи социального опыта ориентируется на естественные интересы молодых людей, предусматривающие эмоциональную насыщенность самого процесса.

Цель данной статьи показать роль образовательного процесса по физической культуре в формировании гражданской позиции учащейся молодежи.

Образовательный процесс на занятиях по физической культуре характеризуется системой взаимоотношений преподавателя и студента, где основу профессиональной компетенции составляет уровень подготовки преподавателя, его способностей и умений к вариативному поиску единственно правильного решения качественно решать задачи учебных занятий.

Опираясь на результаты исследований в области компетентности, проведенные В.И. Андреева, В.Н.Введенского, И.А.Зимней, Н.В.Кузьминой, В.А. Сластенина были выделены наиболее значимые знания, умения и навыки, позволяющие решать педагогические задачи дидактики. Было установлено, что профессиональная компетентность преподавателя включает специальные знания и умения, относящиеся непосредственно к учебной программе по физической культуре. Они включают принципы, методы и средства развития и совершенствования физических качеств, технической подготовки, выносливости, психологической устойчивости, воспитание воли и другие [3].

Профессиональные компетенции преподавателя непосредственно связаны со знаниями педагогики, психологии, социологии, физиологии. Дидактика базируется на системном взаимодействии и сотрудничестве субъектов педагогического, учебно-тренировочного процесса. [1].

Педагогический опыт преподавателя, который помогает найти наиболее правильные технологические методы для качественного решения задач, способствует оптимальному выбору содержания учебно-тренировочных занятий. Знания и опыт профессионально-педагогической деятельности составляют теоретическую основу профессиональной компетенции специалиста. Наличие и способность к эффективной реализации личностных компетенций преподавателя позволяет говорить о творческой природе специалиста, готовности сформировать познавательный интерес, закрепив его в мотивационной сфере, как постоянство стремлений к самосовершенствованию.

Когнитивные процессы: анализ, творческий поиск, выбор и принятие решения – составляющие компетентной деятельности любого специалиста, в том числе и преподавателя. Конструктивные умения и способности, направлены на решение образовательных, воспитательных или развивающих задач, подбор наиболее эффективных форм организации учебно-тренировочных зданий и занятий.

Организаторские умения, определяются способностями преподавателя включать обучающегося в различные виды деятельности и организовать педагогическое взаимодействие с каждым студентом, студентов между собой и всех, как коллектива в целом. Кроме этого преподаватель, как руководитель учебного процесса, должен владеть современными методиками и технологиями решения образовательных и воспитательных задач формирования гармонично развитой личности студента.

Коммуникационные умения преподавателя являются одной из наиболее важных групп умений. Разнообразность и содержательность занятий развивают познавательные интересы и увлеченность учебным процессом, формируют творческие способности и инициативность, способствуя субъектному взаимодействию между студентом и преподавателем.

Проведенный анкетный опрос студентов УВО ВГАВМ (279 чел.) установил, что: Студенты, которые высоко оценивают уровень и качество преподавания физической культуры (10-8 бал.) составляет 49%. Примерно такое же количество студентов считают, что преподавание ведется на достаточно низком уровне качества (3-1бал.) - 42%.

На вопрос, «Если бы занятия по физической культуре были не обязательны (без зачета)» студенты ответили следующим образом: - посещали регулярно - 9%; не посещали - 35%. Это указывает о слабом деятельном участии молодежи в области формирования физических потенций и совершенствования физических качеств личности.

Физическая культура представляет собой отдельное специфическое образование, включающее в себя физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенствование, физическую подготовку и спорт [4].

Занятия спортом положительно влияют не только на формирование физических качеств у студентов, но и рассматриваются нами как специфический вид деятельности, способствующий нравственному и трудовому воспитанию личности, развитию творческих способностей.

Стремление к честной борьбе и победе, успешное выступления спортсмена и его спортивные достижения формируют психологию победителя, что позволяет личности проявлять свои лучшие качества в условиях конкуренции на производстве, быть лидером и в других сферах деятельности.

Традиции развития студенческого спорта в академии (Витебском ветеринарном институте) берут свое начало в 1929 г., когда физическое воспитание было введено как обязательный предмет во всех вузах СССР. В 1931 г. была создана кафедра физического воспитания ветеринарного института, а в конце 40-х годов создается спортивный клуб.

На примерах прославленных спортсменов, чьи портреты размещены в галерее славы спортивного комплекса, учатся сегодняшние студенты, которые только начинают свой путь к спортивным вершинам, успешно совмещая учебную и спортивную деятельность, сдавая экзамены, как в аудиториях, так и на спортивных площадках.

Великая ценность каждого человека здоровье. Вырастить молодое поколение сильным, крепким, здоровым это одна из ведущих задач, стоящих перед образовательным учреждением. Ничто так не сближает педагогов и студентов как совместное участие в образовательном процессе, спортивных соревнованиях. Проведение совместных спортивных соревнований между педагогами и студентами является одним из основных и неотъемлемых условий успешной социализации молодёжи, обеспечения полноценного участия в жизни общества, эффективной формой самореализации.

Заключение. В системе образовательного процесса физический культуры познавательный, мотивационно-ориентированный, поведенческий компоненты воспитания гражданской позиции учащийся молодежи включает в себя формирование базисных ценностных ориентаций, которые предполагают сознательное отношение человека к социальной действительности. Они определяют смысл жизни человека, что для него особенно важно и значимо.

Литература.

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

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

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

4. «Физическая культура»: Типовая учебная программа для учреждений высшего образования / В.А. Коледа, Е.А. Кулинкович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин С.В. Хожемпо. – Минск: Минобр. РБ, 2017. – 33с.

СЕКЦИЯ №2
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

УДК 796.011

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

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

На сегодняшний день развитие индустрии фитнеса охватывает большой спектр физической культуры в обществе. Фитнес-направления широко применяются в системе образования на разных его ступенях. Популярность фитнеса среди молодежи и взрослого населения возникает за счет разнообразия средств физического воспитания и наличия современного нетрадиционного оборудования и тренажёров. Многообразие в фитнес-направлениях даёт возможность заниматься людям не только здоровым, но и имеющим слабое физическое здоровье и физическую подготовленность. В системе высшего образования фитнес-технологии широко внедряются в физкультурно-оздоровительную деятельность, а также и в учебный процесс по физическому воспитанию.

Снижение уровня здоровья у подрастающего поколения заставляет применять в образовательной деятельности адаптивные виды физического воспитания для студентов. С каждым годом растёт процент студентов, имеющих подготовительную или специальную медицинскую группу здоровья. Такие студенты нуждаются в особом подходе на занятиях физической культурой в рамках обучения в вузе. Для мотивации и повышения интереса у таких студентов к занятиям физической культурой разрабатываются программы и применяются современные подходы к планированию физкультурно-оздоровительной работы.

Цель исследования – разработка и апробирование комплексной программы средств ментального фитнеса для студентов специальной медицинской группы для коррекции физической подготовленности и профилактики физического и психического здоровья.

В рамках учебных занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Государственном социально-гуманитарном университете нами была разработана программа занятий с применением йоги, гимнастики «Цигун» и пилатеса. В эксперименте участвовало 25 девушек 18 – 20 лет, студентки первых курсов с факультетов гуманитарного профиля.

Структура занятий имеет традиционную модель урока физической культуры, сами занятия распределены по разделам (модулям), которые осваиваются поэтапно. Учебные занятия предусматривают освоение разделов фитнес-направлений пилатес – 20%, восточной гимнастики цигун – 30%, фитнес-йоги– 40% и общая физическая подготовка – 10%.

Мы разделили процесс освоения комплексной методики восточных оздоровительных практик на три этапа:

Ознакомительный этап (1 семестр):

- Познакомиться с основами техники движений пилатес.
- Изучить базовые техники различных видов цигун.
- Освоить элементы фитнес-йоги, включая технику дыхания.
- Развивать общую выносливость через общую физическую подготовку.

Основной этап (2 и 4 семестры):

• Углубить навыки в выполнении базовых движений пилатес.
• Продолжить изучение различных вариантов цигун.
• Повысить уровень владения элементами фитнес-йоги и совершенствовать технику дыхания.

Этап совершенствования (5 и 6 семестры):

• Углубить знание и практику разновидностей цигун.
• Продолжать совершенствовать элементы фитнес-йоги и дыхательную технику.
• Постоянно повышать уровень выносливости через специализированные физические тренировки.

На каждом из этих этапов уделяется внимание формированию конкретных двигательных навыков, развитию физических характеристик и мониторингу результатов, которые планируются для данного этапа.

Подготовительный этап предполагает знакомство с базовыми элементами направлений программы: мы подбирали упражнения многосуставной гимнастики, выполняемой в разных плоскостях в динамике, и делали акцент на увеличении мобильности суставов. С целью развития концентрации за своим телом применялись упражнения системы пилатес, позволяющие расширить границы внимания, развить само напряжения и комфортности. Упражнения йоги выполнялись как в парах, так и индивидуально в статических и статодинамических режимах, баллистические движения были исключены. Для профилактики дыхательной системы осуществлялось знакомство с практикой дыхательной гимнастики цигун.

Таким образом, структура занятий разнообразна и ориентирована на достижение специфических целей подготовительного этапа.

Основной этап, в свою очередь, включает в себя следующие задачи:

• Гармоничное развитие физических качеств через практику пилатеса и восточных оздоровительных гимнастик.
• Изучение комплекса "У Цинь Си" или "Игры пяти зверей".
• Коррекция массы тела за счет снижения жировой и увеличения мышечной массы с использованием методов ментального фитнеса и восточных оздоровительных гимнастик.
• Повышение общей физической работоспособности.

Занятия на основном этапе разрабатываются с учетом основных принципов оздоровительной физической тренировки и включают различные виды упражнений, такие как циклические и ациклические упражнения, растяжка и дыхательные практики. Занятия имеют структуру, типичную для уроков физической культуры, и включают в себя разнообразные темы, такие как комплексные уроки по ОФП, фитнес-йоге, цигун и гимнастике "Игры пяти зверей". Интенсивность занятий основного этапа в пилатесе и ОФП предполагает работу в пульсовой зоне 130-140 уд/мин, а в гимнастике цигун и фитнес-йоге - 90 – 130 уд/мин.

На этапе совершенствования предполагается повышение уровня физической подготовленности и овладение методическими правилами для самостоятельного планирования занятий по изучаемым направлениям, что оказывает позитивное воздействие на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и способствует развитию координации и гибкости всего суставно-связочного аппарата.

Эффективность данной программы мы проверяли с помощью тестирования уровня развития физических качеств и функциональных проб в начале и в конце каждого семестра. Нами были предложены тесты на гибкость (наклон из положения стоя на скамье), на координацию (проба Ромберга), на общую выносливость (тест Купера – 6-ти минутный бег). В среднем за два года занятий по предложенной нами программе показатели этих тестов увеличились на 25% – 30%.

Для функциональной диагностики нами применялись пробы на дыхание Штанге и Генчи, определяли жизненную емкость легких (ЖЕЛ), адаптационные возможности сердечно-сосудистой системы определялись с помощью пробы Руфье. За период первого

года занятий по нашей программе показатели внешнего дыхания улучшились, так ЖЕЛ увеличился на 7%, в задержке дыхания средний прирост составил около 18%. К концу второго года эти показатели также подросли от исходных в среднем ещё на 5%. Важно отметить, что по всем дыхательным пробам, за исключением ЖЕЛ, после проведения эксперимента выявлена статистически значимая динамика в показателях функциональных проб от начальных результатов.

Проанализировав положительную динамику повышения уровня гибкости, координационных способностей (баланс и ориентация в пространстве) и общей выносливости в тесте Купера, мы можем говорить о эффективности разработанной нами комплексной программы на основе средств ментального фитнеса для студентов с ослабленным здоровьем. Улучшение функциональных показателей дыхательной и сердечно-сосудистой систем также констатирует положительное влияние данной методики на физическое здоровье студентов и свидетельствуют о преимуществе разработанной нами методики по сравнению с традиционными средствами физического воспитания со студентами специальной медицинской группы здоровья.

Литература.

1. *Глачаева, С.Е. Определение эффективности спортивно-оздоровительной работы вуза на основе популярных физкультурных направлений/ С.Е. Глачаева // Физическая культура и спорт в современном социуме. Материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. Витебск, 2023. С. 14-17.*
2. *Золотова, М.Ю. Использование инновационных видов физкультурно-оздоровительной деятельности в программах «Элективных дисциплин по физической культуре» в вузе/ М.Ю. Золотова // Электронное приложение к сборнику XXVIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". Материалы конференции. Государственный социально-гуманитарный университет, Институт возрастной физиологии, Федеральный научный центр физической культуры и спорта. 2018. С. 198-208.*
3. *Лопатина, Р. Ф. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема/ Р.Ф. Лопатина, Н.А. Лопатин // Вестник КазГУКИ. 2017. № 1. С. 135-140.*
4. *Маскаева, Т.Ю. Обоснование эффективности ментального фитнеса в физическом воспитании студентов с низким уровнем физической подготовленности. / Т.Ю. Маскаева, М.Ю. Золотова // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы. Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редактор А.А. Исаев. Сургут, 2022. С. 157-160.*

УДК 796.421:378.4-057.875

ОПТИМИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Городилин С.К., Сак Ю.В., Войтишкин В.Л.
УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Анализ научно-методической литературы показывает, что резерв здоровья человека в значительной степени зависит от использования средств физической культуры. Оздоровительный эффект занятиями скандинавской ходьбой отмечается при регулярных занятиях физической культурой. Особая роль при профилактике заболеваний сердечно-

сосудистой системы отводится упражнениям динамического характера. Исследования последних лет показывают [9,22,32,35], что наряду с применением упражнений динамического характера, целесообразным является и дозированное использование упражнений статического и статодинамического характера с использованием скандинавской ходьбы.

В процессе исследования была разработана экспериментальная методика занятий скандинавской ходьбой, которая носит статодинамический характер, направленный на улучшение функционального состояния и снижение артериального давления в покое и при нагрузке у студенток специальных медицинских групп с заболеванием артериальной гипертензией невыясненного происхождения, которая включала пять этапов:

Первый этап предполагает:

Освоение техники движения ходьбы при скорости передвижения 60-80 шагов в минуту, продолжительностью до 20-30 минут;

При устойчивом освоении техники скорость передвижения- 80-100 шагов в минуту, продолжительностью ходьбы 30-45 минут;

На данном этапе выполняется работа в аэробном режиме. Длительность дистанции на первом этапе не превышает 2000 - 2500 м. Нагрузка малой интенсивности. Проходимая дистанция не предусматривает подъёмов и спусков. Пульсовой режим 100 - 120 ударов минуту

В конце первого этапа контроль функционального состояния организма не проводится. В процессе занятий контроль осуществляется по объективным (ЧСС, АД) и субъективным показателям (самочувствие, сон, аппетит, настроение). Выполняется контроль за овладением техники передвижения скандинавской ходьбой и освоение методов самоконтроля обучающимися.

Второй этап предполагает увеличение аэробной нагрузки, освоение различных упражнений с палками на гибкость и координацию.

В основной части разучиваются разнообразные упражнения на координацию, гибкость, танцевальные упражнения. Длина оздоровительного маршрута увеличивается до 3000 - 3500 м. Маршрут проходит по ровной поверхности стадиона. Предусматривается увеличение нагрузки путём увеличения длины палок. Упражнения выполняются при ЧСС 110 - 130 ударов минуту.

В конце второго этапа проводится контроль функционального состояния организма, показатели ЧСС и АД.

Третий этап планирует увеличение аэробной нагрузки при ходьбе, обучение упражнениям с использованием палок, амортизаторов, координационной дорожки. Обучение техники преодоления подъёмов и спусков. Обучение дополнительным средствам самоконтроля. На этом этапе подготовительная часть сокращается до 5- 6 минут и увеличивается продолжительность основной части занятия. В подготовительной части добавляются упражнения с использованием колец Пилатеса.

Увеличивается продолжительность основной части занятия. Вся основная часть занятия проходит с использованием увеличенных палок (длина $P^{x}0{,}70$). Нагрузка средней и высокой интенсивности. В основной части проходит обучение и выполнение аэробных танцевальных упражнений с палками. Выполняются интенсивные упражнения на координационной дорожке. Преодолевается оздоровительный маршрут до 2500 м.

В конце этапа контроль функциональных показателей по всем выбранным оздоровительным критериям.

Четвёртый этап предполагает: увеличение аэробной нагрузки при ходьбе, обучение упражнениям на развитие силовых способностей с использованием амортизаторов, развитие координации на координационной дорожке.

В основной части занятия идёт освоение техники подъёмов и спусков с палками. Наклон поверхности варьируется от величины нагрузки. Основное внимание сосредоточено на положении корпуса, работе рук и ног при преодолении подъёмов и спусков. Выполняются

подготовительные упражнения для правильного положения корпуса и бёдер при крутых спусках. В основной части увеличивается дистанция прохождения оздоровительного маршрута. Продолжительность маршрута достигает 3000 - 3500 м. Для повышения интенсивности нагрузки увеличивают длину палок. В качестве одного из видов контроля используют разговорный тест.

В конце этапа проводят контроль функциональных систем организма по выбранным обучающимся оздоровительным критериям.

Пятый этап предполагает увеличение аэробной нагрузки. Обучение техники преодоления естественных препятствий. Обучения упражнениям на развитие силовых способностей.

Подготовительная часть сокращается до 5-6 минут. В конце основной части добавляют упражнения с резиновыми амортизаторами и упражнения на развитие силы. Продолжительность оздоровительного маршрута на этом этапе составляет 3500-4000 м с преодолением подъёмов и спусков, а также с небольшими ускорениями на прямых участках маршрута.

В заключительной части занятия выполняют упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

В конце этапа проводят контроль функциональных систем организма по выбранным обучающимся оздоровительным критериям.

Изучение физического состояния у студенток опытных групп до исследования позволило выявить однородность данных показателей. За время проведения основного эксперимента выявлена эффективность применения скандинавской ходьбы статодинамического характера у студенток экспериментальной группы. В экспериментальной группе отмечалась более положительная динамика показателей физического состояния и здоровья по сравнению с контрольной. Так, достоверно значимый прирост физического состояния отмечался в следующих показателях: динамометрия (левая) ($t=-3,08$; $p<0,01$), силовой индекс ($t=-2,47$; $p<0,05$), АД (систолическое) ($t=2,69$; $p<0,01$), АД (диастолическое) ($t=2,05$; $p<0,05$). В то время как в контрольной группе достоверно значимых изменений в показателях физического состояния не отмечалось ($p<0,05$).

Таким образом, экспериментально установлено, что скандинавская ходьба статодинамического характера оказывает положительное влияние на функциональное состояние и здоровье студенток специальных медицинских групп.

Литература.

1. Ачкасов, Е. Е. Основы скандинавской ходьбы / Е.Е. Ачкасов, К.А. Володина, С.Д. Руненко : Учебное пособие. - Сеченовский университет. - М., 2018. - 224 с.

2. Грабарь, М. И. Применение математической статистики в педагогических исследованиях / М.И. Грабарь, К.А. Краснявская. - М.: Педагогика, 1977. - 136 с.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В. А. Епифанов. - М.: Медицина, 1999. - 255 с.

4. Загородный, Г. М. Оценка типов реакций сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку / Г.М. Загородный, В.Е. Азаренко, О.И. Пашкевич, Н.В. Чупырко // Спортивная медицина. - № 2, 2000. - С. 19-23.

УДК 796

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дзюбалов А.В.
ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Смоленск, Российская Федерация

Актуальность данной работы определяется тем, что до настоящего времени среди учащейся молодежи отмечается значительное число юношей и девушек, имеющих существенные отклонения в здоровье и низкую физическую подготовленность.

Проводимые исследования свидетельствуют о том, что за последние годы не произошло существенного повышения уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи. В том числе об этом свидетельствует значительное количество студентов ВУЗов, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам, а также полностью освобожденных от физических нагрузок. В зависимости от регионов эти цифры составляют от 6 до 15 %. [2,3]

Среди наиболее распространенных заболеваний студентов преобладают следующие: миопия высокой и средней степени, сколиоз, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения ритма и врожденный порок сердца, пролапс митрального клапана, легочные заболевания, артериальная гипертензия. Также среди заболеваний студентов встречаются хронический пиелонефрит, хронический гепатит, сахарный диабет, псориаз, эпилепсия.

Но особое беспокойство вызывают трагические случаи гибели учащихся на занятиях физической культуры и спортом. К сожалению, о таких случаях, пусть и единичных, мы периодически узнаем из средств массовой информации. Причины, вызывающие смертельный исход вследствие физического перенапряжения, изучаются специалистами в области спортивной медицины во всем мире. На сегодняшний день исследователи выделяют три основные группы таких причин.

К первой группе относятся нераспознанные и недооцененные врачами заболевания. Под влиянием физической нагрузки, даже, казалось бы, небольшой, особенно если она нерациональна, такие заболевания усугубляются, осложняются и могут быть причиной смерти. Физическое напряжение в этих случаях является не определяющим, а провоцирующим фактором, проявляющим патологические изменения в организме.

Ко второй группе относится нерациональная, чрезмерная, неправильно дозированная нагрузка, которая является причиной заболеваний, приводящих к смерти.

К третьей группе относят закрытые травмы головы, живота, грудной клетки. В основном это - сотрясения мозга и кровоизлияния в мозг, ушибы сердца, солнечного сплетения, повреждения внутренних органов.

Среди причин внезапной смерти спортсменов до 35 лет преобладают врожденные пороки сердца, гипертрофическая кардиомиопатия, врожденные аномалии коронарных сосудов. В целом заболевания сердечно-сосудистой системы являются причиной смертельных исходов при физической нагрузке более чем в 90% случаев [1].

Из наиболее частых внесердечных причин внезапной смерти у спортсменов отмечают аневризмы мозговых сосудов, тупые травмы грудной клетки, бронхиальную астму.

Проведенный нами анализ заболеваний студентов Смоленской ГСХА, имеющих ограничения в занятиях физической культурой в основном согласуются с данными других исследований. Среди наиболее распространенных заболеваний студентов по степени значимости преобладают: сердечно- сосудистые заболевания, миопия высокой и средней степени, сколиоз, заболевания желудочно-кишечного тракта, легочные заболевания. Также среди заболеваний студентов встречаются: хронический пиелонефрит, туберкулез легких,

хронический гепатит, сахарный диабет, псориаз, эпилепсия. Отдельные студенты уже имеют инвалидность.

При этом выяснилось, что многие студенты плохо осведомлены о состоянии собственного здоровья - не знают своего артериального давления и никогда не делали электрокардиограмму и УЗИ сердца. У некоторых студентов патологии сердечно-сосудистой системы часто выявляются лишь на старших курсах.

При занятиях физической культурой и спортом учащиеся и спортсмены входят в группу риска, которая подвержена не только травматизму, но и более серьезным последствиям для их здоровья, так как учебно-тренировочные занятия характеризуются высокой двигательной активностью и повышенными нагрузками на организм. В связи с этим для сохранности здоровья студентов в вузах при проведении учебных и тренировочных занятий, а также спортивных мероприятий необходимо серьезно повысить роль педагогического и врачебного контроля, строго соблюдать все требования техники безопасности.

Задача преподавателей кафедр физической культуры во время практических занятий внимательно следить за состоянием студентов, их реакцией на физическую нагрузку. Особенно внимательно следует относиться к студентам, высказывающим жалобы на боли в области сердца, общую слабость и плохое самочувствие после нагрузки. Особого внимания требуют студенты, перенесшие такие заболевания, как ангина, пневмония, грипп, так как эти заболевания могут осложняться миокардитом – воспаление сердечной мышцы. Таких студентов целесообразно направлять на дополнительное обследование в физкультурно-спортивный диспансер. Категорически нельзя допускать к практическим занятиям студентов, не прошедших медицинский осмотр и тем более к сдаче контрольных нормативов. Особенно это касается студентов первого курса и особенно в начале учебного года.

Постоянный контроль за состоянием здоровья студентов и предупреждение физического перенапряжения на учебно-тренировочных занятиях – это необходимые превентивные меры сохранения здоровья студентов, и ответственность за их осуществление полностью лежит на преподавателях кафедры физической культуры и тренерах спортивных секций.

В тоже время хорошо известно, что рациональное использование средств физической культуры позволяет добиться наиболее полного развития физического потенциала организма в молодом возрасте, и эффективно способствует укреплению здоровья. Поэтому второе важное направление в работе кафедр физической культуры и спортивных клубов - это приобщение студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями и в целом к здоровому образу жизни. Эта работа требует активного педагогического воздействия на студентов, так как большинство из них в условиях учебы в вузе не уделяет своему здоровью должного внимания.

Как показало исследование широкие возможности физической культуры и спорта, как средства физического совершенствования и укрепления здоровья, в полной мере использует лишь третья часть студентов. Примерно 20% студентов, занимаются в свободное время от случая к случаю – 1 раз в неделю и реже. А около - 40% студентов вообще не имеют, какой-либо физкультурно-спортивной практики в свободное время и испытывают на себе все негативные последствия гиподинамии.

Опрос студентов показал, что как средства активного отдыха после учебных занятий, физические упражнения используют 13% юношей и 8% девушек. При этом большинство студентов указали, что питаются как, придется и спят меньше 8 часов.

Лишь 20% опрошенных студентов с уверенностью подтвердили, что в целом ведут здоровый образ жизни, 50% считают, что, делают это не в полной мере, 29% хотели бы организовать свою жизнь по-другому, но не получается. Тех, кто отвергал бы в принципе здоровый образ жизни, среди студентов, практически не оказалось - всего 1%.

В этих условиях кафедры физической культуры должны совместно со спортивными клубами, администрацией вузов разработать и принять комплексные программы по сохранению и укреплению здоровья студентов и приобщению их к здоровому образу жизни.

Считаем, целесообразным осуществлять постоянный мониторинг за состоянием здоровья студентов на всех этапах обучения в вузе, который бы включал ежегодный диспансерный осмотр с обязательным кардиологическим обследованием и создание электронной базы данных медосмотров, отражающей состояние здоровья каждого студента.

Педагогический раздел, направленный на совершенствование учебного процесса по дисциплине физическая культура с акцентом на подготовку и приобщение студентов к систематическим, (организованным и самостоятельным), спортивным и физкультурно-оздоровительным занятиям в свободное время. Обучение студентов практическим навыкам самоконтроля за состоянием организма в процессе занятий физическими упражнениями.

Литература.

1. Костюченков, В.Н. Причины внезапных смертельных случаев при занятиях физической культурой и спортом/В.Н. Костюченков, О.В. Сухорукова //Профилактика-основной принцип отечественного здравоохранения.: Материалы Международной научно-практической конференции, Смоленск, 2011 год. С. 50–52

2. Куркина, Л.В. Мониторинг показателя здоровья студентов/Л.В. Куркина// Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Международной учебно-методической и научно- практической конференции. Саратов, 2012 год. С. 142–148.

3. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Ставрополь, 2013 год. С. 34–37

УДК 796.323

ВЛИЯНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Меркулова И.В., Турманидзе А.В.
ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Российская Федерация

Аннотация. В статье представлено исследование на установление тренировочного эффекта использования плиометрических упражнений на увеличение спринтерских показателей юных спортсменов старших классов школы, занимающихся баскетболом.

Ключевые слова: плиометрическая тренировка (ПТ), занимающиеся баскетболом, скоростные качества.

Баскетбол — это олимпийский, командный вид спорта, который требует от игроков выполнения движений высокой интенсивности для отработки технических умений, характерных для игры. Эффективность этих приемов зависит от различных факторов, таких как уровень физической подготовки, позволяющий игрокам справляться с физическими нагрузками, предъявляемыми этим видом спорта. Спринт является ключевым элементом, который непосредственно влияет на исход игры. Во время баскетбольного матча каждый игрок ускорятся от 55 до 124 раз, ускорения совершают в наиболее решающих моментах, включая дриблинг, возвращение в оборону, переход в наступление [3, 4].

Способность менять направление требует от спортсмена комплекса физических качеств, такие как ускорение и быстрая остановка, которые обычно выполняются во время матча, особенно после дриблинга или во время обратного ускорения [4]. Были изучены методы тренировок для повышения физической работоспособности юных спортсменов.

Одним из наиболее часто используемых методов применяется плиометрическая тренировка (ПТ), которая включает в себя мышечные действия, использующие цикл растяжения-сокращения. Этот физиологический механизм использует преимущества упругой энергии, вырабатываемой при переходе от эксцентрической фазы к концентрической. Это помогает увеличивать двигательную силу у спортсменов.

Принцип ПТ прост в применении и имеет низкую экономическую стоимость. Его целесообразно использовать в различных условиях, что делает его популярным методом тренировок. Некоторые из преимуществ использования ПТ включают увеличение силы и мощностных показателей, увеличение гибкости суставов и мышц, снижение риска травм [2].

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что плиометрическая тренировка будет способствовать повышению как спринтерских способностей, так и способностей к быстрому переключению направления ускорения юных спортсменов-баскетболистов.

В исследовании приняли участие 26 юношей, занимающихся баскетболом на занятиях по физической культуре в предуниверсарии на спортивной базе Государственного университета управления. Участники были случайным образом разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ). Занимающиеся, которые были отобраны для участия в эксперименте имели опыт физической подготовки не менее года. У них не было никаких мышечных травм, которые могли бы помешать им заниматься спортом с полной отдачей сил.

Обе группы прошли анкетирование об оценке уровня своей физической активности и отношении к проводимому исследованию. Экспериментальная группа также заполнила вторую анкету после вмешательства, чтобы оценить влияние вмешательства на их физическую активность и восприятие.

Экспериментальная группа участвовала в 10-недельной программе плиометрической тренировки, в то время как контрольная группа продолжала придерживаться своего обычного режима тренировок. Плиометрическая тренировка была направлена на повышение выносливости и силы и включала как аэробные, так и силовые упражнения, специальные упражнения плиометрического характера [2].

Испытуемым предлагалось пройти тест для оценки скорости, который и состоял в том, чтобы пробежать 20-метровый спринт как можно быстрее. Каждый спортсмен предпринял три попытки, и их время было проанализировано с помощью ручного секундомера для записи времени прохождения дистанции. Для анализа было выбрано самое быстрое время для каждого спортсмена. Во время спринтов спортсмены отдыхали по пять минут [1, 4].

Тест на ловкость проводился на крытой баскетбольной площадке, и все спортсмены были хорошо с ним знакомы. В основу тест был использован принцип измерения скорости спортсменов при смене направления движений. Тест начинался после того, как тренер дал голосовую команду. Спортсмены должны были по команде ускориться по прямой к первому конусу, который находился в 10 метрах от точки старта. Достигнув второго конуса, они должны были развернуться и двигаться к центру, где на расстоянии 3,3 метра были расположены четыре конуса. Затем спортсмены должны были обогнуть эти конусы и перейти к конусу в дальнем правом углу. Они продолжали двигаться вокруг этого конуса, пока не достигли последнего конуса, также находящегося на расстоянии 10 метров. Для анализа использовался лучший результат спортсмена из трех попыток. Между попытками спортсменам требовалось около пяти минут для отдыха [1,4].

Плиометрическая тренировка (ПТ) включающая в себя следующие прыжковые упражнения: запрыгивание и спрыгивание на тумбу высотой 50см двумя ногами; запрыгивание и спрыгивание с тумбу 50см. одной ногой прямо и сбоку; подпрыгивание на одной ноге вверх, прыжки на одной ноге вдаль сериями 2х10 начиналась с разминки, которая включала бег и динамическую растяжку, общей продолжительностью около 10 минут. Занятия физкультурой проводились перед тренировкой по баскетболу и длились от 30 до 60 минут.

Объем физкультуры определялся количественно по количеству прыжков в неделю. Наблюдалось увеличение количества прыжков, способствующих адаптации за счет увеличения объема тренировок. Перерыв между плиометрическими прыжками составлял: 30 секунд, а между сериями - 120 секунд. Однако в последовательных прыжках вперед не было отдыха между прыжками, что способствовало повышению скорости.

Все спортсмены были проинструктированы выполнять упражнения в одинаковой обстановке, в одинаковое время и на одинаковом покрытии. Тренировка по баскетболу включала в себя игры с небольшими партиями и тактические системы, как атакующие, так и оборонительные, продолжительностью 90 минут за занятие (таблица 1).

Таблица 1 – Влияние плиометрической тренировки (ПТ) на юных спортсменов-баскетболистов в подготовительном тренировочном этапе

Название теста	Экспериментальная группа (n=13)			Контрольная группа (n=13)		
	Начало	Конец	ES	Начало	Конец	ES
Sp20m (спринтерский тест на 20 м)	3.77 ±0.29	3.50 ±0.76*	0.96	3.97 ±0.40	3.85 ±0.38*	0.30
IAT (тест на ловкость)	17.88 ±0.74	17.47 ±0.77	0.55	18.64 ±1.51	18.43 ±1.30	0.18
Примечание: * различия внутри исследуемой группы достоверны при p <0,05; ES = величина эффекта						

Эффективность этого десятинедельного ПТ исследование на спринт производительности и изменения в направлении способности юных спортсменов-баскетболистов, показало следующие результаты. ПТ оказывала более значительное влияние на ЭГ по сравнению с КГ в показателях спринтерского теста на 20 м (Sp20m) (табл.1). Как в начале эксперимента, так и в конце показатели не значительно изменились с предполагаемым эффектом. Тем не менее, обе группы показали улучшение, большее воздействия в ЭГ. Что касается Sp20m (спринтерский тест на 20 м), настоящим исследованием показано увеличение с широким эффектом (ES = 0,96). Эти результаты согласуются с предложенной 10-ти недельной программой ПТ тренировок в экспериментальной группе.

Результаты исследовании влияния ПТ программы физической подготовки на юных баскетболистов, показали, что КГ группа, не продемонстрировала значительных улучшений в тесте на ловкость (IAT) показатели составили от 18.64±1.51 до 18.43±1.30 соответственно (табл.1). Однако стоит отметить сокращение показателей (ES = 0,18) может быть эффективным методом, потому что, даже, если в случае эти улучшения незначительны, то все равно улучшение произошло, и благодаря этому оно может оптимизировать спортивную подготовку спортсменов.

Предложенная в исследовании тренировка с плиометрическимим упражнениями для баскетболистов, имела положительный эффект, о чем свидетельствуют результаты теста Sp20m (спринтерский тест на 20 м) в ЭГ. Это подчеркивает важность применения ПТ в тренировочной подготовке молодых спортсменов. Показанное увеличение можно объяснить включением нервно-мышечных факторов, усиливается плиометрические упражнения (в основном горизонтальные прыжки, серийный вперед, выпрыгивания и т.д.) способствуют уменьшению времени контакта с землей во время спринтов. Таким образом, исследование

предоставляет данные, которые предполагают применение ПТ для увеличения скорости в коротких рывках (ускорения).

Настоящее исследование показало важные результаты в спортивной подготовке юных баскетболистов с применением ПТ - плиометрической тренировки. Однако в исследовании также есть ограничения, о которых необходимо сообщить: это небольшое количество участников и невозможность оценить внутреннюю нагрузку и биологическое созревание. Таким образом, предлагаются дальнейшие исследования для оценки биологического созревания и количественной оценки внутренней В дополнение, будущие исследования должны быть проведены с очень большим количеством участников, а также исследование влияния ПТ на иные физические виды физической активности (спринт, скорость изменения направления движения, прыжок вертикальный, горизонтальный прыжок, упражнения для равновесия, анаэробные упражнения) у юных спортсменов.

Литература.

1. Меркулова, И.В. Организационно-методические условия повышения эффективности физического воспитания студентов вузов (на примере базового вида спорта) автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук/ И.В. Меркулова // Тул. гос. ун-т. Тула, 2009. – 24с.

2. Меркулова, И.В. Влияние плиометрических упражнений на развитие силы мышц ног студентов-баскетболистов /И.В. Меркулова,В.П. Чичерин,А.В. Турманидзе// Теория и практика физической культуры. –2021. – № 5. С. 69.

3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник для студентов учреждений высшего образования 14-е изд., стер. /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов // М.: Издательский центр "Академия", 2017. – 496 с.

4. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учебное пособие / Е.Р. Яхонтов; С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта; Высшая школа тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стереотипное. - СПб.: Олимп, 2008. - 134 с.

УДК [796.093:004]:33.06

КИБЕРСПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: ФИНАНСОВЫЙ АСПЕКТ

Микуцкая О.В., Храмова Т.А.
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

На сегодняшний день такое явление как киберспорт становится частью жизни и соответствует всем критериям спортивной дисциплины – это соревнование двух команд между собой на основе компьютерных игр, где компьютер является лишь вспомогательным средством. Киберспортсмены, как и обычные спортсмены, имеют особый распорядок дня, тренировки, диеты и т.д. В этой сфере задействованы специально подготовленные специалисты – командные психологи, диетологи, тренеры, комментаторы. Создаются лиги, федерации, проводятся местные и международные турниры с призовыми фондами, которые только растут. Аудитория киберспорта по всему миру превышает 300 миллионов человек, что сопоставимо с аудиторией других видов спорта [3].

В ряде стран киберспорт уже признан официальным видом спорта, в том числе в ближайших к Беларуси государствах: в России окончательно признан в 2016 г. В Республике Беларусь данное явление находится в стадии активного развития, хоть и не является официальным видом спорта. [4, с. 53].

Существуют организации, которые занимаются развитием киберспорта в республике, такие как Белорусская федерация киберспорта (Belarusian Esports Federation - BEF), Белорусская ассоциация компьютерного спорта (БАКС) и т.д. Также деятельность

киберспортсменов и киберспортивных команд поддерживаются многими белорусскими компаниями и брендами, например, такими как A1. Кроме того, в некоторых городах страны созданы центры киберспорта, где молодые люди могут обучаться игре и участвовать в турнирах. Все больше людей в Беларуси интересуются киберспортом, и этот интерес только усиливается с каждым годом. Это позволяет генерировать новые возможности для развития игровой индустрии и создания новых технологических решений в этой области. Но это только первые шаги на пути к развитию киберспорта в Беларуси. Существует потенциал для дальнейшего роста киберспорта, а также возможности для инвестиций и создания новых бизнес-моделей в этой области. Однако, для этого необходимо создать благоприятные условия, такие как правильное законодательство, инфраструктура и культура киберспорта. Для развития профессионального киберспорта необходимо большое количество денежных средств. В частности, это касается оплаты за техническое обеспечение, зарплаты игроков и тренеров, бизнес-планирования и маркетинга, а также стоимости участия в международных турнирах. [2]

И на данный момент вопрос с финансирование является основной сложностью для развития данного спортивного направления в Беларуси. Недостаток финансирования тормозит развитие киберспорта по целому ряду причин:

1. Недостаток средств для оборудования и инфраструктуры. Для успешной практики киберспорта требуется современное оборудование, программы и высокоскоростной интернет. Без этого игроки не смогут тренироваться на должном уровне и развиваться как профессионалы.
2. Отсутствие возможностей для организации турниров и соревнований. Без необходимого финансирования нет возможности организовать турниры, привлечь зрителей и обеспечить достойный призовой фонд.
3. Недостаток поддержки со стороны государства. В некоторых странах киберспорт признаётся официальным видом спорта и получает соответствующий бюджет. Беларусь, к сожалению, пока не официально признала киберспорт, что затрудняет получение поддержки со стороны государства.
4. Недостаток спонсоров и инвесторов. Без финансовой поддержки от инвесторов и спонсоров белорусский киберспорт не сможет развиваться. Если киберспорт будет выгоден бизнесу, то появится интерес со стороны инвесторов и спонсоров.
5. Небольшие призовые фонды по сравнению с другими, более традиционными, видами спорта в стране.

Кроме того, существует непонимание со стороны общественности. Многие искусственно создают предубеждения в отношении игроков, считая, что они не занимаются чем-то серьезным. Это также может отразиться на финансовых возможностях киберспорта.

Белорусская ассоциация киберспорта пишет по этому поводу: «Некоторые взрослые дяди и тети, желающие вложить свои деньги куда-либо, считают киберспорт смешным и несерьезным. Другие – адекватно оценивают риски и просто не видят достойных вариантов. Крупные компании не хотят продавать контракты на рекламу Белорусским командам просто потому, что они не получат резонансного прироста потребителей. И получается замкнутый круг: талантливые игроки не остаются в Белорусских командах, а организации не могут существовать в силу такой ликвидности кадров и отсутствия ресурсов на их содержание.

Так что, нужен ли талант? Да, нужен. И нужен во всём. Но помимо таланта нужен тот фактор, который сможет его раскрыть. Когда это произойдет, появится интерес публики, предложения людей и компаний с деньгами. Талантливые игроки сравнимы с актерами любимых фильмов, из-за которых вы их вечно пересматриваете. А талантливые люди, которые дают им возможность играть на профессиональной сцене со своеобразной студией. Только вот у нас такой «студии» нет. И скорее талант купит другая организация, чем вокруг него будет построена новая у нас. Так что поддерживайте белорусских игроков. Смотрите их трансляции, покупайте мерч, наклейки. Наша главная задача, как зрителя, — это не дать разрушиться тому, что уже когда-то было сделано!» [5].

Так же интересна позиция некоторых обозревателей по поводу важности признания киберспорта как официального: «…Даже факт того, что киберспорт не признан в Беларуси официальным видом спорта, кажется лишь каплей в море. Гораздо большее влияние на это оказывает отсутствие инвесторов – людей, которые готовы тратить свое время и деньги на эту перспективу. У нас нет таких знаменитых тегов как Natus Vincere и Virtus.Pro, собравших за многие годы своего существования огромную фанатскую базу, которая скупает весь мерч и смотрит все их видео.» [5].

С этой позицией можно поспорить. Признание может, как минимум, частично решить эти проблемы. Эта мера может привести к увеличению финансирования и поддержки со стороны правительства, так же данный вид спорта сможет получать государственные программы по развитию, что приведет к повышению уровня осведомленности, популярности и престижа этой отрасли, что, в свою очередь, может привести к улучшению спонсорской поддержки, увеличению количества киберспортивных мероприятий и повышению численности фанатов. Официальное признание позволит развивать и улучшать уровень игры, также способствует развитию образования и тренировок в этой области. Благодаря этому, киберспорт становится привлекательным для различных брендов и компаний, которые могут использовать его для продвижения своих товаров и услуг. А это позволит повысить уровень игры и вывести белорусский киберспорт на новый уровень, улучшить показатели белорусских киберспортсменов на международной арене, что так же приведет к росту внимания и инвестиционных вложений как от белорусского бизнеса, так и привлечь вложения от зарубежного бизнеса.

Чтобы доказать эту позицию, можно привести в качестве примера историю признания киберспорта в Китае, где его признали официально в 2003 г., что привело к увеличению государственных инвестиций в эту индустрию и созданию специальной программы киберспорта для молодежи. Это дало возможность развитию киберспорта в Китае и привело к множеству новых турниров, команд и спонсоров [1, с. 27].

Кроме того, признание киберспорта в Китае также привело к улучшению статуса киберспорта в обществе. В отличие от ранее негативного отношения киберспорта как к "развлечению для гиков", сегодня киберспорт в Китае считается одним из самых престижных и важных видов спорта, который привлекает многих молодых людей как спортсменов, так и зрителей. Сегодня игровая индустрия в Китае находится под управлением сразу семи государственных ведомств и приносит 16,6 миллиардов долларов в год, а китайские команды находятся на высоких позициях в мировых рейтингах. Таким образом, признание киберспорта в Китае сыграло важную роль в его развитии и популяризации в стране, привлекло новых инвесторов и спонсоров, а также дало возможность молодым людям стать профессиональными киберспортсменами. [1, с. 29]

По аналогии официальное признание киберспорта в Беларуси может помочь в развитии этой отрасли, что приведет к повышению уровня игры, увеличению коммерциализации и спонсорской поддержки, а также улучшению образовательных и тренировочных услуг.

Литература.

1. Алтухова, С. В. Модель управления киберспортом в Китае как основа стимулирования здорового образа жизни и защиты национальных интересов / С. В. Алтухова, В. М. Веревкин // УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ НАУКИ / MANAGEMENT SCIENCES. – Т. 10. – № 2. – 2020. – С. 22–29.

2. Белорусская федерация киберспорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cybersport.by/. – Дата доступа: 20.03.2024.

3. Злобин, И. С. Стратегии развития киберспорта в России / И. С. Злобин // Digital. – 2020 // cyberleninka. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/strategii-razvitiya-kibersporta-v-rossii. – Дата доступа: 25.04.2024.

4. Коваленко, Е. Ю. Правовое регулирование киберспорта в России и некоторых странах Азии / Е. Ю. Коваленко, Н. В. Тыдыкова, А. К. Кусаинова // Российско-Азиатский правовой журнал – 2021. – С. 51–56.

5. Талант или деньги. Что нужнее Белорусскому киберспорту сейчас? // VOKA Gaming // vk.com [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://vk.com/@vokagaming-talant-ili-dengi-chto-nuzhnee-belorusskomu-kibersportu-seich. – Дата доступа: 21.03.2024.

УДК 378.172

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЯ КАК ОСНОВА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК

Попова М.В.
ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Смоленск, Российская Федерация

Ментальное здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с повседневным стрессом, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Физическая активность является важным аспектом здорового образа жизни и имеет прямое влияние на психологическое благополучие молодежи. Сейчас современная молодежь переживает кризисное время из–за нестабильность многих сфер жизни – политической, экономической, социальной и профессиональной. Это приводит к снижению эмоциональной устойчивости, проявляющимся неврозам, стрессовым состояниям и оказывает негативное влияние на общее ментальное здоровье молодежи. Поэтому важно найти способы снятия стресса, тревоги и улучшения эмоционального состояния у студентов.

В период обучения студенты частично ограничены в двигательной активности, они много времени проводят в учебных аудиториях, сидя за компьютером, а также недостаточно отдыхают и гуляют на свежем воздухе. Все эти неблагоприятные факторы для здорового образа жизни, а также неправильное питание, приводит к возникновению различных заболеваний у молодежи, включая депрессию, тревожность и стресс. Физическая активность становится незаменимой составляющей в поддержании психического равновесия и благополучия студентов. Взаимосвязь между двигательной активностью и ментальным здоровьем является значимой темой для современного общества. Занятия спортом и фитнесом, это взаимосвязующий фактор, позволяющий студентам отвлечься от учебной рутины, снять эмоциональное напряжение, больше коммуницировать между сверстниками и вести здоровый образ жизни. Однако, важно отметить, что польза от физической активности на эмоциональное состояние студента может быть индивидуальна и зависеть от различных факторов, включая тип и интенсивность тренировок, а также характера личности и темперамент студента. Интенсивные тренировки, такие как командные игры, бег, лыжи, аэробика, степ–аэробика могут вызывать более высокий уровень эмоциональной активации, включая возбуждение и эйфорию. В то время, как более легкие тренировки, йога, пилатес, стретчинг, могут иметь успокаивающий эффект, помочь студенту справиться со стрессом и тревогой. Преподавателям физической культуры в вузе важно направить студента в выборе физической активности, согласно его группе здоровья, а также эмоциональным потребностям, предложить тот вид спорта или фитнеса, который будет эффективен лично для него.

В последние годы на кафедре физического воспитания Смоленской ГСХА в рамках элективных дисциплин по физической культуре, мы предлагаем студентам выбрать интересный для себя вид двигательной активности. Так помимо практических занятий по общей физической культуре, студенты могут заниматься в спортивных секциях, а девушки

также посещать практические занятия с использованием фитнес–направлений. В результате систематических занятий, выбранных студентами, удается укрепить иммунитет, предупредить появление инфекционных заболеваний, сформировать достаточный уровень физической и умственной работоспособности. Для девушек мы предлагаем, следующие фитнес–направления, подходящие как к основной группе занимающихся по состоянию здоровья, так и подготовительной: оздоровительную аэробику, пилатес, йогу, стретчинг. Эти фитнес–направления, помимо активизации сердечно–сосудистой и дыхательных систем организма, стимулируют выработку гормонов и нейромедиаторов, таких как серотонин, дофамин, ацетилхолин и норадреналин, мелатонина. В совокупности эти гормоны снижают негативное влияние стресса на организм девушек, а мелатонин также регулирует режима сна и бодрости.

Таким образом, регуляция работы гормональной системы по средствам систематических занятий фитнесом приводит в норму работу всего организма, что является фундаментом для ментального и физического здоровья студенток, и играет значительную роль в процессе противодействия стрессу. Рассмотрим влияние каждого фитнес–направления, которые мы используем на практических учебных занятиях с девушками.

Оздоровительная аэробика в рамках практических занятий, представлена кардиоупражениями с мелким спортивным инвентарем (гантели, гимнастические палки, амортизаторы и т.п.), а также упражнениями на степ–платформах, и фитболах. Аэробная нагрузка способствует активно поступлению в организм через кровь кислорода, что не только активизирует работу всех систем организма, но также улучшает мозговое кровоснабжение и способствует развитию когнитивных способностей. Особенно эффективны систематические аэробные упражнения для коррекции фигуры и снижения веса девушек, за счет поступления в кровь большого количества кислорода активизируется метаболизм, происходит жиро сжигание, тело стройнеет, и это нравится девушкам. Оздоровительная аэробика оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат и формирование правильной осанки, за счёт регулярных аэробных тренировок мышцы укрепляются и эффективнее поддерживают скелет, повышается устойчивость костей к нагрузкам. У девушек–студенток формируется красивая фигура, правильная осанка и другие положительные изменения внешности. Что касается влияния оздоровительной аэробики на нервную систему и психическое здоровье студенток, то также явно видна положительная динамика. Движения в аэробике и степ–аэробике помогают девушкам избавиться от нервного напряжения, отвлечься от беспокоящих мыслей и улучшают мозговую активность за счёт снабжения организма необходимым количеством кислорода во время дыхания, также снижается состояние стресса, увеличивается жизнерадостность и работоспособность, особенно когда аэробные упражнение выполняются под бодрую и веселую музыку. Достижение таких физических целей мотивирует девушек к регулярным занятиям, что повышает уверенность в себе, поднимает их самооценку, у студенток появляется желание вести более активную социальную жизнь.

Йога и пилатес относятся к фитнесу – направлению «Mind body» (Разумное Тело). На этих занятиях важен баланс физических движения тела и ментального сознания, гармония тела и души. Упражнения в пилатес и асаны в йоге, способствуют развитию пластичности и гибкости у девушек, а также формированию правильной осанки и стройности фигуры. Все движения в йоге и пилатес включают осознанное и глубокое погружение в чувствование своего тела, наблюдение за мыслями, концентрацию на дыхании и правильности выполнения движений. Для того, чтобы получить больший положительный эмоциональный эффект, в занятия мы включаем медиативные практики и аутогенную тренировку, это позволяет девушкам расслабиться, снять мышечное напряжение. Также во время выполнения упражнений в организме вырабатываются эндорфины, они являются природными антидепрессантами, их называют «гормонами счастья». За счёт дыхательных упражнений, медитации, концентрации на правильном выполнении поз в йоге и упражнений в пилатес, под спокойную размеренную музыку, девушки учатся расслаблению тела и эмоциональному

балансу. Кроме этого, в процессе тренировки у девушек развиваются уверенность в себе и повышается самооценка, за счет того, что тело становиться стройным и подтянутым, гибким и пластичным. Так же происходит положительная динамика в эмоциональном состоянии, девушки становятся более спокойными и оптимистичными, уменьшается раздражительность и неврозы.

Для соблюдения хороших результатов в физическом и ментальном здоровье, девушкам так же необходимо соблюдать режим учёбы и отдыха, отказаться от вредных привычек, правильно, сбалансированно питаться, закаливаться, совершать прогулки на свежем воздухе.

Благодаря систематическим фитнес – занятиями повышается иммунитет, улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и опорно-двигательной систем организма, изменяется отношение к жизни – оно становится более оптимистичными и позитивным.

Так, студентки, которые систематически занимаются фитнесом для поддержания здоровья, более работоспособны, жизнерадостны и выносливы, чем те, девушки, которые игнорируют физическую нагрузку, ведут малоподвижный образ жизни и не дают мозгу отдохнуть от умственного труда. Пассивный образ жизни второй категории студенток может привести не только к физическим недомоганиям и болезням, а также и нарушениям в ментальном здоровье - повышенной раздражительности, сонливости, неврозам, нарушениям сна и иным последствиям, приводящим к психическим заболеваниям и депрессии. Поэтому во время учебы физическая культура, спорт и фитнес обязательно должны присутствовать в жизни каждого студента. Внедрение регулярной физической активности в повседневную студенческую жизнь представляет собой уникальную возможность улучшить ментальное здоровье, повысить уровень счастья и обеспечить гармонию между умом и телом. Это образ жизни, способствующий радости, эмоциональной стабильности и общему благополучию.

Таким образом, мы видим, что современный фитнес, является общественно-значимым явлением студенческой молодежи и требует от специалистов физического воспитания разработки и внедрения новых фитнес – направлений в учебный процесс. На данный момент, явно просматривается объективная взаимосвязь объема двигательной активности и ментального здоровья студентов, выражающаяся в улучшении психических и эмоциональных показателей. Фитнес рассматривается, как эффективный метод борьбы со стрессом, улучшения самочувствия, как психологического, так и физического. Упражнения фитнес–направленности помогают улучшить физическую форму студенток, увеличить скоростно-силовые показатели, а также снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, студенты, занимающиеся фитнесом, испытывают меньше усталости и имеют более высокий уровень энергии на протяжении дня, и этот факт может рассматриваться как фактор, влияющий на увеличение объема внимания, концентрации и долговременной памяти, влекущий за собой, повышение академической успеваемости студенток.

В отношении ментального здоровья, занятия фитнесом оказывают положительное влияние, йога, пилатес, аэробика, степ-аэробика, активизируют деятельность эндокринной системы что, способствует выработке эндорфинов, а это улучшает психологическое состояние и снижает риск развития депрессии.

Литература.

1. Борисова, М.В. Необходимость использования фитнес-технологий на занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении/М.В. Борисова, А.Ю. Мусохранов, С.А. Новиков, М.А. Андреев // Научное обозрение. Педагогические науки. - 2019. – № 6. – С.17-21;

2. Аулова, В.А. Влияние спорта на психологическое здоровье личности [Электронный ресурс]/ В.А. Аулова // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2017.– 200 с.

3. Максимова, Е.Н. Физическая активность и психическое состояние человека/ Е.Н. Максимова, А.Е. Алексеенков // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: проблемы и перспективы. 2020. №4(29). С.73–76.

4. Чусов, Р.А. Влияние занятий фитнесом на физическое и психическое здоровье студентов/ Р.А.Чусов, Г.И. Семенова // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6.;

5. Сайкина, Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности/Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Фундаментальные исследования. – 2012. – № 11-4.

УДК 78.14:61-057.875]:796.012

РАЗРАБОТКА КОНТРОЛЬНЫХ И ЗАЧЕТНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПЕЦИАЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ОТДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Романов И.В., Ковалевский А.Б., Лаппо В.А.,
Белей В.В., Большаков Л.В., Иванова В.П.
УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Проблема тестирования физической подготовленности учащихся – одна из наиболее разработанных в теории и методике физического воспитания. Однако для студентов, отнесенных к специальному медицинскому отделению, эта проблема остается не решенной. Сложность оценки уровня физической подготовленности у студентов-медиков специального отделения состоит в том, что допускается использовать только те упражнения, которые не имеют противопоказаний и которые при этом являются информативными для оценки уровня физической подготовленности [1, 2]. Актуальностью данной работы является разработка контрольных и зачетных тестов для оценки физической подготовленности в специальном медицинском отделении студентов-медиков, что позволит преподавателям физической культуры, работающим с названным контингентом учащихся, использовать программный материал, разнообразнее выстраивать учебно-воспитательный процесс, способствовать более качественной работе [3].

Цель работы. Разработать контрольные и зачетные тесты для оценки физической подготовленности в специальном медицинском отделении для студентов-медиков.

Материалы и методы. Для достижения поставленной цели использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные тесты, математико-статистические методы.

Результаты и обсуждения. Разработаны контрольные и зачетные тесты для оценки физической подготовленности в специальном медицинском отделении.

Общая выносливость. Быстрая ходьба в чередовании с бегом в течение 6 мин (подсчитать и оценить расстояние, количество метров, преодоленное за 6 мин) (таблица 1).

Таблица 1 – Оценка результатов общей выносливости

Вид испытания	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
6-минутный бег, ходьба, м	девушки	1151 и выше	1050-1150	1000-1049	900-999	899 и ниже
	юноши	1251 и выше	1150-1250	1100-1149	1000-1099	999 и ниже

Силовые способности мышц. Брюшной пресс:

- Из исходного положения лежа на спине руки за голову, ноги согнуты в коленях, поднимание плечевого пояса (углы лопаток от пола не отрывать), количество раз в минуту.
- Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны, поднимание слегка согнутых в коленях ног вверх и опускание прямых ног, количество раз в минуту.
- У студентов, имеющих сколиоз, применяется другой тест. Из исходного положения лежа на спине, руки в стороны, сгибание ног в коленях, подтягивания пятки к ягодицам и разгибание (пятки от пола не отрывать), количество раз в минуту.

Разгибание спины. Из исходного положения лежа на животе, руки вперед, поднимание верхней части туловища (живот от пола не отрывать), количество раз в 1 минуту.

Плечевой пояс. Женщины – из исходного положения упор стоя на коленях, кисти рук параллельны, сгибание, разгибание рук (спина прямая, голову не запрокидывать назад), количество раз в минуту. Мужчины – из положения упор лежа сгибание и разгибание рук (кисти параллельны), количество раз в минуту.

Нижние конечности. Из основной стойки приседание с подниманием рук вперед и последующим их опусканием (угол между голенью и бедром – 90 градусов), количество раз в минуту (таблица 2).

Таблица 2 – Контрольные тесты для оценки силовых способностей мышц студентов специального учебного отделения

Вид испытания	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
Силовые способности мышц брюшного пресса						
Поднимание плечевого пояса из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, кол-во раз	Жен.	57 и выше	50-56	44-49	37-43	36 и ниже
	Муж.	61 и выше	51-60	43-50	36-42	35 и ниже
Поднятие ног вверх и опускание из положения лежа на спине, руки в стороны, кол-во раз	Жен.	36 и выше	31-35	28-30	24-27	23 и ниже
	Муж.	37 и выше	33-36	29-32	25-28	24 и ниже
или						
Сгибание и разгибание ног в коленях, подтягивание пятки к ягодицам из положения лежа на спине, руки в стороны, кол-во раз	Жен.	43 и выше	38-42	33-37	28-32	27 и ниже
	Муж.	45 и выше	41-44	36-40	30-35	29 и ниже
Силовые способности мышц спины						
Поднимание верхней части туловища из положения лежа на животе, руки вперед, кол-во раз	Жен.	52 и выше	45-51	39-44	32-38	31 и ниже
	Муж.	50 и выше	45-49	38-44	31-37	30 и ниже
Силовые способности мышц плечевого пояса						
Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол-во раз	Жен.	36 и выше	28-45	23-27	19-22	18 и ниже
Сгибание и разгибание рук из положения упор лежа, кол-во раз	Муж.	43 и выше	35-42	30-34	25-29	24 и ниже
Силовые способности мышц нижней конечности						
Приседание из основной стойки до угла 90º между голенью и бедром, кол-во раз	Жен.	47 и выше	42-46	39-41	35-38	34 и ниже
	Муж.	60 и выше	51-59	46-50	42-45	41 и ниже

Выводы. В результате анализа литературных источников и проведенных исследований для определения уровня физической подготовленности студентов-медиков специального отделения были разработаны следующие контрольные и зачетные тесты (общая выносливость – 6-ти минутный бег с ходьбой, сила – поднимание плечевого пояса, поднимание верхней части туловища, сгибание и разгибание рук, приседание).

Литература.

1. *Егорычева, Э.В. Комплексная оценка физической подготовленности студентов специальной медицинской группы / Э.В. Егорычева, А.Д. Викулов // Теория и практика физического воспитания: Ярославский педагогический вестник, 2014. – №1. –Том II (Психолого-педагогические науки). – С. 256–261.*

2. Мельников, В.С. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы в университетском комплексе / В.С. Мельников, М.И. Кабышева // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всероссийской научно-методической конференции (с международным участием) – Оренбург, 2013. –С. 3310–3313.

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.

УДК796.011.1-053.81

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖИ

Саханчук К.Р., Кузмицкая А.Н., Юраго О.Л.
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Безработица, инфляция и все то, что постоянно изменяет социальные характеристики, происходящие в современном обществе, приводит не только к ухудшению здоровья, вырождению населения, но и к различным асоциальным проявлениям, которые способствуют нарастанию девиантного поведения и развитию его новых форм. По мере ухудшения экономической ситуации в стране, особо актуальной становится деятельность учреждений социально-культурной и спортивной сферы [2].

Девиа́нтное поведение, это такое устойчивое поведение личности, которое периодически отклоняется от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся общественных норм. Девиантное поведение может быть, как негативным, так и позитивным. Количественный рост различных форм негативной девиантности (преступность, жестокость) наблюдается во всех слоях общества, и особенно большие масштабы приобретает в молодежной среде. Вопрос о девиантном поведении молодежи является достаточно актуальным и социально значимым в сегодняшней реальности.

Основным социально активным психологическим субъектом является молодежь, от которой и зависит степень проявления социально неприемлемого поведения. В этом возрасте еще не сформировано стойкое мировоззрение, и здесь личность особо поддается внешнему влиянию, с легкостью воспринимаются интересы и взгляды окружающих, происходит изменение в мотивационной сфере. Девиантное поведение наносит ущерб самой личности, а также окружающим людям, так, например, вызывает отрицательное отношение к учебе, падает уровень интеллекта, появляется агрессия.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения является наиболее уязвимой частью молодежи, т. к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении [1].

Данная тема актуальна всегда, ведь сегодня лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, увеличении веса, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических заболеваний.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы выяснить какие наиболее острые и серьезные проблемы, являются проблемой как здорового образа жизни современной молодежи, отвлечение ее от асоциальных проявлений, так и выравнивание социальных шансов молодых людей.

Физическая культура неразрывно связана с максимизацией собственных усилий населения, что обеспечивает психофизиологический потенциал, который необходим для сохранения здоровья и работоспособности.

В данном случае, занятия физической культурой и спортом приобрели особую значимость для студенческой молодежи, где основной смысл заключается в инициировании стремления вести здоровый образ жизни, в единении учебной деятельности и активного отдыха, а также в предупреждении асоциальных форм поведения: алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Как среда физической активности, спорт играет большую роль в обществе. Здесь проявляются большие возможности как физических, так и духовных сил. Идет влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей и конечно укрепляет здоровье.

Безусловно, эти все проявления, оказывают положительное влияние на подрастающее поколение: развивается и укрепляется организм, помогает формируются как духовно-нравственные качества, так и социальные ценности, и установки. Занимаясь в какой-либо спортивной секции, молодой человек вступает в общение со сверстниками и с тренерами, вместе тренируются, тем самым вовлекаясь в систему социальных отношений.

Занятия физической культурой и спортом влекут за собой большие изменения в жизни молодого человека: приходится вести новый распорядок дня, появляются новые знакомые, друзья, соперники и т. д., начинаются усваиваться новые ценности, установки и присущие коллективу образцы поведения [2].

На сегодняшний день существует серьезная проблема несоответствия типичных для физического воспитания в вузах форм, методов организации занятий потребностям современных студентов. Основным фактором, влияющим на характер отношения студенческой молодежи к физической культуре, относят: место физкультурного и спортивного досуга в современной молодежной субкультуре; мода на здоровый образ жизни, личностные и социальные мотивы к сохранению и укреплению здоровья; инновационный потенциал содержательного и организационного воплощения занятий по физической культуре в вузе.

Недельный двигательный режим студентов должен составлять от 14 до 16 часов в неделю, который включает ряд различных форм занятий: учебные занятия и внеучебные формы. Однако на практике у большинства студентов такой режим составляет от 4, в лучшем случае, до 8 часов в неделю. Причины физкультурной безграмотности студенческой молодежи, ее равнодушия к собственному здоровью многообразны и определяются не столько комплексом негативных факторов, сколько сложившимся укладом жизни [3].

Для повышения мотивации студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом необходим ряд факторов:

- ✓ во-первых, необходимо обеспечить “пошаговую” доступность к местам занятий (студентам приходится добираться на транспорте из одного здания в другое, затрачивая 30-40 минут, чтобы попасть на занятие в спортивный зал);

✓ во-вторых, дать полный объем информации о средствах и методах физической культуры и спорта, для каких целей они используются, каких результатов позволяют достичь.

Обобщив всю информацию, можно сказать, что социальная значимость физической культуры и спорта как для отдельной личности так для общества в целом, позволяет повысить интерес студенческой молодежи к занятиям спортивной деятельностью, сохранить их физическое, психическое и духовное здоровье Привлекая молодежь, к участию в спортивную деятельность, преследуется главная цель – воспитать достойную смену, которая сможет не только изучить сохранить лучшие традиции и достижения в области физической культуры и спорта, но и внесет новое, современное, соответствующее требованиям времени направление (для оздоровления нации) в повседневную жизнь молодого поколения.

Литература.

1. Апциаури, Л. Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физической культуры. 2003. [Электронный ресурс]: http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003N1/p12-14.htm - Дата доступа: 06. 02. 2024.

2. Паначев, В. Д. Социализация и спорт // Аналитика культурологии [Электронный ресурс]: http://www.analiculturolog.ru/journal/newnumber/item/771-16.html - Дата доступа: 06. 02. 2024.

3. Юраго, О. Л. Пути повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности студентов ГрГУ им. Янки Купалы / О. Л. Юраго, С. К. Городилин, Н. Ф. Седова. – М.: ФГБОУ ВО "РЭУ им. Г. В. Плеханова", 2022. – С. 975 - 979.

УДК 615.825.4

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ОСНОВАМ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Сидоров В.В.

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

В XIX и XX веках благодаря развитию биологических и медицинских наук и внедрению научных достижений в практику здравоохранения были получены большие успехи в борьбе с инфекционными заболеваниями (оспой, холерой, чумой, туберкулёзом и др.). Благодаря этому за последние сто лет в два раза увеличилась продолжительность жизни человека.

Но в последние десятилетия, в связи с изменившимися условиями жизни, наибольший ущерб населению развитых стран стали оказывать заболевания сердечно-сосудистой системы (С.С.С.): гипертония, общий атеросклероз, ишемическая болезнь сердца (ИБС) с её грозными последствиями инфарктом миокарда и острыми нарушениями мозгового кровообращения (инсультом).

По данным Всемирной организации здравоохранения за 2010 среди всех причин смертности населения первое место занимает ИБС. Гипертонической болезнью поражен каждый пятый житель планеты Земля, а в Республики Беларусь, по некоторым данным, - каждый третий. При эпидемиологических исследованиях с использованием статистических методов выявлено, что в России от заболевания сердечно-сосудистой системы ежегодно умирает свыше 1 млн. человек. Эти показатели гораздо выше, чем в развитых странах Европы, США и Японии. Среди сердечно-сосудистых заболеваний

первое место занимает ИБС (51%) и острые нарушения мозгового кровообращения (27%), которые обусловлены атеросклеротическим поражением сосудов сердца и мозга.

Повышенным артериальным давлением, которое можно назвать "тихим убийцей", страдают около 60 млн. американцев, причем половина из них даже и не подозревают об этом. А между тем повышенное артериальное давление, или артериальная гипертензия может привести к заболеваниям сердца, почек, головного мозга (инсульт) и отнять у человека около 15 лет жизни.

Когда заболевания С.С.С. достигают своего клинического проявления, для сохранения жизни пациента приходится долгие годы применять медикаментозное лечение. Поэтому, по мнению большинства ученых, практических работников здравоохранения и руководителей правительств развитых стран профилактику заболеваний С.С.С. необходимо начинать в молодом возрасте. И уже в школьные, а тем более в студенческие годы, молодых людей следует знакомить с причинами развития и методами профилактики заболеваний С.С.С. Ярким доказательством необходимости ранней профилактики заболеваний С.С.С. являются результаты патологоанатомических исследований американских солдат, погибших в сражениях корейской и вьетнамской войн, которые показали, что у 77 процентов из них (средний возраст - 18-22 года) уже был атеросклероз [4].

Эффективные меры в области оздоровительной физической культуры должны быть направлены на улучшение состояния здоровья и физического развития подрастающего поколения, что приведет к повышению уровня здоровья во всех возрастных группах, а также улучшению качества трудовых ресурсов и повышению качества жизни населения страны.

Основные факторы риска заболеваний С.С.С.:

1. гипокинезия;
2. избыточное потребление пищи с последующим увеличением массы тела и ожирением;
3. диета с высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина, употребление избыточных количеств сахара, соли, алкоголя;
4. курение;
5. длительное, высокое психоэмоциональное перенапряжение;
6. неумение правильно отдыхать.

Любой из этих факторов риска вреден сам по себе, но особенно губительно сочетание нескольких факторов.

Для снижения частоты заболеваний С.С.С. следует с молодого возраста уделять внимание мерам профилактики, используя следующие. наиболее эффективные средства.

1. Оптимальная двигательная активность с использованием оздоровительной ходьбы, циклических видов спорта с умеренными нагрузками, аэробных упражнений (1,2,3,5).
2. Правильное разнообразное питание с целью снижения холестерина в крови, предупреждения нарушений жирового обмена, достаточным количеством витаминов, минеральных веществ. клетчатки. Рекомендуется использовать хлеб из муки грубого помола; каши из цельных круп (овсяная, гречневая, пшенная), овощные супы, все виды рыбы, нежирное мясо, овощи и фрукты, орехи.
3. Формирование оптимистического мировоззрения.
4. Аутотренинг - один из самых эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, позитивных внушений, чтобы воздействовать на работу внутренних органов и мозга.
5. Отказ от курения.
6. Отказ от злоупотребления алкоголем.
7. Воспитание культуры общения.

7.1. Формирование навыков позитивного восприятия других людей, уметь видеть и отмечать их положительные качества и достоинства.
7.2. Развитие навыков позитивного общения через освоение умений согласовать свое поведение с поведением других людей.
7.3. Развитие навыков невербального общения.
7.4. Освоение позитивных формул поведения и отношения к себе и к окружающим.
7.5. Развитие чувства близости с другими людьми.
8. Использование методов релаксации.
8.1. Система прогрессивной релаксации по Джекобсону.
8.2. Дыхательные упражнения для успокоения и расслабления.
8.3. Технологии снятия мышечных зажимов.
8.4. Упражнения для расслабления мышц лица, воротниковой зоны.
8.5. Самомассаж биологически активных точек и биологически активных зон (ушных раковин, кистей рук, подошвы стоп).
8.6. Комплекс упражнений со скалкой.
8.7. Упражнения оздоровительной гимнастики.

Наибольшие успехи в предотвращении заболеваний С.С.С. обещает система образовательных мероприятий, целью которой является повышение информированности молодых людей по вопросам здорового образа жизни, получение ими четких представлений о методике использования средств физической культуры для профилактики и реабилитации при заболеваниях С.С.С. Ответственность за свое здоровье должен нести сам человек, что требует от него регулярных, самостоятельных усилий по профилактике заболеваний С.С.С.

Теоретическая подготовка по вопросам использования физической культуры в комплексе мер по профилактики заболеваний С.С.С. проводится на практических занятиях.

Каждое практическое занятие состоит из следующих компонентов.

1. Теоретическая подготовка - 10 - 15 минут.
2. Базовая практическая часть включает разминку, занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, плаванием, лыжным спортом - 30 минут.
3. Вариантная часть содержит упражнения по индивидуальным программам в соответствии с личными склонностями, уровнем физической подготовки, состоянием здоровья и необходимыми реабилитационными мероприятиями - 30 - 35 минут.
4. Заключительная часть: проводятся упражнения на релаксацию, психогигиеническая саморегуляция, психологическая поддержка.
5. Контроль эффективности занятий проводится по результатам педагогических, врачебных (в студенческой поликлинике) наблюдений и самоконтроля (ведение дневника тренировок, самочувствия, результатов общедоступных функциональных проб).

Литература.

1. Амосов, Н.М., Физическая активность и сердце/ Н.М.Амосов, Я.А.Бендет: – 3-е зд., перераб. и доп.– К.: Здоровья, 1989. – 216 с.

2. Аринчин, Н.И. Микронасосная деятельность скилетных мышц приих растяжении Н.И.Аринчин, Г.Ф.Борисевич. – Мн.: Наука и техника, 1986. – 112 с.

3. Оганов, Р.Г. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний: руководство / Р.Г.Оганов, С.А.Шальнова А.М.Калинина. –М.: ГЭОТАРМедиа, 2009. – 216 с.

4. Брэгг, П. Здоровое сердце / П.Брэгг, Патриция Брэгг; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Мн.: Попури, 2014. – 2003. – 464 с.

5. Американская Ассоциация Кардиологов. Прогулки и здоровое сердце (серия "Помоги себе сам"): Пер. с англ. - Восточная Книжная Компания, 1997. – 208 с.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ЙОГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ МОЛОДЕЖИ

Юраго О.Л., Сак Ю.В.
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Здоровье молодежи – это наше будущее. Но многие забывают, что здоровье очень хрупкая вещь, о которой задумываются только тогда, когда начинаются проблемы. При нынешней экологии, продуктах питания и образе жизни, молодые люди все чаще страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, проблемами нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Чтобы предотвратить подобные заболевания, повысить интерес и мотивацию к двигательной активности для повышения физической подготовленности, нормализировать психоэмоциональное состояние, а также сохранение здоровья можно использовать комплекс упражнений системы йога для работы на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы по данной теме, выявить актуальность данной системы упражнений и является ли йога частью здорового образа жизни. В этой статье мы рассмотрим вред и пользу этой системы и выясним стоит ли реализовывать себя в этом направлении.

Йога – практика, направленная на познание своего тела и разума – пришла к нам из Индии. Дословно «йога» переводится как «соединение», «союз», «связывать» другими словами это совокупность различных духовных, психических и физических практик, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма. Это не просто комплекс упражнений, эта система упражнений является глубокой философией, включающей в себя технику релаксации и перестройку сознания.

По сравнению с другими физическими нагрузками, в йоге основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Выполнение упражнений системы йога требует плавных и обдуманных движений, спокойного ритма, что оказывает на организм умеренную нагрузку. Одно из преимуществ йоги – выполнение этих физических упражнений не требует никакого снаряжения и специальных навыков.

Йога требует, как психологического, так и духовного настроя, она должна стать образом жизни. В противном случае, занятие будут выполнять функцию обычных гимнастических упражнений, в виде очередной фитнес-программы. Человек должен обладать сосредоточенностью, в противном случаи, занятия могут привести к травмам. Можно получить вывих, растяжение или ушиб и в этом заключается главный вред йоги. Но этого можно избежать, соблюдая осторожность и слушая указания преподавателя.

Анализ литературных источников о совершенствовании организации и содержания учебного процесса по физической культуре со студентами показал, что упражнения нетрадиционных видов гимнастики эффективно и благоприятно воздействуют на все системы организма, что позволяет укрепить иммунитет и избавиться от ряда заболеваний – от артрита, бесплодия, головных болей, болезней легких, диабета и ожирения. Улучшается кровообращение. В ткани поступает больше кислорода, увеличивается уровень гемоглобина и число эритроцитов в крови, а также снижается ее вязкость. Это ведет к укреплению и увеличению эластичности стенок сосудов и нормализуется кровяное давление [2].

Для фигуры, комплекс упражнений системы йога, в первую очередь полезен тем, что при его выполнении наблюдается снижение веса, укрепляются те мышцы, которые при обычных тренировках пребывают в покое, тем самым тело приобретает гибкость и идеальные пропорции. При занятиях йогой происходит стабильное, а главное здоровое, снижение веса, устраняются застойные элементы, в том числе и целлюлит.

Для максимально слаженного функционирования и гармонии тела и духа позволяет достичь медитация. Они помогают познать внутренний мир и достичь душевного равновесия. При занятиях йогой проясняется мышление, развивается целеустремленность и сила воли, что способствует поднятию уровня жизненной энергии и концентрации.

Существует множество различных видов йоги. Наиболее популярные виды:

Хатха-йога: прародитель известных нам направлений йоги. Сочетает в себе статические асаны со специальными дыхательными упражнениями. Направлена на расслабление тела и разума посредством медитации.

Асана – это положение тела, которое удобно и устойчиво.

Кундалини: это символ физической энергии человека, то есть это название энергии, сосредоточенной в основании позвоночника человека. Существуют различные методы и практики «пробуждения» Кундалини.

Силовая йога: наиболее интенсивная и физически затратная разновидность. Этот вид йоги больше подходит для подготовленных людей и может помочь им выровнять дисбаланс мышц. Следует учитывать, что процесс занятия силовой йогой проходит в быстром темпе.

Аштанга-йога: наиболее подойдет людям с хорошей физической подготовкой. Представлена девятью асанами, чередующимися между собой; все движения выполняются активно и динамично.

Йога в гамаках или Flyyoga: гибридный вид йоги, сочетающий традиционные позы йоги, пилатес и танцы с использованием гамака. Большой упор делается на и вытяжение (тракции) позвоночника. Дополнительное оборудование помогает более интенсивному вытяжению и прогибам. Этот вид йоги довольно современный и имеет мало общего с классической йогой.

Айенгара: разновидность Хатха-йоги. Для гармонично развитого и анатомически безупречного тела основное внимание уделяется правильному положению тела, Основная черта метода – статичное выполнение асан с необходимыми опорами. Прекрасно подойдет для тех, кто не готов к динамичным упражнениям.

Йогалатес: медитация и гибкость йоги, сила и упражнения на растяжку пилатеса, идеальное соединение двух направлений. Здесь не требуется особая подготовка, поэтому подходит практически каждому.

Виний-йога: Вини-Йога является динамичной и мягкой практикой йоги, делающей упор на индивидуальном подходе к практикующему. Подходит для реабилитации и восстановления после травмы [1].

Следовательно, йога положительно влияет как на физическое, психическое, так и на духовное состояние человека, также является мощным антидепрессантом, который стимулирует рост интеллектуальной и творческой активности. Соблюдение здорового образа жизни очень важно, поэтому необходимо формировать у молодого поколения ценностное отношение к здоровому образу жизни и создавать все условия для его поддержания.

Таким образом грамотный и разумный подход к занятиям йоги молодежи принесет только положительный результат. Но при этом следует придерживаться следующих рекомендаций:

- ✓ заниматься йогой необходимо босиком, в удобной одежде и на голодный желудок;
- ✓ для выполнения многих упражнений обязателен коврик;
- ✓ дыхание должно быть равномерным и спокойным;
- ✓ упражнения выполнять в удобном для вас темпе;
- ✓ обязательно использовать заминку после окончания каждого занятия.

Литература.

1. Йога как форма проведения занятий по физической культуре для студентов // Образовательный портал. 2023. [Электронный ресурс]: https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/526283-joga-kak-forma-provedenija-zanjatij-po-fizich – Дата доступа: 12.03.2024.

2. Польза йоги для здоровья человека // Моя библиотека. 2015. [Электронный ресурс]: https://mybiblioteka.su/3-3252.html – Дата доступа: 12.03.2024.

СЕКЦИЯ №3
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

УДК 796.325

ПСІХОЛАГА-ПЕДАГАГІЧНЫЯ АСПЕКТЫ ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ

Аляксеенка А.А., Серабракоў А. І
УА “Віцебскі дзяржауны універсітэт імя П.М. Машэрава”,
г.Віцебск, Рэспубліка Беларусь

Пры правядзенні падрыхтоўчай часткі заняткаў вялікае значэнне маюць і яе арганізацыйныя метады. У працэсе правядзення размінкі студэнты павінны навучыцца правільна выконваць рухі розной складанасці, а таксама набыць веды аб значэнні практыкаванняў і засвоіць іх тэрміналогію. Вырашыць усё гэта нейкім універсальным спосабам складана. Існуе некалькі метадаў кіравання навучэнцамі пры правядзенні падрыхтоўчай часткі: метад слова і паказу, указання і паказу, указанні, словы, камбінаваны метад.

Метад слова і паказу выкарыстоўваюць звычайна пры вывучэнні новых ці яшчэ няўпэўнена выкананых практыкаванняў. Асноўнымі элементамі гэтага метаду з’яўляюцца тлумачэнне і паказ практыкавання.

Метадам слова выкладчык тлумачыць студэнтам існуючыя рухі, звяртае ўвагу на асобныя дэталі, паведамляе тэрміналогію рухаў і становішчаў. З дапамогай наступнай дэманстрацыі практыкавання замацоўваецца інфармацыя жывога слова.

Праводзячы рухальныя дзеянні ў падрыхтоўчай частцы метадам указання і паказу, педагог карыстаецца сродкаў слоўнага тлумачэння агульнаразвіваючых практыкаванняў. Яно павінна быць кароткім, дакладным і вымаўляцца толькі ў камандным тоне. Напрыклад, «Схіліцеся», або «Узмахніце левай нагой назад», або «Сагніце правую нагу наперад» і г.д. Указанні з адначасовым паказам павінны выклікаць упэўненасць у магчымасці выканання названых выкладчыкам практыкаванняў.

Правядзенне практыкаванняў метадам указаняў і паказу актывізуе самастойнасць студэнтаў і больш трывала замацоўвае раней засвоеныя веды тэрміналогіі. Дадзены метад правядзення практыкаванняў скарачае час на тлумачэнні (павялічваецца насычанасць заняткаў), уносіць разнастайнасць і дапамагае засяродзіць увагу навучэнцаў на іх выкананні.

Слоўнае тлумачэнне практыкаванняў шляхам указання спрыяе замацаванню ведаў тэрміналогіі, атрыманых студэнтамі пры правядзенні практыкаванняў метадам слова і паказу і метадам указання і паказу.

У метадзе ўказання (без паказу) выкладчык не дэманструе ні зыходнага становішча (з.с.), ні самых рухаў. Гэтым метадам з аднаго і таго ж З.С. можна правесці 2-3 практыкаванні без паўзаў паміж імі, што павялічвае шчыльнасць заняткаў і адначасова абавязвае навучэнцаў быць больш уважлівымі да ўказанняў выкладчыка.

Праводзіць запар 2-3 практыкаванні на аснове ўказанняў можна не толькі з аднаго і таго ж, але і з розных з.п. Для гэтага адразу ж пасля каманды «Стой» выкладчык павінен перавесці ўвагу студэнтаў на новае з.с. і працягнуць правядзенне заняткаў.

Правядзенне практыкаванняў метадам слова ўяўляе сабой паслядоўны выклад тэрміналогіі без паказу выканання практыкавання, якое давядзецца выканаць студэнтам.

Добры выклад зместу практыкаванняў без паказу ўзбуджае цікавасць і ўвагу, абуджае думкі, слова выкладчыка аказвае эмацыйнае ўздзеянне на студэнтаў.

Перад правядзеннем практыкавання метадам слова выкладчык звяртаецца да тых, хто займаецца, прыкладна так: «Паслухайце, якое практыкаванне вам трэба будзе выканаць.

Зыходнае становішча – асноўная стойка. На лік раз – рукі ўгару, на два-тры – нахіл наперад прагнуўшыся, глядзець на рукі, на лік чатыры – выпрастацца, рукі ўніз». Без папярэдняй назвы першых рухаў падаецца каманда: «Практыкаванне пачынай». Далей звычайна вядзецца падлік і падаецца каманда для спынення практыкавання.

Пры правядзенні практыкаванняў метадам слова выкладчык абавязаны зразумела і даходліва прымяняць устаноўленую тэрміналогію, выразна вымаўляць словы, захоўваць умераны тэмп гаворкі і змяняць інтанацыю ў залежнасці ад важнасці рухаў.

Адной з важных умоў правядзення падрыхтоўчай часткі з'яўляецца прымяненне разнастайных камбінаваных метадаў у залежнасці ад канкрэтных умоў. Выкладчык фізічнага выхавання выкарыстоўвае той ці іншы метад у залежнасці ад складанасці практыкаванняў, а таксама ад падрыхтаванасці і ўзросту навучэнцаў.

Якія б ні былі дасканалыя паказаныя метады, усё ж кожны з іх паасобку не ў стане цалкам забяспечыць правядзенне практыкаванняў з розным кантынгентам студэнтаў, у розных умовах і перыядах навучання. Адзін які-небудзь метад не можа даць неабходнай разнастайнасці пры практыкаваннях, якія часта паўтараюцца. Таму варта імкнуцца відазмяняць метады правядзення рухаў, якія да таго ж вырашаюць і розныя задачы.

Выкарыстанне ўніверсальнага метаду не можа забяспечыць разумення і асэнсавання практыкаванняў.

Трэба мець на ўвазе, што прымяняць разнастайныя метады неабходна на кожным занятку, бо гэта дапамагае засяродзіць увагу студэнтаў, замацаваць засвоеныя практыкаванні і іх тэрміналогію.

Ужыванне разнастайных метадаў павялічвае цікавасць навучэнцаў да вывучаных практыкаванняў і спрыяе іх засваенню.

На занятках фізвыхавання варта выкарыстоўваць таксама разнастайныя і зручныя варыянты пабудовы для выканання агульнаразвіваючых практыкаванняў.

1. Пастраенне ў разамкнутым строі ў калону па тры ці па чатыры.

2. Практыкаванні ў самкнутых калонах: стоячы ў калоне па адным, паклаўшы рукі на плечы або пояс чалавека наперадзе, выканаць прысяданні з адвядзеннем адной рукі ўбок.

3. Практыкаванні ў самкнутых шэрагах: стоячы ў шэрагу, паклаўшы рукі на плечы побач стаячага, нахіл наперад; з.с., – стоячы ў шэрагу, трымаючыся за рукі ўнізе. На лік 1 – рукі ўверх, 2-3 – нахіліцца наперад прагнуўшыся, 4 – выпрастацца ў з.с.

4. Практыкаванні пры пастраенні ў крузе нічым не адрозніваюцца ад практыкаванняў, якія выконваюцца ў разамкнутым строі, у самкнутай калоне або шэрагу. У адносінах адзін да аднаго студэнты ў крузе могуць быць расстаўленыя па-рознаму: стоячы тварам да цэнтра або тварам вонкі, узяўшыся за рукі (пад рукі), паклаўшы рукі на плечы партнёру, скрыжаваўшы за спіну або на пояс побач стаячаму. Ва ўсіх пералічаных становішчах рук выконваюцца розныя практыкаванні. Практыкаванні можна выконваць на месцы, з прасоўваннем наперад, правым і левым бокам. Для выканання практыкаванняў студэнтам можна пабудаваць два кругі, адзін у сярэдзіне другога, тварам да цэнтра, вонкі, ці тварам адзін да аднаго.

5. Практыкаванні ў разамкнутых калонах і розных напрамках.

Пры выкананні практыкаванняў выкладчыкі прымяняюць нечаканыя павароты калон тварам у розныя напрамкі. Гэта не дазваляе студэнтам механічна капіраваць выкананне практыкавання таварышам. Падобныя прыёмы ствараюць момант навізны і незвычайнасці, павялічваюць цікавасць.

6. Практыкаванні са зменай месцаў на пэўны лік садзейнічаюць развіццю пачуцця часу, ускладняюць выкананне і ўносяць большае ажыўленне ў правядзенне практыкаванняў. Напрыклад, на лік 5/6 або 7/6 перабегчы на месца таварыша і працягнуць у тым жа тэмпе выкананне практыкавання.

7. Практыкаванні ў парах садзейнічаюць больш эмацыйнаму правядзенню практыкаванняў і павялічваюць іх фізіялагічную нагрузку.

Пры выкананні размінкі варта ўлічваць метады выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў: адзінарны, сазмешчаны, серыйны, струменевы, выкананне практыкаванняў у руху і прахадны метад.

Адзінарны метад – гэта асобна выкананы рух канечнасцямі або адначасовы рух канечнасцямі і целам у вызначаным кірунку з вяртаннем у з.с. Напрыклад, нахіл наперад і выпрастванне ў з.с., мах нагой і вяртанне ў з.с.

Адзінарныя практыкаванні з'яўляюцца найбольш простымі, бо яны не спалучаюцца з іншымі дадатковымі рухамі. Яны з'яўляюцца найбольш даступнымі для выбарачнага ўздзеяння на асобныя групы цягліц ці частак цела.

Метад сумяшчэння выканання агульнаразвіццёвых практыкаванняў адрозніваецца ад адзінарнага тым, што ён складаецца з двух злучаных (сумешчаных) паміж сабой адынарных практыкаванняў, якія выконваюцца ў адным тэмпе. Напрыклад, з.с. – рукі ў бакі, 1 – нахіл наперад з пляскам у далоні за нагамі, 2 – выпрастацца ў з.с., 3.4 – паўтарыць лік 1-2, 5 – мах левай нагой наперад з пляскам пад нагой, 6 – з.с., 7-8 – паўтарыць лік, 5-6 з іншай нагі і г.д.

Метад сумяшчэнняў заснаваны на прынцыпе актыўнага адпачынку (феномен Сечанава), які патрабуе, каб з двух злучаных розных практыкаванняў адно было накіравана пераважна на адны мышачныя групы, а другое – на іншыя мышцы або часткі цела. Адно з адзінарных практыкаванняў можа быць махавога характару, а другое – для паслаблення тых жа ці іншых цягліцавых груп і г.д.

Для складання серыі з чатырох практыкаванняў (серыйны метад) можна злучыць разам два розныя сумяшчэнні ў адзіную камбінацыю. Кожнае з гэтых практыкаванняў паасобку можна паўтараць па два разы запар (4 лікі) або ж выканаўшы па адным разе (2 лікі) з наступным вяртаннем у З.С. пасля кожнага ліку. Такога роду серыі практыкаванняў лёгка запамінаюцца і з'яўляюцца даступным сродкам павышэння рухальнай актыўнасці студэнтаў.

Пры струменевым метадзе ўсе практыкаванні комплексу выконваюцца без паўзаў паміж імі. Бесперапыннасць практыкаванняў павялічвае цікавасць і скарачае час на іх правядзенне.

Струменевы метад выканання практыкаванняў мае некалькі варыянтаў. Адзін з іх прадугледжвае выкананне ў пэўнай паслядоўнасці папярэдне завучаных 8-10 практыкаванняў, якія паўтараюцца канкрэтную колькасць разоў без прыпынкаў пасля кожнага практыкавання.

Асноўнай умовай для паспяховага выканання практыкаванняў струменевым метадам з'яўляецца ўменне выкладчыка карыстацца метадам указання.

Пры гэтым метадзе нельга вывучаць новыя рухі. Ен абмяжоўвае магчымасць выпраўлення памылак па ходзе выканання практыкаванняў. Эфектыўнасць струменевага метаду павялічваецца з выкарыстаннем добра вядомых практыкаванняў, якія выкарыстоўваюцца ва ўмовах нізкіх тэмператур навакольнага асяроддзя.

Метад выканання практыкаванняў у руху дазваляе выконваць агульнаразвіццёвыя практыкаванні ў калонах па адным, два, тры і больш студэнтаў, калі плошча залы (летняй пляцоўкі) дазваляе разамкнуць студэнтаў на дыстанцыю не менш за два крокі. Цэлы шэраг практыкаванняў у руху выконваецца ў запаволеным тэмпе страявога кроку, без прыпынкаў.

Дадзены метад правядзення мяркуе выкананне практыкаванняў на хаду або арганізаваным перасоўваннем студэнтаў. У сувязі з гэтым павялічваецца магчымасць вар'іраваць практыкаванні, уключаючыся ў комплекс агульнаразвіваючых практыкаванняў: скачковыя практыкаванні, элемент танцавальных крокаў, разнавіднасці бегу і акрабатычныя элементы.

Літаратура.

1. Матвееў, Л.П. Тэорыя і методыка фізічнай культуры: вучэб. для інстытутаў фіз. культуры / Л.П. Матвееў. – М. : ФіС, 1991. – 543 с.

2. Выдрын, В.М. Дзейнасць спецыяліста ў сферы фізічнай культуры / В.М. Выдрын. – СПб., 1997.

3. Выдрын, В.М. Увядзенне ў прафесійную дзейнасць: вучэб. дапаможнік для ІФК / В.М. Выдрын. – СПб. : ФІФК, 1993.

4. Максіменка, А.М. Асновы тэорыі і методыкі фізічнай культуры: вучэб. дапаможнік для студ. ВНУ / А.М. Максіменка. – М. : 4-ы філіял Воениздата, 2001. – 319 с.

УДК 378.037.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ГРАЖДАНСКО–ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

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

Гражданско-патриотическая социализация личности представляет собой синкретичный процесс, направленный на выработку у нее целостной системы политических, правовых и нравственно – созидательных ценностей [1]. Эта ключевая составляющая социализации личности. Она призвана пронизывать все содержание отечественного социально–гуманитарного образования, важной компонентой которого является и физическое воспитания. Сущность физического воспитания заключается в гармонизации телесной структуры индивида, выступающей в качестве материальной основы его духовного субстрата - потребностей, интересов, целей, идеалов, мировоззрения в целом. Человек просто не может существовать и полноценно развиваться вне своего материального основания, которое, как и вся объективная реальность, обладает природной действительностью: существует независимо от человеческого сознания. Для того, чтобы все элементы телесной структуры индивида находились в оптимальном состоянии и обеспечивали его духовное развитие, необходимо совершенствовать и сам процесс физического воспитания.

К слову сказать, в настоящее время значимость физического воспитания, обязывающего усиливать единство природных и духовных факторов в жизнедеятельности личности, постепенно снижается, незаметно ослабевает. Хотя, в официальных постановлениях - научной и публицистической литературе, о его актуальности говорится постоянно. Недостаточная оценка этого важного процесса в социализации личности можно обнаружить в самом определении обозначенного понятия. В качестве примера сошлемся на некоторые признанные постсоветские учебники по «Теория и методика физического воспитания и спорта». В частности, российские авторы Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов под физическим воспитанием понимают определенный вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях [2]. В другом российском источнике понятие «физическое воспитание» определяется как «системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретения необходимого фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний» [3]. Такая же редуцированная, упрощенная дефиниция указанного понятия дается в отечественном фундаментальном издании: «Спортивная энциклопедия Беларуси» [4].

Вместе с тем, в советской научной литературе гражданско-патриотические ценности включались в содержание понятия «физическое воспитание» в качестве одного из важных его компонентов. Так, в учебнике «Теория и методика физического воспитания» (в то время был ведущим), автором которого являлся российский ученый Л.П. Матвеев, подчеркивается, что в «системе физического воспитания, составляющей неотъемлемую часть социалистического воспитания, преследуется цель – на основе полноценного использования факторов физической культуры, реализовать возможности оптимального физического развития людей, всестороннего совершенствования свойственных с ними способностей в

единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность: обеспечить на той основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной и другим видам деятельности» [5].

Конспективный обзор отечественных и зарубежных постсоветских авторов, определяющих понятие «физическое воспитание», говорит о том, что в его содержании существенно ослаблена гражданско-патриотическая составляющая. Занятия физическими упражнениями в основном сориентированы на выработку у обучающихся двигательных навыков и физических качеств.

Литература.

1. Гащенко, Л.А. Методологические основания гражданско-патриотической социализации учащейся молодежи / Л. А. Гащенко // Веснік ВДУ. – 2008. - №4. – С.9.

2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учебн. завед. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – С.7.

3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов Т 35 / Сост. Ф. П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемия Пресс,2001. – С. 443.

4. Спортивная энциклопедия Беларуси /редкол.: Ю. Л. Сиваков /пред. [и др.]. – Мн.: Бел.Эн., 2005. – 504 с.

УДК 796: 004

ФИДЖИТАЛ-СПОРТ – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СПОРТЕ XXI СТОЛЕТИЯ

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

Фиджитал — новый вид спорта, который сочетает традиционные дисциплины с виртуальными состязаниями. Название направления произошло от двух английских слов: physical и digital, то есть «физический» и «цифровой». Кто конкретно придумал такой формат — неизвестно. В нескольких материалах утверждается, что появился он органически. Правда, темпы роста индустрии в России и почти полное ее отсутствие в других странах указывают скорее на искусственную природу. Это своеобразное двоеборье: участники соревнуются в видеоигре и ее реальном аналоге. Например, в симуляторе футбола и на площадке для настоящего мини-футбола. Фиджитал появился только в 2022 году, но уже сейчас это самый «богатый» вид спорта в России. Фиджитал-спорт в определении Большой российской энциклопедии существует уже давно. Термин включает любые мероприятия, которые совмещают элементы физической активности и виртуального пространства. Под это описание подходят как современные VR-шлемы или консоли с управлением движением, так и, например, световой пистолет NES Zapper 1984 года выпуска. Что-то похожее на тактическое фиджитал-двоеборье упоминалось еще в 2012 году. Но это был развлекательный сюжет для программы «Галилео». 31 января 2023 года фиджитал признали официальным видом спорта в России [1].

Самые крупные мероприятия по фиджитал - спорту проходили под эгидой всероссийской федерации. С сентября 2022 по октябрь 2023 года в столице Татарстана (Российская Федерация) состоялось десять розыгрышей Фиджитал-игр. На каждом спортсмены соревновались в одной или нескольких дисциплинах. Организаторы постепенно формировали правила, увеличивали масштабы и развивали инфраструктуру — и готовились к предстоящим Играм будущего.

Игры будущего. Они проводились с 19 февраля по 3 марта 2024 год в Казани (Российская Федерация). Проводились соревнования по 21 дисциплине из пяти разных категорий. На игры прибыли спортсмены из 107 стран.

*Какие дисциплины есть в фиджитал-спорте***.** Определить конечное число дисциплин в фиджитал-спорте невозможно. Во-первых, это молодое направление: оно все еще развивается, а правила формируются в процессе. Во-вторых, организаторы турниров выбирают любые виды спорта или киберспорта и комбинируют их с аналогами в цифровом или реальном мире. Поэтому на крупных турнирах регулярно встречаются новые дисциплины.

Какие-то виды фиджитал-спорта уже сформировались: соревнования по ним проводятся регулярно, в них участвуют известные коллективы, а федерация закрепила официальные правила. Для других идеальный формат еще не найден и меняется от турнира к турниру.

Спорт. К категории «Спорт» относятся все дисциплины, основанные на реальных видах спорта: футболе, хоккее, автогонках, единоборствах, скейтбординге — чем угодно. Главное — подобрать каждому виртуальный симулятор или достаточно близкий аналог среди видеоигр. Как правило, в таких дисциплинах спортсмены соревнуются друг против друга — в командах или один на один — сначала за компьютером или приставкой, а затем на физической площадке, трассе или ринге. Например, фиджитал-футболисты играют матч в EA Sports FC, а потом переходят на мини-футбольное поле и в формате «5 на 5» продолжают с того же счета. В хоккее и баскетболе правила похожи, различается только количество человек в команде и детали физического этапа. А вот в смешанных единоборствах вместо реалистичного симулятора ММА участники соревнуются в файтинге Mortal Kombat — видимо потому, что он более популярен среди киберспортсменов.

Фиджитал-гонки проходят в формате эстафеты: оба «члена экипажа» по очереди проезжают дистанцию в симуляторе и на картинг-трассе. В экстремальных видах спорта вроде скейтбординга и BMX спортсмены выполняют трюки в рампе, а затем повторяют их в видеоигре.

Это только часть видов фиджитал-спорта, наиболее распространенных спустя год после появления направления. Некоторые центры готовят спортсменов и в других дисциплинах, например, в теннисе, регби и флаг-футболе. Но турниры по ним пока либо вообще не проводят, либо только на местном уровне.

Необходимо отметить, что организаторы турниров фиджитал-спорта по-разному решают вопрос физического этапа. Некоторые комбинируют видеоигры со сдачей нормативов ГТО. Это актуально не только для MOBA-игр, но и для тактических шутеров, если на соревнованиях нет оборудования для лазертага.

Скорость. Здесь команды соревнуются в спидранах — прохождении однопользовательских видеоигр на скорость. Хотя спидран-турниры менее популярны, чем киберспортивные соревнования, направление существует давно. Помимо игровых навыков геймеры используют разные лазейки и ошибки кода на уровнях.

Существует ли фиджитал-спорт в других странах. Организаторы Фиджитал-игр и Игр будущего часто подчеркивают, что турниры — международные. В них и правда участвуют представители разных стран, но тех сложно назвать профессиональными фиджитал-спортсменами. Просто потому, что это направление нигде, кроме России, не развито — по крайней мере пока. Известные иностранные команды приезжают преимущественно из «дружественных» стран. Например, футбольные «Црвена Звезда» из Сербии и R10 из Бразилии или целый ряд китайских клубов по Dota 2. Есть и представители США или западноевропейских стран, но чаще это независимые спортсмены-одиночки.

Турниры за рубежом. В некоторых СМИ появились заголовки вроде «Фиджитал-спорт пришел в Африку». На самом деле соревнования проходили все в том же Татарстане (Российская Федерация) — просто среди африканских студентов местных университетов. Столяров допускал, что одни из следующих Фиджитал-игр действительно могут состояться

на другом континенте, но пока жители африканских стран только начинают узнавать о новом виде спорта — благодаря российским посольствам.

При этом турниры по фиджитал-спорту в других странах все же проводятся. Например, в Белграде в декабре 2023 года на школьных соревнованиях по баскетболу финалисты определяли чемпиона еще и в симуляторе NBA. Авторами такой инициативы выступили организаторы Игр будущего. Зато во Вьетнаме в начале 2024 года прошел Фестиваль фиджитал и киберспорта — судя по всему, без поддержки российской стороны.

В целом, фиджитал можно назвать не просто российским изобретением, но и национальным видом спорта. Даже представители региональных федераций, в России, говорят о том, что конкурентов в этой сфере у страны сейчас нет. В англоязычном пространстве направление почти не представлено. А термин хоть и существует, означает совсем другое — взаимодействие технологий и физических объектов в спортивной индустрии. Фиджитал-спорт в Европе — это QR-билеты на стадион и инфографика матчей в дополненной реальности [1].

В Беларуси первым мероприятием в данной области стал турнир по Фиджитал *Панкратиону* в сентябре 2023-го. Тогда организаторы столкнулись с трудностями: не все понимали, к чему готовиться и как все будет происходить. Поэтому оказалось непросто собрать полноценные команды из всех областей и Минска. Тем не менее первый турнир показал, что, спортсмены почувствовали себя причастными к чему-то необычному, значимому. Они стали открывателями этого движения в Беларуси. Всем понравилась атмосфера: участники общались, делали фото, снимали видео. Стоит напомнить, что *панкратион* — это комбинация кулачных боев и борьбы, включающая элементы множества направлений боевых искусств: вавилонский и греческий кулачный бои, борьба египтян, критский бокс.

Как же проходили соревнования. Участников Фиджитал Панкратиона приглашают в специальные кресла. Начинается виртуальная схватка друг с другом (до пяти побед одного спортсмена). Поединок транслируется на большой экран, его комментируют специалисты, победителей объявляет виртуальный голосовой ассистент. По окончании кибербоя ребята экипируются: надевают шлем, щитки, перчатки. Они выходят в октагон, проводят три раунда. Например, можно выиграть киберспортивную часть (5:0), а затем досрочно проиграть удушающим или болевым приемом (0:6) и по сумме баллов выбыть из состязаний.

В Беларуси прорабатывается создание Федерации фиджитал-спорта. Об этом перед церемонией открытия международного высокотехнологичного турнира Игры будущего в Казани (см. выше) журналистам заявил министр спорта и туризма Беларуси Сергей Ковальчук. Сергей Ковальчук убежден, что сама идея соревнований великолепная и правильная [2]:

– Это вовремя. Сегодня стоит задача оторвать детей и молодых людей от компьютера и привлечь к занятиям спортом. Очень хорошая цель. Перспектива у данного проекта очень хорошая.

Фиджитал-спорт набирает все большую популярность в мире. А потому не исключено, что в скором будущем у нас появится Федерация фиджитал-спорта Беларуси, отметил министр:

– Вопрос уже давно обсуждается. Можно сказать, прорабатывается. Подобная федерация, например, недавно появилась в Узбекистане и год назад – в России [2].

Сборная Беларуси на играх будущего была представлена почти 70 спортсменами. Они выступали в нескольких дисциплинах – фиджитал-баскетболе, хоккее и единоборствах, битве роботов и гонке дронов, «Мире танков», спортивном программировании, виртуальной велогонке. Именно в виртуальной велогонке команда MInsk Беларусь: Михаил Шеметов, Анна Терех, Таисия Носкович и Евгений Соболь (522 очка), праздновала победу. В некоторых видах программы наши спортсмены входили в состав мультинациональных команд. Так, например, в хоккее белорусские игроки были задействованы сразу в двух коллективах, попавших на пьедестал. Дмитрий Николаеня и Артем Нестеров стали

серебряными призерами Игр с COSMOS X17, а Нассер Субхи занял третье место с «Ак Барсом».
В турнире по фиджитал-единоборствам наш боец Александр Ковалев занял второе место с Gor Union. Все участники игр отмечают, что они получили колоссальный опыт и море положительных эмоций [1].

Нельзя сказать с уверенностью, какое будущее ждёт фиджитал-спорт. Турниры по фиджитал – спорту и Игры будущего сделали мощную заявку на продвижение этого необычного направления, и прогнозы по этому поводу внушают оптимизм. Тем не менее время покажет, насколько оправданы будут эти прогнозы.

Литература.

1. *Поколение– фиджитал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.sb.by/articles/pokolenie-fidzhital.html.– Дата доступа: 24.04.2024.*

2. *Ковальчук на полях турнира «Игры будущего»: прорабатывается создание федерации фиджитал– спорта Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.sb.by/articles/kovalchuk-na-polyakh-turnira-igry-budushchego-prorabatyvaetsya-sozdanie-federatsii-fidzhital-sporta-.html.– Дата доступа: 24.04.2024.*

УДК 378.172

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Дзюбалов А.В.
ФГБОУ ВО «Смоленская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Смоленск, Российская Федерация

Решение задач, связанных с повышением уровня здоровья и продолжительности жизни населения неразрывно связано с повышением физкультурно-спортивной активности молодежи, как одного из главных факторов здорового образа жизни. Перед физкультурно-спортивными организациями и образовательными учреждениями в нашей стране поставлена задача обеспечить привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом до 70% населения к 2030 году. Большое внимание в этой работе уделяется студенческой молодежи, развитию физической культуры и спорта в высших учебных заведениях.

Актуальность нашего исследования определяется прежде всего тем, что в процессе реализации учебных дисциплин по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях предполагается формирование у студентов компетенций, которые позволяют поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. Также важно чтобы в дальнейшем приобретенные специальные знания и умения были реализованы в систематических занятиях физической культурой и спортом и после окончания вуза, стали неотъемлемой частью здорового образа жизни будущих специалистов.

Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях выступают важным средством социального и профессионального становления будущего специалиста, его физического и духовного развития. Их многообразное воздействие на развивающуюся личность имеет особую специфику и не может быть компенсировано никакими другими средствами. Регулярные физические упражнения в значительной степени способствуют развитию тех качеств личности, которые особенно необходимы молодым специалистам. И прежде всего, это хорошее здоровье, высокая умственная и физическая работоспособность, социальная активность, творческое долголетие. На фоне экологических и социальных факторов, негативно воздействующих на организм человека, проблема внедрения

физической культуры в повседневную жизнь студентов и повышения их общей физкультурно-спортивной активности становится еще более актуальной.

Актуальность данной проблемы во многом определяется еще и тем, что студенты все чаще испытывают гиподинамию со всеми вытекающими отсюда негативными последствиями. Среди будущих специалистов отмечается большой процент неудовлетворительного здоровья, избыточного веса, предрасположенности к частым заболеваниям, нарушениям осанки и опорно-двигательного аппарата. Причину этих явлений многие ученые и практики видят в значительной степени, прежде всего, в том, что времени, отведенного на занятия физической культурой в вузе, явно недостаточно. Эти занятия не компенсируют двигательную недостаточность большинства студентов, присущую учебной деятельности в высших учебных заведениях. [1]

Для обеспечения эффективного физического развития и укрепления здоровья учащейся молодежи рекомендуется общий объем занятий физической культурой и спортом находиться в пределах 9-12 часов в неделю. Минимальный же объем двигательной активности определен в 6-8 часов в неделю ниже которого следует гиподинамия. Но охватить весь контингент студентов организованными формами занятий физической культурой и спортом во внеучебное время практически невозможно. В сложившейся ситуации выход можно найти через интенсивное развитие самостоятельных форм физкультурно-спортивной деятельности. Именно поэтому в настоящее время проблема подготовки и приобщения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом приобретает особую актуальность. Утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и физкультурные минуты, тренировки и другие виды самостоятельной деятельности, как правило, доступны всем обучающимся и не требуют от них больших материальных затрат. При правильной организации такие занятия позволяют успешно решать проблемы физического развития и укрепления здоровья учащихся.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями как наиболее доступная форма физкультурно-спортивной деятельности характеризуются прежде всего добровольностью, а также осознанной целенаправленностью и личной инициативностью её участников. Как и любая другая деятельность в сфере свободного времени, она плохо поддается прямому директивному регулированию. В данном случае возможно лишь косвенное регулирование через субъективные цели, интересы, мотивы самого человека. Однако механизмы такого регулирования в сфере физической культуры и спорта, и, в частности, самостоятельной физкультурной деятельности, изучены пока недостаточно. Решение проблемы приобщения студентов к самостоятельным физкультурно-спортивным занятиям в свободное время требует более полного раскрытия педагогических и социально-психологических основ управления активностью личности в сфере физической культуры.

Отдавая должное самостоятельной физкультурной деятельности как наиболее перспективному виду занятий физической культурной и спортом для взрослого населения, новая концепция развития физической культуры указывает на необходимость создания для нее наиболее благоприятных условий. В настоящее время имеются определенные объективные предпосылки и условия для приобщения студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной практике в высших учебных заведениях. Большинство вузов имеют собственную спортивную базу. При студенческих общежитиях имеются спортивные сооружения. С каждым годом расширяется производство разнообразного спортивного инвентаря, предназначенного для индивидуальных тренировок.

Несмотря на наличие определенных материальных условий, самостоятельные физические упражнения как форма активного отдыха и саморазвития еще не стали достоянием значительной части будущих специалистов. Причем, в некоторых исследованиях отмечается, что к старшим курсам количество времени, посвящённое физическим упражнениям, значительно сокращается. Отмечается также что данная негативная тенденция характерна для вузов различного профиля и продолжает сохраняться в течение длительного времени. Данные факты, в частности, можно объяснить тем, что особенности и факторы,

определяющие включение студентов в самостоятельную физкультурную практику на добровольной основе, еще недостаточно изучены. Комплексная система средств педагогического управления этим процессом не разработана должным образом. Все это говорит о том, что данная проблема требует дальнейшего углубленного изучения.

Цель нашей работы состояла в том, чтобы оценить физкультурно-спортивную активность студентов и выявить наиболее значимые психолого-педагогические факторы на нее влияющие.

Проведенные нами исследования свидетельствуют о том, что 9-11% студентов занимаются организованной деятельностью в спортивных секциях и еще около 35% сравнительно систематически занимаются физическими упражнениями самостоятельно. Более детальное исследование показало, что 14% юношей и 8% девушек используют эти занятия, как средство активного отдыха после учебы. 55%-60% студентов предпочитают восстанавливать силы после занятий посредством общения с друзьями, еще 25% студентов используют культурно-развлекательный досуг, 15% просто используют пассивный отдых.

Нам также удалось установить, что среди опрошенных студентов утреннюю гигиеническую зарядку выполняют ежедневно или почти ежедневно 4% девушек и около 10% юношей, еще 10-12% выполняют несколько раз в неделю, 24% - 26% указали, что они выполняются очень редко - несколько раз в месяц, остальные вообще никогда этого не делают. Процедуры закаливания использует еще меньшая часть студентов, регулярно 2-3%, а около 40% делают это время от времени. Уверены, что ведут по-настоящему здоровый образ жизни только 20% студентов. [2]

Наши исследования также подтвердили наличие связи между уровнем знаний и умений в области физического воспитания и показателями значимости самостоятельной физкультурной практики как вида досуговой деятельности. С помощью анкетирования и тестирования были выявлены группы студентов с высоким и низким уровнем специальных физических воспитательных знаний и умений, а также соответствующими ценностными ориентациями. В группе с низким уровнем специальных физических знаний и умений занятия физической культурой и спортом в свободное время для 50% респондентов оказались малозначимыми или вообще не имели значения. В то же время в группе с высоким уровнем знаний и умений таких студентов было вдвое меньше - 25%, а у 75% они имели среднюю или высокую значимость.

Оказалось, что интенсивность соответствующих ценностных ориентаций достаточно тесно коррелирует непосредственно с уровнем самостоятельной двигательной активности (коэффициент Юлла), что еще раз подтверждает их важную роль в регуляции поведения и деятельности человека в сфере физического воспитания. Анализ причинно-следственных связей, выявленных в ходе исследования, показывает, что специальные знания и умения по физическому воспитанию действительно могут влиять на самостоятельную физкультурную активность студентов в свободное время опосредованно, через эмоционально-волевую и мотивационно-ценностную сферы личности.

Сделанные выше выводы показывают важную роль, которую играет образовательная составляющая физического воспитания, направленная на развитие специальных знаний и умений в области физической культуры и спорта. Необходимые условия для формирования предрасположенности и готовности студентов к занятиям физической культурой могут быть созданы в процессе проведения занятий по физическому воспитанию. Поэтому наряду с обязательным освоением специальных знаний и умений, при организации практических занятий необходимо учитывать интересы и мотивы участия студентов в физкультурно-спортивной деятельности и способствовать их развитию. Содержание и форма практических занятий должны вызывать интерес и положительную эмоциональную реакцию у студентов. На протяжении всего курса обучения необходимо проводить разъяснительную работу по формированию у студентов положительного мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности и в целом к активному здоровому образу жизни.

Литература.

1. Кудрявцев, А.В. «Дефицит двигательной активности у студентов математического факультета и средства его компенсации» // Автореферат дис. канд. пед. наук. – Малаховка, 1989. – 24 с.

2. Дзюбалов, А.В. Социально-педагогические условия сохранения и укрепления здоровья студентов в условиях учебы в вузе [Текст] / А.В. Дзюбалов // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Материалы Междунар. учебно-метод. и научно-практич. конф. Саратов: Изд-во «КУБиК», 2012. С.88-90.

УДК 613.22

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА И РАЦИОНА ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Егорова П.Д., Золотова М.Ю.
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

Питание – важная составляющая часть здорового образа жизни. Организм человека постоянно тратит энергию на свою работу, и для ее восполнения необходимо получать питательные вещества. Особенно важно правильное питание для поддержания хорошей физической и умственной работоспособности. Но стоит помнить, что даже полезные продукты могут стать вредными, если мы употребляем их в избытке или неправильно готовим.

Многочисленные исследования в области рационального питания в молодежной среде показывают, что правильное питание может значительно повысить учебную эффективность студентов. Они становятся более концентрированными, энергичными и способными к лучшим результатам. Поэтому, чтобы успешно справиться с учебными заданиями и стрессом, студентам следует обратить внимание на свое питание и выбирать полезные продукты, которые будут способствовать их здоровью и успеху.

Цель исследования – проанализировать рацион питания студенческой молодежи и сопоставить с факторами, влияющими на его содержание.

В процессе нашего исследования мы проанализировали научную литературу по проблемам рациона питания студентов, а также провели собственное социологическое исследование путем анкетирования студентов нашего вуза.

Результаты исследования. В своём исследовании мы хотели бы обратить внимание на особенности питания студенческой молодежи. Студенты – это профессионально-производственная группа людей определенного возраста, которые объединены общей учебной деятельностью и условиями жизни. Они часто оказываются в стрессовых ситуациях из-за экзаменов, конференций и других обязанностей, что может сказываться на их пищевых привычках.

Многие студенты, стремясь справиться с нагрузкой, прибегают к употреблению энергетических напитков или быстрых перекусов, которые, к сожалению, не всегда являются полезными. Хотя они могут дать кратковременный прилив энергии, в долгосрочной перспективе они могут негативно сказаться на здоровье студентов. Вместо этого, стоит обратить внимание на более здоровые и питательные альтернативы, такие как свежие фрукты и овощи, орехи, йогурты и другие продукты, богатые витаминами и минералами.

Кроме того, студентам важно следить за своим режимом питания. Нерегулярное питание и частые перекусы могут привести к нарушению обмена веществ и негативно повлиять на умственную работоспособность. Рекомендуется придерживаться регулярных приемов пищи, включая завтрак, обед и ужин, и стараться избегать перекусов между ними.

На базе Государственного социально-гуманитарного университета мы провели анкетный опрос студентов вторых и третьих курсов. Всего в опросе приняло участие 142 человека, 57 из которых проживают в общежитии и 18 человек отдельно от своей семьи и составляю 51% опрошенных. В результате опроса мы выявили, что около 72% студентов полноценно питаются 2 – 3 раза в день и прибавляют к этому 2 – 3 перекуса и 28% студентов (все проживают с родителями) питаются от 3 до 5 раз в день. Основным рационом питания у 68% студентов является жаренная и жирная пища, очень малое потребление салатов из свежих овощей и зелени, фаст-фуд и мучные изделия (выпечка из магазина), около 12% придерживаются различных диет для похудения и 7% для поддержание физической формы и здоровья, и 13% потребляют домашнюю пищу близкую по содержанию к правильному рациону. В итоге анализируя уровень рациона питания студентов ГСГУ, мы выявили, что около 70% студентов не обращают внимания на свое питание. Это означает, что лишь около 25% студентов следуют правильному режиму питания. Эти результаты вызвали у меня интерес и заставили задуматься о том, какие продукты питания потребляют студенты и как они могут влиять на их здоровье.

Физическое развитие и масса тела являются важными показателями для оценки соответствия питания потребностям организма. В процессе нашего эксперимента мы предложили студентам оценить свой рацион питания и связать его правильность с собственным ИМТ (индекс массы тела). Многие испытуемые не видят связи с рационом питания и показателями ИМТ и не считают, что превышения индекса зависит от режима и рациона питания или указывают на всего лишь 15%-20% его зависимости от питания.

Многие студенты уверены, что здоровое питание является одним из составляющих ЗОЖ, но не знают, как устранить проблемы по организации правильного рациона в рамках студенческой жизни. Многие из них сталкиваются с проблемами самостоятельной жизни, где такая организация и ведение ЗОЖ требует знаний и опыта. Также многие ссылаются на нехватку времени на приготовление полноценного ужина или обеда, почти половина из студентов не завтракают, так как не успевают это сделать до учебы. Некоторые опрошенные вообще не обращают внимание на свой режим питания и не считают, что осознанно нужно его организовывать и следить за этим. Также среди респондентов существует мнение о том, что здоровое питание — это не вкусно и дорого, и такое питание не может приносить удовольствие от еды.

Изучая проблему правильного рациона питания, мы обратились к научно-популярной литературе и попытались выяснить какие же продукты и блюда могут быть полезны для организма, а какие могут причинить ему вред. К полезным продуктам специалисты в области питания относят свежие фрукты и овощи, зерновые и мультизлаковые продукты, молочные и кисломолочные продукты с низким содержанием жира (не обезжиренные), рыбу и орехи. Они богаты витаминами, минералами и антиоксидантами, которые помогают восстановить и поддерживать здоровье.

Однако, есть и продукты, которые следует ограничить или исключить из рациона. К ним относятся быстрые перекусы, газированные напитки, сладости и жирная пища. Эти продукты, хотя и вкусные, могут привести к лишнему весу, проблемам с пищеварением и снижению энергии.

На наш взгляд, чтобы помочь студентам ГСГУ улучшить свое питание, необходимо организовывать лекции и семинары о здоровом питании. Также можно создать специальные меню в столовых или кафе, предлагающие здоровые и сбалансированные блюда по доступным ценам. Это поможет студентам задуматься о важности правильного питания и сделать более здоровый выбор в своей ежедневной жизни.

На наш взгляд, осознание важности правильного питания и включение полезных продуктов в рацион помогут студентам нашего университета поддерживать здоровье, повышать энергию и справляться с требованиями учебы и повседневной жизни. Далее мы предлагаем более подробно проанализировать список полезных и вредных продуктов.

Полезные пищевые продукты для студентов:

1. Фрукты и овощи - они богаты витаминами и минералами, необходимыми для здоровья и хорошего настроения.
2. Орехи и семена - они содержат белок, жирные кислоты и другие питательные вещества, которые помогают улучшить когнитивные функции и концентрацию.
3. Рыба - она содержит омега-3 жирные кислоты, которые помогают улучшить работу мозга и уменьшить риск развития депрессии.
4. Белковые продукты - мясо, рыба, яйца, бобовые и т.д. - они содержат белок, который необходим для роста и восстановления тканей.

Вредные пищевые продукты для студентов:

1. Фастфуд - он содержит много жиров, соли и сахара, что может привести к ожирению, повышенному давлению и другим заболеваниям.
2. Сладости и газированные напитки - они содержат много сахара, что может привести к развитию диабета и других заболеваний.
3. Алкоголь - он может привести к плохой работе мозга, ухудшению памяти и другим проблемам со здоровьем.
4. Перекусы и закуски - они часто содержат много соли и жиров, что может привести к повышенному давлению и другим заболеваниям.

Заключение. Таким образом, изучив различные источники информации, мы можем сделать вывод, что не все, что мы едим полезно для нас. Это связано с тем, что разные продуты питания по-разному влияют на работоспособность, физическую активность и настроение. Данные исследования показывают, что, хотя большинство студентов осознают важность правильного питания для поддержания здоровья, многие из них все еще сталкиваются с препятствиями, такими как ограниченное время и ресурсы, а также неорганизованный режим дня. Это подчеркивает необходимость проведения дополнительных мероприятий, направленных на повышение осведомленности о здоровом питании и предоставление студентам доступных и удобных вариантов питания.

Важно отметить, что правильное питание - это один из основных аспектов в ведение здорового образа жизни и поддержании хорошей физической формы. Все необходимые организму человека питательные вещества, витамины и минералы способствуют укреплению иммунитета и поддержанию должного энергетического баланса. Однако, многие студенты, забывая о значимости здорового питания, предпочитают быстрые перекусы и готовую пищу, богатую сахаром, солью и насыщенными жирами.

Литература.

1. Горева, Е. А., Анализ системы питания студенческой молодежи/Е.А. Горева, А.С. Дюсенбаев,К.С. Туленкова// Медико-фармацевтический журнал «Пульс», Том. 17, №4, 2015, С. 141-146.

2. Денисова, В.А. Полезные и вредные пищевые продукты для учебной деятельности студентов/ В.А.Денисова // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2016. – № 3. – С. 15-18;

3. Маскаева, Т.Ю. Оценка состава тела и физической подготовленности студенток 1 курса/Т.Ю. Маскаева, М.Ю. Золотова // «Физическая культура, здравоохранение и образование». Материалы XV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Под редакцией Е.Ю. Дьяковой. г. Томск, 2021. С. 133-136.

УДК 796

ТРЕКЕРЫ ПРИВЫЧЕК КАК ИНСТРУМЕНТ УЛУЧШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ВЫРАБОТКИ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Першина Е.П., Глачаева С.Е.
ГОУ ВО МО «Государственный Социально-Гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

Современный мир развивается очень стремительно, и благодаря научно-техническому прогрессу у человека отпадает необходимость заниматься физическим трудом, что приводит к снижению физической активности и, как следствие, развитию целого ряда заболеваний.

Согласно данным Минздрава в двадцать первом веке больше половины населения планеты страдают от гиподинамии, которая в свою очередь вызывает такие заболевания как: бронхиальная астма, сахарный диабет, ожирение, болезни сердца и сосудов, желудочные и нервные заболевания. [2]

Существует несколько признаков, которые свидетельствуют о развитии гиподинамии: вялость, сонливость, плохое настроение, раздражительность, общее недомогание, усталость, снижение аппетита, нарушение сна, снижение работоспособности.

Для профилактики заболевания специалисты дают следующие рекомендации:

- по возможности предпочитайте поездке на автомобиле или общественном транспорте пешую прогулку;
- каждое утро начинайте с зарядки. 15-20 минут наклонов, приседаний, поворотов и махов руками/ногами избавят от последствий гиподинамии. Даже минимальная нагрузка на организм способна повысить настроение и работоспособность;
- если характер работы связан с малоподвижным образом жизни, каждые 2 часа необходимо делать небольшую зарядку;
- старайтесь отказываться от пользования лифтом, предпочитайте ходьбу по лестнице. Это позволит привести в тонус мышцы ног и укрепит мышцы спины, а также поможет избавиться от лишнего веса.

Учитывая данные рекомендации, мы установили цель нашего исследования – определение средств мотивации к ведению здорового образа жизни у студенческой молодежи с применением современных информационных технологий.

Отсюда мы поставили ряд задач: выявить уровень двигательной активности и наличие факторов ЗОЖ у студентов; апробировать трекер привычек, как мотиватор к ведению ЗОЖ студентами гуманитарного направления.

Нами был проведен эксперимент, в основе которого лежали наблюдения за самочувствием и физической активностью студентов 3 курса филологического факультета в течение трёх месяцев.

В начале эксперимента была выбрана группа из 33 человек, среди которых провели анкетирование для оценивания физической активности и здоровья этих студентов. Результаты анкетирования показали, что у 20 студентов были выявлены проблемы, для решения которых молодым людям было предложено принять участие в практической части эксперимента. Все они жаловались на повышенную утомляемость, головные боли, проблемы со здоровьем и сном. Участникам было предложено завести бумажный чек-лист или установить приложение для ведения трекера привычек (например, Habit Tracker, Эдем, Цель), в которые необходимо внести список определенных привычек:

- Просыпаться и ложиться спать в одно время (например, встать в 8:00, лечь в 22:00);
- Заправить постель после пробуждения;
- Выполнить небольшой комплекс физических упражнений (зарядка, растяжка, йога);

- Завтрак с учетом требований здорового питания;
- В перерывах между лекциями обеспечивать двигательную активность (ходьба, небольшой комплекс простых физических упражнений);
- В течении дня соблюдать питьевой режим, выпивая необходимую норму воды (рассчитывается индивидуально);
- Брать с собой здоровый перекус, после занятий обеспечить полноценные обед и ужин;
- Находиться на воздухе не менее получаса;
- При выполнении заданий, чтении, работе с компьютером делать пятиминутные перерывы каждые 25-30 минут и выполнять несколько упражнений для разминки мышц;
- За час до сна отказаться от использования гаджетов. [1]

Для дополнительной мотивации студентам было предложено посмотреть фильмы про спорт: «Легенда №17», «Я худею», «Лед», «Дылды» и другие. Просмотр этих фильмов мог сподвигнуть молодых людей посетить Коломенский Ледовый дворец, где у них есть возможность совместить приятное с полезным: активный отдых на коньках.

Участники заполняли трекер привычек на протяжении месяца. Первые дни давались тяжело, так как был нарушен привычный уклад жизни, но уже через две недели студенты отметили, что стали высыпаться, исчезли головные и мышечные боли. Через месяц участники обратили внимание, что легче переносят учебные нагрузки, выполнение заданий и работы с компьютером приносят меньшее ощущение усталости, исчезли неприятные симптомы ЖКТ. Анализ трекера привычек привел к выводу, что не все студенты заполнили трекер полностью: 12 человек выполнили более 50% заданий, 5 человек заполнили трекер полностью, 3 человека - менее 50%. По завершении эксперимента участникам было предложено заполнить итоговую анкету, где они ответили на такие вопросы, как: понравился трекер или нет; как справились с экспериментом; что было сложно, а что легко; мотивировали их фильмы или нет, собираются ли студенты заняться спортом после данного эксперимента или нет.

Заключение. Эти незамысловатые правила направлены на поддержание организма в тонусе и сохранении физического и психического здоровья, кроме того, они способствуют воспитанию дисциплины. Поддержание такого образа жизни приводит к повышению физической выносливости, улучшению мозговой активности и достижению успехов в обучении.

Литература.

1. Клир, Д. Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих / Д. Клир — «Питер», 2018. — 158 с.

2. Гришаева, О. А. Исследование рынка мобильных приложений для оценки двигательной активности человека /О.А. Гришаева, Е.О. Ширшова // Таврический научный обозреватель. – 2017. – № 12 (29). – С. 34 – 40.

3. Жигарева, О. Г. Мобильные приложения как средство популяризации здорового образа жизни среди студентов / О.Г. Жигарева // Экономические и социально-гуманитарные исследования. – 2018. – № 4 (20). – С. 111 – 115.

4. Золотова, М.Ю. Анализ проектной деятельности по физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в вузе/М.Ю. Золотова, К.Р. Букин // Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2023. № 2. С. 94-99.

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ МЕДИЦИНСКИМИ ГРУППАМИ ЗДОРОВЬЯ

Сидоров 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 позволят 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 [3,4].

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 обусловливают 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 межличостных отношений в коллективе/Я.Л. Коломинский //XVII Международный психологический симпозиум № 35, М., 1996. – 200 с.

2. Климов, В.И. Студенты - группа риска по невротическим состояниям/ В.И. Климов // Сборник тезисов Международной научно-практической конференции. М., 1999. – 150 с.

3. Лосева, И.В., Андрющенко Л.Б. и др. Инновационные методы контроля знаний по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие/ И.В. Лосева, Л.Б. Андрющенко и др. М.: Изд-во РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева, 2009. – 185с.

4. Лосева, И.В. Педагогические аспекты организации и проведения контроля качества образования студентов на дисциплине «Физическая культура»/ И.В. Лосева, М. И. Питын // Спортивна наука України. − 2012. − №2 (46).− С. 33-38. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ У УЧАЩИХСЯ В ВУЗЕ

Юрченко М.В., Глачаева С.Е.
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет» (ГСГУ),
г. Коломна, Российская Федерация

Введение. Студенческий возраст в спортивной карьере является пиковым в достижении максимальных результатов во многих видах спорта. К восемнадцати годам у спортсмена почти сформированы физические и психические качества личности. Однако некоторые психологические аспекты, связанные с достижением спортивных результатов и

межличностными отношениями, меняются на протяжении всей спортивной карьеры. Одной из таких свойств личности является самооценка, которая выступает в качестве регулятора деятельности и связана с адаптацией психики индивида к различного рода изменениям в жизни. Исследуя этот психический феномен, многие ученые ставят самооценку в одну из основ самосознания и Я-концепции личности. В психологии спорта вопрос о роли самооценки в адаптационных возможностях спортсмена также активно изучается, особенно в последнее время. Много работ, связанных с изучением самооценки юных спортсменов, рассматривается специфика половых различий в спорте, также много исследований в области профессионального и коммерческого спорта

Цель работы: изучение влияния спорта на самооценку, ее связей с характеристиками личности и анализ влияния студенческого спорта на самооценку учащихся спортивных факультетов в вузе.

В работе мы использовали следующие методы исследования: анализ и синтез научный литературы, анкетирование (социологический опрос) студентов факультета физической культуры и спорта ГСГУ.

Результаты исследования. Проведя анализ научной и методической литературы по исследуемым вопросам, мы выяснили, что спорт, как деятельность, представляет собой особую социально детерминированную форму психомоторной активности, помогающая развитию и совершенствованию как физических, так и психических качеств индивида в соответствии с потребностями и целями спорта [1].

Ученые в области психологии спорта выделяют занятие спортом, как основу для формирования важных качеств личности человека – волевых, нравственных, когнитивных, эмоциональных, а также и отводят важную роль и самооценке [3, 5].

Захарова А.В. характеризует самооценку как системное структурно- динамическое образование, как «форму отражения человеком самого себя как особого объекта познания, репрезентирующую принятые им ценности, личностные смыслы, меру ориентации на общественно выработанные требования к поведению и деятельности» [5].

А.Н. Леонтьев в своих трудах указывает на самооценку, как на важную составляющую в становлении личности индивида. По его утверждениям самооценка играет роль в потребности соответствовать уровню собственных ожиданий и требованиям общества. И здесь важным компонентом в её формировании выступают ценности,полученные личностью [2].

Самооценка - регулятор деятельности индивида, обеспечивающий адаптацию к изменчивым жизненным условиям.

Формирование самооценки происходит при наличии различных факторов, таких как успехи или неудачи в основной деятельности индивида, общении его с окружающими, его положение в обществе, достижения и неудачи в поставленных целях. Подростки и молодые люди, занимающиеся спортом, очень часто ставят в приоритет свою спортивную карьеру над учебной и бытовой деятельностью. Отсюда занятие спортом начинает играть основную роль в формировании личности в целом и самооценки в частности [4]. Такие качества как адаптация и самоуправление в спортивной деятельности регулируются с помощью самооценки личности.

В спортивной деятельности самооценка может проявляться в устойчивом и неустойчивом видах, что может сказываться на спортивных результатах. При проявлении неустойчивых признаков самооценки могут происходить резкие колебания в психике индивида, что негативно может сказаться на достижениях и результатах. Также психологи отмечают ряд негативных аспектах при формировании самооценки у спортсменов, что также сказывается на качестве спортивных результатов. Речь идет о завышенной или заниженной самооценке, при которых спортсмен не адекватно оценивает свои возможности, существенно завышая или занижая их, что может привести к регрессу в спортивных достижениях индивида.

Данные, полученные в результате синтеза научных литературных источников, мы проверили путем анкетного опроса студентов (98 человек) факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета (ГСГУ). Вместе с уровнем самооценки мы выяснили мотивационные аспекты занятий студентов спортом и физической культурой в вузе.

По вопросу желания заниматься физической культурой и спортом 74% опрошенных предпочитают самостоятельно организовывать свою активную двигательную деятельность, из них 52 % три и более раз в неделю, 35% два раза в неделю и остальные 13% хаотично, когда есть время и желание. Основными целями в таких занятиях студенты видят 38% для здоровья, 17% для удовольствия и 45% для физического совершенствования и достижений в спорте. Студенты, которые не занимаются спортом (18%), ссылаются на большую занятость - 48%, на ранее полученные спортивные травмы или плохое состояние здоровья – 52%. Из всех опрошенных 98 % считают наличие занятий физической культурой в учебных программах на всех ступенях образования необходимым. Однако 86% опрошенных занимаются физической культурой в рамках обязательных занятий в вузе и среди них только 18 % опрошенных не чувствуют себя увереннее после занятий физической культурой и спортом по ряду причин (ходят из-за зачета, не видят эффективности в таких занятиях, не интересны методики преподавания спортивных дисциплин). На вопрос «Согласны ли вы с утверждением, что физическая культура и спорт в лучшую сторону влияет на самооценку?» 88% студентов (из тех, кто занимается физической культурой) ответили положительно. Если анализировать по видам спорта, то студенты, занимающиеся командными видами спорта меньше указывают на влияние своего вида спорта на самооценку в отличие от студентов в индивидуальных видах. На наш взгляд это связано с более сложными условиями в достижении результатов в личных первенствах, нежели в командных.

Заключение. Таким образом, наше исследование показало, что занятия физической культурой и спортом положительно влияют на становление общей потребности человека в двигательной активности и ведение здорового образа жизни, существенно отражаются на психологических аспектах самооценки и самоуверенности себя в обществе и в профессиональной деятельности. Мы выяснили, что самооценка является важным психологическим фактором формирования личности, отсюда в студенческой среде ею можно управлять с помощью занятий физической культурой и спортом.

Литература.

1. Бабушкин, Г.Д. Формирование спортивной мотивации узанимающихся спортом/Г.Д. Бабушкин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 151 с.

2. Годунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/Е.Н. Годунов, Б.И. Марьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.

3. Жилин С.В. Особенности Я-Концепции спортсменов/ С.В. Жилин // Физкультура и спорт. - СПб.: СпбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2003. – 16 с.

4. Захарова, И.Г. Структурно-динамическая модель самооценки/И.Г. Захарова // Вестник практической психологии образования. – 2012. – №4.

5. Золотова М.Ю., Маскаева Т.Ю., Глачаева С.Е. 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.

СЕКЦИЯ №4
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СПОРТИВНО- МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 796.42

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

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

В современном мире практически каждая сельскохозяйственная профессия предъявляет к специалисту высокие требования к его психологическим и физическим качествам, а также к прикладным навыкам. Следовательно, возникает необходимость профилировать процесс физического воспитания с целью подготовки студента к будущей трудовой деятельности. Сочетание общей физической подготовки со специализированной – (профессионально прикладной физической подготовкой), позволяют развить в будущем специалисте необходимые ему навыки. В процессе общей физической подготовки формирование такого уровня подготовленности идёт достаточно медленно и в этом случае требуется специальные занятия физической культурой и спортом [4].

Занятия лёгкой атлетикой включают в себя большое количество физических упражнений, направленных на развитие силы, ловкости и выносливости. Занятие спортивными дисциплинами лёгкой атлетики влияют на психологические факторы, что приводит к лучшей стрессоустойчивости, целеустремлённости, повышению внимания и организованной работе в коллективе. Занятия физической культурой в совокупности с дисциплинами лёгкой атлетики позволяют восстановить и повысить общую и профессиональную работоспособность человека [2].

Специально-направленное избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности состоит в том, чтобы:

-сформировать прикладные знания, связанные с будущей профессией. Формирование, знаний происходит путём получения информации из лекций по учебной дисциплине, из специализированной литературы и закреплением материала на занятиях. В процессе активных занятий особая роль отводится лёгкой атлетике и смежным прикладным видам спорта;

-сформировать прикладные физические качества. Из которых, важными для специалистов в области сельского хозяйства являются - выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость;

-сформировать психические качества и свойства личности, которые необходимы специалисту. Среди которых – смелость, самообладание, выдержка, самодисциплина, решительность, целеустремлённость, способность работать в коллективе, трудолюбие, уважение к соперникам и уверенность в себе. Выработка таких качеств осуществляется на учебных и тренировочных занятиях, соревнованиях и самостоятельной работе; сформировать специальные качества организма, позволяющие противостоять влиянию внешней среды. Развиваемые путём закаливания, специальными упражнениями, укрепляющими мышцы и вестибулярный аппарат, тренировками на открытом воздухе [3].

Также специальные прикладные упражнения позволяют выработать двигательные умения и навыки, необходимые в условиях трудовой деятельности и активного отдыха.

В целом организм будущего специалиста при прикладных занятиях лёгкой атлетикой должен быть достаточно подготовленным к нагрузкам на сердечно сосудистую систему, нервную систему, в особенности на органы равновесия, мышечную систему [1] (таблица 1).

Таблица 1 -- Схема годовой нагрузки студента при профессионально-прикладной подготовки с применением лёгкой атлетики

Месяц	Октябрь Ноябрь	Январь	Февраль	Март	½ Апреля	½ Апреля	Май	Июнь	½ Июля	½ Июля	Август	Сентябрь
Периоды	1	2			3					4		
Цель	Подготовка организма к тренировочным нагрузкам	Исправление прошлых недочётов		Тренировка дыхания	Выработка техники					Поддержание формы		
Методика	Хорошее питание, лёгкие физические нагрузки с постепенным увеличением.	Гимнастические упражнения и занятия в тренажёрном зале		Предыдущее или бег по пересечённой местности	Тренировка по специальным схемам. Усовершенствование техники, участие в местных соревнованиях					Самостоятельная работа		

Период под номером 1 характеризуется подготовкой организма к физическим нагрузкам. В это время полезно заниматься спортивными играми, туристическими походами, греблей. В конце декабря или начале января начинается 2 период, который характеризует тренировку гибкости и силы. Основная цель периода исправление недочётов с прошлого сезона. В зависимости от состояния возможна разнообразная нагрузка. Для исправления физических недостатков рекомендуется упражняться на снарядах, работать со штангой, совершая темповые движения – рывки и толчки. Следует учесть, что вес штанги должен быть не более 1/3 веса упражняющегося. При недостаточной гибкости выполняют упражнения на снарядах, занимаются гимнастикой.

Главным образом проводят упражнения, направленные на укрепления мышц туловища и брюшного пресса, растягивающие и сгибающие упражнения, которые положительно влияют на эластичность мышц и состояние суставов. При выполнении упражнений не следует слишком сильно повышать амплитуду движений, поскольку возможна опасность растяжения связок.

Гимнастические упражнения укрепляют плечевой пояс, но не следует чрезмерно упражняться силовой гимнастикой, поскольку можно потерять резкость.

В зимнее время года рекомендуется заниматься лыжами, но с учётом несовпадения с гимнастическими тренировками.

Следующий этап заключается в себе выработки дыхания. Рекомендуется проводить занятия на открытом воздухе. В середине весны бег по пересечённой местности и разнообразные кроссы положительно сказываются на деятельности сердечно-сосудистой системы. Следует прибегать к упражнениям на подъём бедра при беге на 1500-2000 метров.

В результате тренировок к началу 4 периода профессионально-прикладные навыки и атлетическое состояние многократно возрастают.

Таким образом, возникает связь между профессионально-прикладной физической подготовкой и будущей профессиональной деятельностью. Профессионально-прикладная физическая культура студента с применением легкоатлетических дисциплин действует комплексно и эффективно при подготовке специалиста к трудовой деятельности в отраслях сельского хозяйства.

Литература.

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2.Бендюков, М.А., Соломин И.Л. Азбука профориентации. Как молодому человеку преуспеть на рынке труда. - 2-е изд-е. - СПб: Литера плюс, 1997. – 236 с.

3. Кабачков, В.А. Основы физического воспитания с профессиональной направленностью в учебных заведениях профтехобразования. М., 1996. – 28с.

4. Пустовой, А.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведении: учебно-методическое пособие / А.П. Пустовой, Н.Г. Скачков, М.Г. Царева. ГОУ ВПО СПбГТУРП. – СПб, 2008. – 60 с.

УДК 796.012.12

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Галлер В.Н.

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

В современных условиях развития спорта существует необходимость в разработке новых методических приемов развития выносливости в циклических видах спорта. Выносливость определяется как вегетативными функциями, обеспечивающими необходимый кислородный режим организма, так и функциональным состоянием нервно-мышечного аппарата, причем во взаимодействии вегетативных и моторных функций. Ведущая роль принадлежит последним, поскольку локомоторный аппарат и специфика его деятельности определяют состояние вегетативных систем, характер и направление их функционального совершенствования («энергетическое правило скелетной мускулатуры», по И. А. Аршавскому).

Следовательно, функциональное единство и взаимосвязанное совершенствование вегетативных систем и моторного аппарата выступают в качестве важной предпосылки к повышению работоспособности спортсменов во всех видах спорта.

Совершенствование метаболических процессов в видах спорта, требующих выносливости, обеспечивается максимальным потреблением кислорода (МПК). Установлено, что повышение выносливости связанно не столько с увеличением поступления кислорода в кровь и улучшением его доставки к работающим мышцам, сколько с повышением способности самих мышц к лучшей утилизации кислорода. Не столько МПК, сколько адаптация мышечных волокон различного типа к длительной напряженной работе определяет уровень выносливости спортсмена. В результате тренировки повышается внутримышечный энергетический потенциал, мощности окислительных процессов и сократительных свойств мышц, снижается скорость гликолиза, интенсифицируется удаление конечных продуктов метаболических процессов, в том числе скорость окисления лактата в работающих мышцах. Причем, у тренированных спортсменов именно скелетные мышцы, а не печень и миокард, как всегда, считалось, являются основным местом удаления лактата в процессе работы и после ее завершения.

Важная роль в развитии функциональной специализации организма при работе на выносливость принадлежит гемодинамическим фактором. Перераспределение кровотока и увеличение его интенсивности в работающих мышцах способствуют как удовлетворению их потребности в кислороде, так и удалению анаэробных метаболитов. Установлено, например, что если в годичном цикле средний процент изменения МПК у квалифицированных конькобежцев составляет 5-10%, то реакция регионального кровотока меняются в более значительных (50-250%) пределах. Перераспределение кровотока и улучшение

периферических сосудистых реакций наряду с повышением сократительных и окислительных свойств мышц – важные условия развития так называемой локальной мышечной выносливости (ЛМВ), достигаемой в результате тренировки на выносливость. Для мышечной системы характерна большая, чем для вегетативной системы, адаптационная инертность. Поэтому в циклических видах на выносливость в условиях дистанционной тренировки вегетативные функции совершенствуются быстрее, чем ЛМВ [1,2]. Чтобы устранить несоответствие между функциональными возможностями вегетативных и мышечных систем более целесообразно интенсифицировать режим работы мышц, несущих основную нагрузку при спортивной деятельности, чем рассчитывать на объем дистанционных тренировок. Это можно достигнуть с помощью специализированных силовых тренировок.

Проблема развития ЛМВ решается специальной скоростно-силовой подготовкой. Данная проблема не нова, но требует новых методических подходов в ее реализации. Специальная скоростно-силовая подготовка в видах спорта на выносливость осуществляется с использованием отягощений различного веса, тренажеров, прыжковых упражнений и т.д.

Второй путь и весьма эффективный – использование нетрадиционных методических приемов [3]. Проведение исследований показывают, что одним из факторов, содействующих высокому уровню работоспособности в лыжных гонках и условиях соревнований, является использование нетрадиционных методических приемов, направленных на совершенствование специальной мышечной выносливости, по характеру и величине мышечных усилий, моделирующих передвижение с соревновательной скоростью. Для решения данной проблемы в лыжных гонках и других видах спорта на выносливость весьма эффективно использовать динамическую электро-миостимуляцию (ДЭМС) основных мышечных групп в ведущем элементе структуры движения (в фазе отталкивания) [3,4]. Наиболее эффективно применять ДЭМС в тренировочном процессе лыжников – гонщиков концентрированным методом в двух микроциклах по 6 тренировок в каждом.

Электро– стимуляционное воздействие осуществлять только на подъемах 48 градусов с длительностью до 1 минуты, суммарное время ее воздействия за тренировку должно составлять 25-30 минут.

Искусственное внешнее электро– стимуляционное воздействие в ведущих элементах структуры двигательных действий обеспечивает биомеханическую целесообразность движений, позволяет интенсифицировать естественные движения, доводить на этой основе динамические и кинематические характеристики до требуемых уровней. Такой методический прием способствует втягиванию спортсмена в «двигательное будущее», то есть в режим двигательных действий, превышающих естественные возможности. Управляющее воздействие электро– стимуляционным импульсом во время выполнения движений способствует интенсивной стимуляция активности мышц, увеличивается скорость сокращения мышц, происходит синхронизация включения в работу двигательных единиц и убыстряется рекрутирование их, происходит увеличение электроактивности мышц и увеличивается кровоток стимулируемых мышечных групп. Несмотря на искусственные условия выполнения режимов двигательных действий, им свойственны естественные процессы нервно-мышечный деятельности, что формирует реальные мышечные представления о выполняемом движении. Увеличение мышечной активности в искусственно созданных условиях вызывает усиление афферентной импульсации, что приводит к ответной реакции в виде увеличения эфферентной импульсации. На этой основе происходит «запись» структуры движений с более высокими кинематическими и динамическими характеристиками. Так, сравнительный анализ соревновательной деятельности спортсменов контрольной и экспериментальной групп в гонке коньковым ходом на 10 км в конце соревновательного мезоцикла показал, что в экспериментальной группе спортивный результат был лучше на 68 плюс, минус 12с (2,4%; $P < 0,05$), скорость на контрольном участке подъема выше на 0,34 плюс, минус 0,06 м/с (8,5%; $P < 0,05$), длина цикла больше на 0,51 плюс, минус 0,21м (7,2%; $P<0,05$), в частоте циклов значимых различий не наблюдается.

Исследование динамики скоростно-силовых качеств в начале и в конце соревновательного мезоцикла в экспериментальной и контрольной группе показало, что построение тренировочного процесса в экспериментальной группе с использованием электро-стимуляционной активизации четырехглавой мышцы бедра в отталкивающих движениях при передвижении классическом и коньковым ходами способствует увеличению скоростно-силовых качеств ног. Так, в экспериментальной группе максимальная сила (Fmax) улучшилась на 9,86 кг (8,56%; P <0,05). Время достижения максимальной силы (t max) в экспериментальной группе уменьшилось на 0,027 с (10,34%); P <0,05), градиент силы (J) увеличился на 93,05 кг/с (21,06%; P <0,01), а данный показатель в относительных значениях увеличился на 1,30 кг/с (21,24%; P <0,01).

Таким образом, использование ДЭМС в тренировочном процессе лыжников-гонщиков позволяет повысить уровень спортивно-технического мастерства, не увеличивая объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Электростимуляционное воздействие способствует совершенствованию выполнения ведущего элемента структуры двигательных действий в скользящем шаге (отталкивания), увеличению скоростно-силовых качеств стимулируемых мышечных групп, формированию рациональной темпо-ритмовой структуры и специальной силовой выносливости, т.е. локальной мышечной выносливости.

Литература.

1. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Верхошанский, Ю.В. – М.: ФиС, 1985. –134 с.

2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/ Верхошанский, Ю.В. – М.: ФиС, 1988. –200 с.

3. Николаев, В.Т. Перспективы применения динамической электростимуляции для совершенствования тренировочного процесса в лыжных гонках/В.Т. Николаев // Актуальные проблемы физической культуры, 1995, т.6, ч.

4. Николаев, В.Т. совершенствование тренировочного процесса в зимнем полиатлоне с использованием динамической электростимуляции/В.Т. Николаев // Полиатлон, 1998, № 1.

УДК 796.56

ПОКАЗАТЕЛИ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

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

Одним из доступных видов спорта, способствующих всестороннему развитию детей, студенческой молодежи, является спортивное ориентирование, которое имеет не только большое оздоровительное, воспитательное, профессионально-прикладное значение, но и эффективно решает задачи экологического воспитания, позволяет развивать психологические процессы, такие как память, внимание, мышление.

Этот вид спорта не требует больших материальных затрат, и поэтому любой отдыхающий в парке, лесу человек или группа людей с интересом воспринимают ориентирование, так как оно предоставляет возможность одновременно тренировать физические и умственные способности человека. В каждом городе есть парковая зона, лесной массив, которые могут использоваться для занятий спортивным ориентированием в любое удобное время.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, где высокие физические нагрузки сочетаются с напряженной умственной деятельностью. Для достижения высокого

результата спортсмену на дистанции необходимо решать множество тактических задач. Решение этих задач основывается на восприятии и переработке информации, сенсомоторном реагировании и интеллектуальных операциях, характеризующих в основном оперативное мышление (динамическое узнавание и структурирование элементов задачи). Выявлено, что существуют устойчивые, статически достоверные связи между показателями развития психических качеств и эффективностью действий ориентировщиков. Поэтому, всю подготовку спортсменов необходимо строить на основании психодиагностики, в процессе которой оцениваются различные компоненты психического состояния занимающихся и уровень развития психических качеств, необходимых для достижения высокого спортивного результата [1].

В качестве этапного и текущего контроля психического состояния ориентировщиков можно использовать различные методы диагностики. Однако выполнение темпоритмовых двигательных актов, оценка свойств внимания, мышления, памяти требует высокого психического напряжения. В связи с этим, сама процедура тестирования всегда носит характер специально-психической нагрузки, позволяющая не только оценить динамику психических состояний спортсмена, но и рассматривать ее в качестве тренирующего воздействия.

Цель работы. Определить уровень развития свойств внимания спортсменов – ориентировщиков в зависимости от квалификации.

В исследовании применялись следующие методы: изучение и анализ научно-методической литературы, методы оценки объёма внимания, интенсивности внимания, распределения и переключения внимания, концентрации и избирательности внимания, антропометрия, педагогические наблюдения, методы математической статистики.

Результаты наших исследований представленные в таблице 1, где при изучении показателей развития свойств внимания в зависимости от квалификации спортсмена полученные данные говорят о том, что с повышением спортивной квалификации ориентировщиков возрастают и изучаемые показатели внимания и имеют статистически достоверные различия, что позволяет использовать полученные данные при отборе и для создания модельных характеристик уровня развития переключения, распределения, избирательности концентрации и объема внимания.

Таблица 1 Показатели внимания у спортсменов-ориентировщиков в зависимости от квалификации

№ п/п	Показатели	Юношеский разряд n=44 $\bar{x}$ σ Sx	2-3 разряд n= 28 $\bar{x}$ σ Sx	1 разряд и кмс n=17 $\bar{x}$ σ Sx
1	Распределение и переключение внимания, усл.ед	24,81 ±2,04 ±0,30	29 ±2,48 ±0,46	38 ±4,17 ±1,01
2	Избирательность внимания, усл.ед	13 ±1,13 ±0,17	15 ±1,24 ±0,23	19 ±1,39 ±0,33
3	Концентрация внимания, усл.ед	16,27 ±1,13 ±0,17	17,36±0,99 ±0,18	20,4 ±3,06 ±0,74
4	Устойчивость внимания, усл.ед	1001,09 ±298,6 3±45,04	1942,0 2±199,50 ±37,7	2348,07 ±279,10 ±67,74
5	Объём внимания, усл.ед	12,1 ±1,36 ±0,20	12,48 ±2,23 ±0,42	14,2 ±2,22 ±0,53

При изучении свойств внимания: распределение и переключение внимания использовалась «Красно-чёрная таблица», где были выявлены следующие показатели, юношеский разряд ±24,81±0,30; 2-3 разряд ±29±0,46; 1 разряд и кмс ±38±1,01.

Избирательность внимания изучалась при помощи методики Мюнстерберга, где у юношеских разрядов ±13±0,17; 2-3 разряда ±15±0,23; 1 разряд и кмс ±19±0,33.

Концентрация внимания изучалась при помощи методики «Перепутанные линии», где у юношеских разрядов ±16,27±0,17; 2-3 разряд ±17,36±0,18; 1 разряда и кмс ±20,4±0,74.

Устойчивость внимания оценивалась с помощью «Корректурного текста», где у юношеских разрядов ±1001,09±45,04; 2-3 разряд ±1942,02±37,71; 1 разряд и кмс ±2348,07±67,74.

Объём внимания исследовался при помощи специальных карточек с изображением на них фигур, где у юношеских разрядов ±162,1±0,20; 2-3 разряд ±12,48±0,42; 1 разряд и кмс ±14,2±0,53.

В заключении можно констатировать, что полученные данные уровня развития различных свойств внимания у спортсменов - ориентировщиков позволили нам создать модельные характеристики в зависимости от квалификации, контролировать эффективность учебно-тренировочных занятий по развитию данных способностей и их влияние на результаты соревнований. Все изучаемые нами свойства внимания неразрывно связаны с уровнем технической подготовленности спортсменов в спортивном ориентировании и выполнением отдельных технических приемов: чтение карты, слежение за местностью, контроль расстояний, контроль направлений, ориентирование карты и др.

Литература.

1. Козлова Ю.А., Гулидин П.К., Антипин Н.И. 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 796.015.2

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

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

В августе 2023 г. Приказом Министра спорта и туризма Республики Беларусь № 357 была утверждена новая Учебная программа по современному пятиборью (далее – Учебная программа) [1]. В связи с этим, действовавшая в Республике Беларусь до этого Программа, утвержденная 30 марта 2005 г. за № 222 [2], претерпела существенные изменения не только в связи с изменениями правил и появлением новых видов в современном пятиборье (таких, например, как «комбайн»), но и с измененными требованиями к организации тренировочного процесса, начиная с этапа начальной подготовки спортсменов. В этой связи целью данного исследования является анализ новых положений, содержащихся в Учебной программе для спортсменов в современном пятиборье на этапе начальной подготовки.

В Республике Беларусь сегодня функционирует четыре спортивные школы, в которых начинается подготовка спортсменов в современном пятиборье, и для которых использование данной Учебной программы [1] является обязательным требованием при организации учебно-тренировочного процесса. Это: «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва по современному пятиборью главного управления спорта и туризма

Мингорисполкома» (далее – СДЮШОР Мингорисполкома), Государственное учебно-спортивное учреждение «Детско-юношеская спортивная школа конного спорта и современного пятиборья», г. Брест (далее – ДЮСШ г. Брест), Гомельская специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 2 БФСО «Динамо» (далее – Гомельская СДЮШОР № 2 БФСО «Динамо»), Могилевский центр олимпийского резерва по конному спорту и современному пятиборью (далее – Могилевский ЦОР) [3]. Краткая характеристика этих спортивных школ приведена в таблице 1.

Таблица 1 – Краткая характеристика спортивных школ Республики Беларусь, в которых есть этап начальной подготовки спортсменов современного пятиборья

Название организации	Длительность этапа начальной подготовки	Начальный возраст занимающихся	Контингент занимающихся	Осваиваемые виды в период начальной подготовки
СДЮШОР Мингорисполкома	3-4 года	8 лет	Мальчики и девочки	Бег, плавание, стрельба из лазерного пистолета, фехтование
ДЮСШ г. Брест	3-4 года	8 лет	Мальчики и девочки	Бег, плавание, стрельба из лазерного пистолета, фехтование
Гомельская СДЮШОР № 2 БФСО «Динамо»	3-4 года	8 лет	Мальчики и девочки	Бег, плавание, стрельба из лазерного пистолета, фехтование
Могилевский ЦОР	2 года	8 лет	Мальчики и девочки	Бег, плавание, стрельба из лазерного пистолета, фехтование

Примечание: собственная разработка на основе источника [4].

Обращает внимание тот факт, что по требованиям прежней Программы [2] набор детей в эти организации проводился с 9 лет.

Обращает на себя внимание так же то, в трех из четырех спортивных школ длительность этапа начальной подготовки составляет 3-4 года; в каждой из спортивных школ есть возможность уже на начальном этапе подготовки тренировать детей в таком виде, как стрельба из лазерного пистолета.

Принципиальным вопросом является возраст юных пятиборцев, с которого они начинают осваивать такой вид, как стрельба. Как показывает результат проведенного исследования среди спортивных школ, большинство тренеров используют в своей практике обучения детей навыкам стрельбы из лазерного пистолета уже на 2 год занятий (то есть – с 9 лет для детей, пришедших в секцию современного пятиборья в 8 лет).

Немаловажным является и постановка задач самого этапа начальной подготовки в связи с необходимостью освоения такого вида, как «комбайн» (сочетание бега и стрельбы). Если до объединения бега и стрельбы задачами данного этапа для детей с 10 лет являлось «выявление задатков и способностей для занятия этим видом комбинированного многоборья, укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная подготовка и развитие основных физических качеств, овладение основами техники плавания и бега, привитие дисциплины, организованности устойчивого интереса к занятиям, навыков гигиены и самоконтроля» [2], то с учетом изменений правил и начального

возраста занимающихся данные задачи могут ставится в периода отбора в первый год начального периода подготовки (далее – НП) (в нашем понимании – НП-1).

Обращает на себя внимание и тот факт, что в новой Учебной программе по современному пятиборью [1] для этапа начальной подготовки выделено не два, а три этапа (НП-1, НП-2, НП-3), длительность обучения на каждом из которых составляет год, что обусловлено изменением возраста набираемых спортсменов и необходимостью конкретизации отдельных положений требования к комплектованию учебных групп и примерного учебного плана в часах на данном этапе. Соответственно произошли изменения и в учебно-тренировочной нагрузке за год на этапе, которая составила 312 часов в год для определенного количества учащихся в группе (таблица 2).

Таблица 2 – Требования к комплектованию учебных групп спортивных школ, в которых идет подготовка юных пятиборцев на этапе начальной подготовки

Год обу-чения	Группа	Возраст	Режим тренерско-преподавательской работы с учебными группами (часов в неделю)	К-во учащихся в группе	Учебно-тренировочная нагрузка за год, часов
1	НП-1	8 и моложе	6	8-13	312
2	НП-2	9-10	6	8-13	312
3	НП-3	10-11	6	8-12	312

Примечание: составлена на основе источника [1].

Произошли соответственно изменения в требованиях учебному плану в часах для спортивных школ, в которых идет подготовка юных пятиборцев на этапе начальной подготовки (таблица 3). В частности: увеличились часы на теоретическую подготовку, а в практической подготовке в первый год обучения появилось обязательное время, отводимое на обучение стрельбе.

При этом следует отметить, что в конце каждого года, и при переводе спортсменов из группы НП-1 в группу НП-2, и из группы НП-2 в группу НП-3, сдаются утвержденные нормативные тесты, содержащиеся в Приложениях к Учебной программе [1].

Считаем такой объем затрачиваемого времени в Учебной программе [1] обоснованным, поскольку правила современного пятиборья претерпели существенные изменения, связанные, в первую очередь, с объединением в один вид бега и стрельбы – появлением в этом виде спортивного многоборья такого вида, как «комбайн» (таблица 3).

Таблица 3 – Требования к примерному учебному плану в часах для спортивных школ, в которых идет подготовка юных пятиборцев на этапе начальной подготовки

Содержание занятий	НП-1, часов	НП-2, часов	НП-3, часов
1. Теоретическая подготовка	4	6	6
2. Общефизическая подготовка	150	106	106
3. Специальная физическая, техническая и тактическая подготовка, в том числе:	180	192	192
бег	46	52	52
плавание	104	100	100
стрельба	30	40	40
4. Выполнение контрольных нормативов	4	4	4
5. Соревновательная практика	4	4	4
Итого часов:	312	312	312

Примечание: составлена на основе источника [1].

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие выводы:

изменение правил современного пятиборья, вызванные, в первую очередь, объединением в один вид бега и стрельбы («комбайн»), требуют внесения изменений в процесс подготовки спортсменов непосредственно с этапа начальной подготовки;

в связи с этим требуется корректировка учебных планов в детско-юношеских спортивных школах и специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, в которых существует этап начальной подготовки спортсменов для современного пятиборья;

при корректировке учебных планов в этих организациях особое значение имеют требования к комплектованию учебных групп и расчету объема в часах по всем видам содержания занятий как теоретической, так и практической подготовки.

Литература.

1. *Учебная программа по современному пятиборью: утверждена Приказом Министра спорта и туризма Республики Беларусь 29.08.2023 № 357. — 128 с. [Электронный ресурс]. – Дата доступа: http://elib.sportedu.by/handle/123456789/5278. – Дата доступа 30.08.2023.*

2. Современное пятиборье: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / утверждена Приказом Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 30.03.2005 за № 222. – Минск: ГУ НИИ физической культуры и спорта, 2005. – 79 с.

3. Белорусская федерация современного пятиборья / Официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.pentathlon.by/sovremennoe-pyatibore/pravila-i-normativy/. – Дата доступа: 03.04.2023.

4. Додонова, Е.А. Методические подходы к оценке координационной выносливости в современном пятиборье / Е.А. Додонова: «Современные подходы к оптимизации процесса физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения» : материалы XXI Международной научно-практической конференции. – Нижний Новгород, 9–10 декабря 2022. – С. 264–271.

УДК 796. 015

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Дударева И.М., Колошкина В.А.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь
Шелешкова Т.А.
Витебский филиал «МИТСО», г. Витебск, Республика Беларусь

Баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в Республике Беларусь и мире [1]. Увеличивается количество студентов, занимающихся баскетболом. Этот вид спортивной игры является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития двигательных способностей и психических качеств учащихся. [2] Одна из главных задач подготовки команды – повышение уровня физической подготовленности баскетболистов. Для ее решения необходимо использовать разнообразные приемы, методы, упражнения, которые могут быть заимствованы из других видов спорта. При этом можно эффективно использовать метод круговой тренировки.

Цель – определение эффективности развития двигательных способностей студентов на занятиях по баскетболу с использованием метода круговой тренировки.

Задачи исследования:

1.Разработать и апробировать комплексы упражнений круговой тренировки для развития физических качеств студентов.

2.Проанализировать результативность и оценить эффективность использования метода круговой тренировки в учебно-тренировочном процессе студентов-баскетболистов.

Круговая тренировка как интегральная форма физической подготовки приучает учащихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных способностей необходимых для игры в баскетбол, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Значимым является тот факт, что она позволяет обеспечивать дифференцированное обучение и воспитание с учетом анатомо-физиологического развития, двигательной подготовленности и личностных особенностей занимающихся, эффективно использовать время занятия. Использование метода круговой тренировки, благодаря высокой моторной плотности занятия, способствует не только совершенствованию двигательных способностей, но и стабилизации их на определенном уровне, с последующим улучшением индивидуальных показателей моторики.

В процессе тренировки, студенты разделяются на количество групп, соответствующих количеству «станций». Необходимо, чтобы на станции занимались четное количество студентов, тогда можно выполнять упражнения в парах. Когда занимающиеся заканчивают выполнение последнего задания, они снова переходят к первой «станции» и замыкают круг. Упражнения должны быть доступными по сложности выполнения, что позволит увеличить их дозировку на тренировке.

Как показали проведенные исследования проведение занятия в форме круговой тренировки:

1.Способствует избеганию однотипности занятия. Варьирование заданий на станциях, позволяет «загрузить» на все группы мышц.

2.Используются простые упражнения, при выполнении которых не нужно сложного оборудования, и которые можно выполнять многократно.

3.Позволяет заниматься самостоятельно.

4.Провести самооценку развития двигательных способностей.

5.Приучить студентов фиксировать внимание на выполнении заданий.

6.Увеличивается моторная плотность тренировки.

В ходе исследования были разработаны комплексы упражнений круговой тренировки на занятиях по баскетболу для развития двигательных способностей у студентов-баскетболистов.

Включение в подготовку баскетболистов метода круговой тренировки позволяет значительно расширить круг средств, направленных на развитие двигательных способностей студентов: быстроты, координации, силы, выносливости, гибкости, а также повысить интерес занимающихся к занятиям баскетболом.

Литература.

1.Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол [текст] / А.Н. Бондарь. – Минск: 1986. – 56 с.

2. Бабушкин, В.З. Подготовка юных баскетболистов [текст] / В.З. Бабушкин. – Киев: 1985. – 43 с.

3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [текст] / Ю.Д. Железняк. – М.: 2003. – 55с.

4. Костиков, Л.В. Баскетбол. Азбука спорта [текст] / Л.В. Костикова. – М.: 2002. – 81 с.

УДК 619: 614.48

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗАХ

Зезюлин Ф.М.
ФГБОУ ВО «Государственный университет управления»,
г. Москва, Российская Федерация

Аннотация: в статье кратко обозначены причины и условия отсутствия мотивации у студентов вуза к занятиям спортом. Предлагаются возможные пути решения проблем мешающих достижению целей и задач при реализации учебной дисциплины «Физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура, мотивация студентов, спорт и физическое воспитание в вузе.

Современная ситуация преподавания физической культуры в вузе столкнулась с такими вызовами, на которые сегодня нет однозначного ответа. Многие из них требуют пристального внимания и не только специалистов физической культуры, но и руководства учебных заведений. Актуальная и своевременная идея спортизированного физического воспитания с возможностью для обучающихся выбора вида спорта начала сильно пробуксовывать. Оказывается, спорт сегодня далеко не на первом месте у современной молодежи. Посидев на дистанте в период пандемии, и школьники, и студенты отвыкли от регулярных занятий физической культурой, зато не представляют жизнь без всевозможных гаджетов, тем более что многие вдруг поняли, в жизни надо быть конкурентно-способным, надо зарабатывать деньги, надо хорошо учиться, чтобы быть хорошим специалистом. А время на физкультуру и спорт студенты стали планировать по остаточному принципу. Еще сложнее ситуация с учебно-тренировочной работой в спортивных секциях вузов, занятия в которых требуют в разы больше времени для тренировок. Вероятно, серьезных спортивных результатов среди студентов могут добиться только те, кто на момент поступления уже стал «профессионалом» и имеет спортивное звание как минимум кандидата в мастера спорта. В то же время, значительно снизился авторитет предмета физическая культура у руководства учебных заведений, а соответственно и в целом среди профессорско – преподавательского состава. Федеральный образовательный стандарт не позволяет сократить и ли убрать физическую культуру из учебного плана вуза, однако многие учебные заведения, особенно коммерческие практически разрешили посещать занятия по физической культуре на добровольной основе, убрав из учебных планов дисциплины зачеты, как формы контроля. Следующий шаг, исключение физической культуры из учебного плана как обязательного предмета. И опять понадобится несколько лет, чтобы понять, что специалисты после высшего образования имеет слабое здоровье и не готовы к тем нагрузкам, которые их ожидают на практике. По той же причине в армию идти не могут и отечество защищать некому.

Сегодня интерес студенчества к физической культуре и спорту значительно снизился. У молодежи пропала мотивации к занятиям спортом, даже при возможности выбора каким именно. Дефицит свободного времени, связанный с интенсификацией учебного процесса, а зачастую и с необходимостью заниматься подработкой, информационные нагрузки, связанные с обилием всевозможных информационных сетей, отрицательно влияют на физическое и психическое состояние. В таких условиях, задача по воспитанию потребности к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни становится актуальной не только для преподавателей кафедры физической культуры, но и для всего вуза, задачей государственной важности.

К сожалению, очень часто кафедры физической культуры остаются один на один с этой проблемой. В итоге и результат становится очевидным. Физическая подготовленность

молодежи в последние годы неуклонно снижается. Структуры вузов, которые призваны заниматься воспитательной работой со студентами, практически не просто отстранились, а стали серьезными конкурентами физической культуры в вузе. Такие структуры раньше всегда работали в тандеме с кафедрами физической культуры, особенно когда речь шла о воспитательной работе. Совсем недавно это направление работы в учебных заведениях стали забывать, было рекомендовано только учить, но испытания, которые выпали на долю нашей страны, заставили вспомнить и о патриотизме, и о любви к Родине. Сегодня приоритеты в управлениях и отделах, отвечающих за воспитательную работу, сместились в сторону развлечения студентов. А занятия физической культурой и спортом требуют серьезных усилий, приучают к преодолению трудностей, воспитывают те качества, которые необходимы специалистам любой профессии. Спортивные студенческие клубы, открытые по рекомендации президента, зачастую не имеют ни средств, ни полномочий для организации серьезной работы, поэтому и кадры там формируются по остаточному признаку.

Преподаватели физической культуры оказались не готовы к тому, что так быстро меняются студенты, а учитывая отношение руководства к предмету, особенно и не прилагают усилий к личностному росту. Сегодня на первое место выходит педагогика сотрудничества и доверия. Студентам теперь недостаточно попрыгать и побегать, и даже поиграть. Они хотят знать, а для чего они это делают, какие изменения происходят в организме от того или иного занятия. Как им организовать самостоятельные занятия во время обучения и после окончания вуза? Как использовать гаджеты для планирования самостоятельных занятий и для самоконтроля при занятиях спортом? Как правильно питаться? Без определенного набора знаний и умений, сформировать привычку к регулярным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни очень сложно. Однако, если нам удастся убедить студента, что физическая культура ему нужна не только для зачета, а полученные знания будут востребованы на протяжении всей жизни не только для него, но и для его близких шансов добиться успеха в реализации основной цели физического воспитания значительно возрастают.

Выводы.

Физическая культура в вузах в очередной раз находится в поисках путей своего дальнейшего развития. Задача преподавательского состава, используя педагогику сотрудничества и цифровые технологии создать условия для приобщения студентов к ценностям физической культуры и здорового образа жизни. Становится актуальной индивидуальная работа со студентами с учетом их физического развития и личных предпочтений. Зачет ставить не за посещение занятий, а за рост личных результатов.

Модернизация физкультурных технологий и цифровая трансформация в образовательном пространстве высшей школы становятся не просто красивыми словами, а перспективным направлением в развитии физического воспитания студентов.

Сегодня вектор интересов студентов на наш взгляд будет все больше смещаться в сторону здоровьесберегающих технологий, а значит массовой физической культуры. Спорт останется уделом гораздо меньшей части студенчества, а именно тех, кто занимался в спортивных школах и достиг хороших результатов, а главное приобрел привычку к регулярным занятиям спортом.

Студенческий спорт высших достижений может успешно культивироваться в вузах, силовых структур МВД, Росгвардии, ФСИН, МЧС и т.д. Физическая подготовка в таких вузах была, есть и будет важнейшим предметом учебного плана. Курсанты военных училищ и вузов социально защищены и находятся на полном государственном обеспечении. Вероятно, что большой спорт могут попытаться сохранить и крупные физкультурные вузы, а также вузы, которые готовят учителей и специалистов отрасли физическая культура.

Литература.

1. Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». Доступно по: http://base.garant.ru/70608812/.

2. Федеральный закон РФ о внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» и статью 16 Федерального закона «О высшем и послевузовском профессиональном образовании». Доступно по: http://rulaws.ru/laws/Federalnyy-zakon-ot-03.12.2011-N-384-FZ/.

3. Современные проблемы физического воспитания в вузе: материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и здоровья / под общ. ред. проф. В.Д. Прошлякова, доц. Г.В. Пономаревой; ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России. – Рязань: ОТС и ОП, 2021. – 63 с.

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «КРОССФИТ» В ВУЗЕ

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

В современной системе высшего образования государство предъявляет довольно высокие требования к здоровью будущих специалистов в различных сферах деятельности. Однако количество учебных часов, отводимых на занятия физической культурой в вузе, не покрывает тот объем двигательной активности, который необходим молодым людям для поддержания должного уровня здоровья в норме. Определенный процент современной молодежи, мотивированной ведением здорового образа жизни, дополнительно занимается в различных спортивных секциях и фитнес клубах. На сегодняшний день одним из модных и востребованных направлений в обществе являются кардио-направления и силовой тренинг. Эти виды объединяет в себе вид фитнеса – кроссфит. Данное направление является универсальным для гармоничного развития двигательных способностей человека, что делает его эффективным в программах по общей физической подготовке и выделяет среди традиционных видов тренировочных программ в физическом воспитании взрослых. Высокие физические нагрузки, отличающие это фитнес-направление от других, требует индивидуального подхода, учёт физических и гендерных особенностей, занимающихся при планировании тренировочного процесса.

Цель нашего исследования – разработка плана тренировок для спортивной секции по кроссфиту в рамках дополнительных занятий для студентов в вузе.

Нами был организован эксперимент в Государственном социально-гуманитарном университете (ГСГУ) в рамках работы спортивной секции по кроссфиту. Программа тренировок разработана на один год с учётом трех занятий в неделю. Группа смешанная (юноши и девушки от 18 до 23 лет): 11 юношей и 6 девушек. Для сравнения эффективности данной программы нами были проведены замеры уровня физической подготовки в спортивной секции по ОФП с преимущественным использованием средств атлетической гимнастики (контрольная группа). Данная группа также была смешанная и состояла из 10 юношей и 8 девушек.

Программа тренировок в секции по кроссфиту построена на пяти микроциклах по два месяца каждый, где занятия распланированы на четыре недели с последующим повторением и увеличением физической нагрузки за счёт количества повторений или веса отягощений. Объём нагрузки подбирается с учётом пола и уровня физической подготовленности

занимающихся. В начале учебного года все занимающиеся прошли мониторинг по тестам ГТО. В таблице приведен план одного микроцикла (таблица 1).

Таблица 1 -– План тренировок в микроцикле на четыре недели

	понедельник	**среда**	**пятница**
	Кардио-тренинг	*Силовая для мышц ног*	*Силовая для верхнего плечевого пояса*
	понедельник	**среда**	**пятница**
	силовая для мышц кора «Пресс в огне»	*Круговая тренировка (функциональный тренинг)*	*Гонка с препятствиями (OCR)*
	понедельник	**среда**	**пятница**
	Тренировка в парах на все группы мышц	*Фитнес + акробатика*	*Функциональный тренинг по подгруппам*
	понедельник	**среда**	**пятница**
	Комплекс «кроссфит»	*«Тренажёрный зал»*	*Pump-тренинг, штанга, гири*

Все тренировочные занятия начинались с разминки, которые разработаны для каждой направленности тренировки. Рассматривая названия тренировок микроцикла, имеет место охарактеризовать виды занятий, указанных в таблице.

- Кардио-тренинг включает в себя бег с разными тренировочными режимами (кроссовый, переменный, интервальный и т.д.), специально-беговые упражнения, прыжки со скакалкой, берпи, «Джампинг Джек». В плане дозировка прописывается по количеству раз и по количеству циклов каждого упражнения.
- Силовые тренировки содержат упражнения с собственным весом, с гантелями, ленточным эспандером, с медболом, на силовых тренажерах и функциональной раме кроссфит. Нагрузка планируется в зависимости от количества раз в каждом упражнении, темпа и количества повторений.
- Функциональный тренинг строится по методу круговой тренировки на проработку всех группы мышц в сочетании с упражнениями в анаэробном режиме, комплекс «кроссфит» с упражнениями скоростно-силового характера с использованием функциональной рамы и отягощений, групповой фитнес тренинг с заданиями разного уровня сложности (по нагрузке).
- OCR – комплекс упражнений, содержащий бег с преодолением препятствий в виде рукохода, различных видов лазания и перелазания, удержания баланса и равновесия, упражнения на шведской стенке.
- Акробатика и фитнес включают в себя акробатические упражнения (стойки, кувырки, перекаты, равновесие) и комплексы стретчинга и фитнес-йоги.
- Pump, штанга и гири содержат комплекс последовательных силовых упражнений со штангой или бодибаром, упражнения с гирей 16 кг (24 кг).

В конце каждого микроцикла занимающиеся проходили тестирование ГТО, а также принимали участие в региональных соревнованиях по кроссфиту, например, в забегах с препятствиями «Obstacle Course Race» (OCR), «Экстремальный забег Bison Race», «Big Race OCR» и т.п.

В конце года мы проверили эффективность нашей программы тренировок, протестировав занимающихся и сравнив с результатами группы ОФП с атлетической гимнастикой. В начале учебного года в обеих группах были подобраны студенты с результатами тестов, не имеющих статистически значимой разницы. Тесты отражали уровень развития общей выносливости, скоростно-силовых и силовых способностей. Динамика роста этих двигательных способностей наблюдалась в обеих группах к концу учебного года. Однако, показатели спортивной секции по кроссфиту стали более высокие по

сравнению с группой ОФП и достоверно значимыми. Особенно в проявлении скоростно-силовых способностей в тесте «Берпи» и силовом тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» как у юношей, так и у девушек.

Выводы. Разработанная нами тренировочная программа занятий для студентов в спортивной секции по ОФП с преимущественным использованием средств кроссфита показала свою эффективность и может быть рекомендована для повышения уровня физической подготовленности юношей и девушек 18-23 лет и подготовки к сдаче норм ГТО в рамках учебно-тренировочного процесса в вузе. При планировании занятий необходимо учитывать высокую интенсивность тренировочных программ по кроссфиту и дифференцировано подходить к распределению физической нагрузки с учетом пола и уровня физической подготовки студентов.

Литература.

1. Вафина, Л.М. Кроссфит как средство повышения эффективности процесса физического воспитания в вузах / Л.М. Вафина, А.З. Гарипова // Психология, социология и педагогика. – 2017.– № 2. – С. 12–13.

2. Глачаева, С.Е. Изменение мышечно-жирового состава тела девушек 18-20 лет под влиянием занятий тай-бо и атлетической гимнастикой / Глачаева С.Е., Пушкина В.Н. // Актуальные проблемы медико-биологических наук, физкультуры и спорта. Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Коломна, - 2023. С. 69-74.

3. Золотова, М.Ю. Эффективность применения фитнес-программ по тайбо для подготовки студенток к сдаче норм ВСК «ГТО» / М.Ю. Золотова, С.Е. Глачаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2023. Т. 8. № 2. С. 33-36.

4. Золотова, М.Ю. Оценка эффективности занятий со студентами в секции кроссфита / Золотова М.Ю., Маскаева Т.Ю. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 11 (225). С. 157-161.

УДК. 796.8

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ К ОБУЧЕНИЮ АТАКУЮЩИМ ПРОХОДАМ В НОГИ

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

Вольная борьба это сложный и много технический вид спорта. Борец должен знать и уметь выполнять много технических элементов. Одним из основных элементов является проход в ноги. В результате наблюдений за тренировками и соревнованиями по вольному стилю различного масштаба, были сделаны неутешительные выводы. Независимо от разряда спортсмена, от кандидата в мастера до мастеров международного класса, повсеместно забывается проход в ноги с подготовкой. В 50, а в лучшем случае 80% наблюдаемых бойцов доводят комбинацию до конца. А между тем, проход в ноги в вольной борьбе – это основа основ. Все тренера доносят до своих подопечных технику приема, но вот усваивается она единицами.

«Проход в ноги» или как академически правильнее «сближение с захватом ног» – ключевая тактическая комбинация, позволяющая одержать верх над соперником. Техника её достаточно проста: борец в классической борцовской стойке перемещает вес вперед, совершает легкий наклон и рывок [1; 3].

В спортивной подготовке юных борцов возникла ситуация, когда материалы программы и методика отбора и тренировки были перенесены с взрослых на детей. Однако

такой подход привел к недостаткам в ранней специализации, так как не учитывал особенности детской психики и их формы жизнедеятельности.

Традиционная практика технико-тактической подготовки сосредоточена на изучении приемов с последующим применением их в борьбе [3].

В начальном обучении необходимо уделить должное внимание изучению элементов технико-тактических действий (передвижениям, захватам ног, маневрированиям). Это неслучайно, так как в традиционном подходе основной целью является научить проводить приемы. При этом, важнейшую роль в тренировочном процессе для более эффективного решения задач технико-тактической подготовки играет специальная физическая подготовка [4].

В настоящие время дети приходят на борьбу с недостаточным уровнем физической подготовленности, комплекс специально разработанных упражнений может помочь исправить данную проблему и повысить эффективность последующего обучения начинающих борцов выполнению технического действия прохода в ноги.

Цель исследования – разработка комплекса специальных упражнений с экспериментальным подтверждением эффективности выполнения технического действия прохода в ноги.

Материал и методы. Была набрана группа из 12 человек, которая состояла из мальчиков 10-13лет, занимающихся борьбой от 2-х до 3-х лет ЦСДЮШОР «Богатырь». Между ними были проведены контрольные схватки, по итогам которых группа была разбита на 2 равноценные группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). После этого испытуемые каждой группы сдали контрольные нормативы, которые включали в себя:

а) выполнение прохода в ноги с захватом ног и сбиванием на лопатки («проход в две ноги») за 30 с.

б) выполнение челночный бег 4х9, с

в) выполнение прыжка в длину с места см.

г) Бег 10м, с

Для оценки эффективности применяемой нами методики в начале и в конце эксперимента использовались контрольные испытания.

Методы исследования включали анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Результаты и обсуждение. На тренировочных занятиях в ЭГ регулярно использовались комплексы упражнений, которые разрабатывались нами и отбирались на основе изучения специальной литературы, а также анализа многолетнего практического опыта тренерского коллектива СДЮШОР «Богатырь». Базовый комплекс специальных упражнений для развития специальных качеств, необходимых для более успешного освоения прохода в ноги с захватом ног и сбиванием на лопатки («проход в две ноги») включал следующие задания: Отброс ног и проход (имитация) за 30 с. Прыжок с колен на ноги и ускорение вперед 5 раз. кувырок вперед после поворота кругом за 30 с. Забегания во круг руг приставным шагом 5 раз в лево 5 в право. Челночный бег 4х9 с подъемом кубика. Имитация проходов в ноги по свистку тренера. Упражнения (задания) требовали выполнения на скорость и точность движений. Отдых между упражнениями составлял 15 с.

В течение педагогического эксперимента целенаправленно решалась задача повышения физической подготовленности занимающихся путем применения в конце тренировочного занятия комплекса физических упражнений, для более уверенного и успешного выполнения основного изучаемого технического действия - проходы в ноги.

Результаты выполнения атакующих действий (проходов в ноги) и изменения уровней физической подготовленности юных борцов по итогам применения специального комплекса упражнений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности юных борцов контрольной и экспериментальной групп педагогического эксперимента

Контрольные испытания	Группы	До эксперимента	После 4-х месяцев эксперимента	Сдвиг, %	P
1. Проход в две ноги	КГ	6,0±0,9	6,3±0,5	5,0	p>0,05
	ЭГ	6,0±0,5	6,8±0,5	13,3	p<0,05
2.Челночный бег 4х9м, с	КГ	3,22±0,7	3,20±0,5	0,6	p>0,05
	ЭГ	3,22±0,7	3,11±0,4	3,5	p<0,05
3. Прыжок в длину с места, см	КГ	155,0±5	160,0±2	3,3	p<0,05
	ЭГ	156,0±6	165,0±3	5,8	p<0,05
Бег 10 м, с	КГ	2,60±0,3	2,54±0,4	2,5	p>0,05
	ЭГ	2,58±0,3	2,40±0,3	7,5	p>0,05

Из таблицы 1. видно, что по итогам проведения контрольных испытаний в конце эксперимента, в контрольной и экспериментальной группах возросли все показатели. В тоже время в экспериментальной группе в абсолютном большинстве сдвиги контролируемых показателей имели более выраженный характер:

а) в экспериментальной группе время выполнения челночный бег 4х9 м, выросло на 3,5%, а в контрольной на 0,6%.

б) в экспериментальной группе расстояние выполнения прыжок в длину улучшилось на 5,8%, а в контрольной на 3,3%.

в) в экспериментальной группе время выполнения бег 10 м,с выросло на 7,5%, а в контрольной на 2,5%.

Повышение уровней развития специальных качеств в экспериментальной группе позитивно отразилось на результатах выполнения изучаемых борцами проходов в ноги: время выполнения прохода в ноги с захватом ног и сбиванием на лопатки («проход в две ноги») за 30 с в экспериментальной группе улучшилось на 13,3%, а в контрольной на 5,0%.

Заключение. Таким образом, целенаправленное применение специально разработанного нами комплекса упражнений позволяет существенно повысить уровень как специальной физической подготовленности юных борцов, так и результативность их обучения проходам в ноги с захватом ног и сбиванием на лопатки.

Литература.

1. Алиханов, И. Техника и тактика вольной борьбы / И.Алиханов. –2-изд. –М.: Физкультура и спорт, 1986. —304.

2. Момедов, З. М. Обучение подростков 12–13 лет броскам наклонам в вольной борьбе / З.М. Момедов // Спортивная борьба. -1974.- № 5. – С.21.

3. Миндиашвили Д. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д. Миндиашвили , А. Завьялов / Ин-т спорт. Единоборств им. И. Ярыгина. - Красноярск: Платина, 2004. –456 с.

4. *Теория спорта : курс лекций / Сост. П.И.Новицкий, А.А.Синютич. – 2-е изд., испр. и доп. - Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 195 с.*

УДК 796. 011. 3

РОЛЬ БЫСТРОЙ ХОДЬБЫ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ

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

Быстрая ходьба – это самое древнее и самое первое упражнение с момента выхода земноводных на сушу и своеобразная форма «ухода» от всевозможных стрессов.

Мозг человека устроен подобно многоэтажному зданию. В самом низу, в «подвале» (спинной мозг и низшие отделы головного) находятся различные «механизмы», ответственные за передачу всевозможных сигналов и импульсов вниз, в организм. Чуть выше – так называемые гомеостатические авторегуляторы, ответственные за рефлексы, за обратную связь и поддержание равновесия в организме. Еще выше – отделы, которые сами по себе еще неразумны (или сверхразумны), но которые уже можно «достать» с помощью внушения, например, гипноза. Эти уровни, помимо сна, неосознанных реакций (чувств), аппетита и либидо, отвечают за накопление и хранение информации, там записано все, что происходило с нами в течение жизни. Это и есть наше подсознание, которое знает о нас всю правду... И если нам что-то безотчетно нравится или не нравится (даже мы сами), если мы что-то чувствуем, предчувствуем и т. д., то все вопросы в этот отдел. Самый высокий этаж занимает уровень сознания, кора головного мозга, от двух до четырех процентов объема мозга.

Теперь давайте представим, что происходит в мозгу человека во время стресса, в нашем случае физического. Получив значительный объем негативной информации, наши «авторегуляторы», как правило, оказываются некомпетентны: вся информация о том, как бороться с напастью, находится выше, в отделе информации. Звучит сигнал «всеобщей мобилизации», и эти механизмы очень эмоционально задействуют вышестоящий отдел, который конкретно для борьбы со стрессом не совсем приспособлен. Начинается разбалансировка (пока незначительная), и если стресс удается локализовать на этом уровне, то все постепенно возвращается на крути своя (на время повышается толерантность).Если же объем и характер негативной информации превышает возможности вышеназванных отделов мозга (причем акция может носить как разовый, так и долговременный характер), то разбалансировка затрагивает уже высшие отделы (кору головного мозга, которая практически не приспособлена к управлению вегетативными функциями), что непосредственно влияет на ее способности «тормозить» эмоциональные реакции низших отделов, и уже наглядно проявляется в неадекватности психических и психологических реакций на внешние раздражители. Разбалансировка низших уровней в свою очередь ведет к неадекватности (чрезмерной эмоциональности) реакций на тренировочную нагрузку и нарушение прямых и обратных связей в функциональных системах гипоталамус-гипофиз периферические железы, и если продолжать упорствовать, то количество рано или поздно переходит в качество, и мы получаем токсичную дозу, начиная с качественной и устойчивой перетренированности и заканчивая собственно летальной порцией.

Главная причина состоит в непонимании простой истины – устойчивость к сильному стрессу НЕВОЗМОЖНО натренировать с помощью сильных стрессов. Самый наглядный пример – это наша кожа (если кто не знает, кожа – точно такой же орган, как и все остальные). Так вот, каким бы стрессам вы не подвергали свою кожу, будь то холод, высокая температура или механические воздействия, экстремальные, стрессовые воздействия вызовут на ней лишь обморожения, ожоги, мозоли и раны. Впоследствии эти участки кожи станут лишь более чувствительны к данным воздействиям – они станут шрамами, т.е. таким методом можно добиться эффекта снижения толерантности к стрессу – прямо противоположного ожидаемому. Подобное, только незримо и на более сложном уровне

происходит в организме при сильных стрессах, таких воздействий на организм нужно всячески избегать, но регулярные же, ежедневные, дозированные и разумные «малые стрессы» могут развить возможности любого органа или функции до уровня книги рекордов Гиннеса.

И все же: как тренировать нервную систему и причем здесь все-таки быстрая ходьба?

Во-первых, в настоящей, «неспортивной», ходьбе полностью отсутствует фаза полета, а, следовательно, как бы вы ни старались, будут работать только медленные волокна, и вся работа всегда будет практически полностью аэробной. Во-вторых, благодаря высокому нервно-волевому напряжению во время быстрой ходьбы, ваша нервная система учится производить невиданный ранее по количеству и качеству объем двигательных команд, постепенно низводя их с уровня сознательных волевых усилий до «автопилотных», низших отделов мозга (заметьте, что бегуны, на лице которых читается напряжение, практически никогда не выигрывают соревнования (в их мозгу двигательные функции недостаточно автоматизированы), а вообще говоря данный процесс описан еще в работах Н. Бернштейна. В общем вы привыкаете стараться и как следствие, очень заметно возрастает сопротивляемость организма физическому стрессу – низшие отделы учатся справляться самостоятельно, без помощи вышестоящих. А это придаст вашим медленным мышечным волокнам свойства быстрых, при том, что вы будете тренироваться полностью в аэробном режиме.

И как следствие: в течение всего сезона, медленные волокна будут работать как промежуточные и вы не будете терять скорость во время объемных тренировок, но при подготовке к следующему сезону придется начинать все сначала.

Во-вторых, во время соревнований куда-то за финишную черту отодвигается так называемая вторая фаза утомления, выражающаяся в падении частоты движений. Да и сам каденс становится устойчивее, стабильнее, благодаря автоматизации навыка. Это связано с тем, что нервные центры, расположенные в «подкорке», устают значительно медленнее, чем центры произвольных быстрых движений, расположенные в высших отделах ЦНС. Спортсмен затрачивает значительно меньше волевых усилий при беге, ноги «бегут сами».

При возрастании скорости в беге, скорость липидного (жирового) обмена не может полностью обеспечить энерготраты и достигает своего максимума гораздо раньше пороговой скорости, а далее организм переходит на углеводы и постепенно вообще блокирует липидный обмен. Вывод: бег не позволяет разогнать скорость обмена липидов выше некой определенной величины, а вот быстрая ходьба как раз дает возможность разогнать эту скорость практически до уровня энерготрат при ходьбе, и тем самым превысить индивидуальный максимум и сдвинуть привычный порог липидного обмена. Поэтому ходить нужно быстро, очень быстро.

И напоследок несколько слов о ходьбе обычной, со скоростью не быстрее 7 км/ч. Как тренировочное средство она приобретает смысл: во-первых, начиная с дистанций порядка 30 км (4 часа и более), во-вторых, это средство больше всего подходит как базовое (я бы даже отметил сверхбазовое) для дистанций около- и сверхмарафонских, и в-третьих, это отличное средство активного отдыха для бегунов (и не только бегунов) любой специализации в переходный период, а также лучшее средство оздоровления для неспортсменов и даже больных людей. Пожалуй, самое универсальное и всеобъемлющее упражнение.

Литература.

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

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

3. *Симонова, Е. А. Моделирование тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции / Е.А. Симонова, Т.Г. Котова. – Вестник Томского государственного университета. – 2019. – №439. С. 185 – 190.*

УДК 796.42

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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

Высокая степень готовности к соревновательной деятельности спортсменов, к примеру, на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства, напрямую зависит от уровня специальной физической подготовленности. Она определяется посредством различных контрольно-педагогических испытаний, которые, по нашему мнению, целесообразно использовать на определенных этапах и периодах годичного цикла подготовки.

Специалистами в разные годы было предложено множество тестов, характеризующих различные стороны физической подготовленности, сопряженных с беговыми, прыжковыми средствами, упражнениями с отягощением и др. Однако данные упражнения, на наш взгляд, не в полной мере отражают суть соревновательного упражнения, а также неспособны адекватно отразить степень готовности легкоатлета в современных условиях.

Физические упражнения (тесты) для повышения специальной физической подготовленности должны отвечать следующим требованиям:

- отражать (характеризовать) суть соревновательного упражнения и соответствовать физическим качествам и способностям, необходимых легкоатлету, то есть иметь специализированное направление (используя в качестве основного средства подготовки, его можно применять на специально-подготовительных этапах и в соревновательном периоде круглогодичной тренировки;
- определять уровень специальной физической подготовленности за один, два микроцикла до важных соревнований сезона и способствовать росту тренированности;
- позволять легкоатлету выполнять упражнения в одном тренировочном занятии в несколько повторений;
- тест должен быть способен оценить степень воздействия нагрузки на организм атлета.

Общеизвестно, что тесты прежде всего используют в качестве контроля за тренировочной деятельностью для последующего планирования нагрузок. Но так как они обладают большим воздействием, их можно применять и как средства специальной подготовки.

Специализированность средств определяется по соответствию механизмов энергообеспечения соревновательного и тренировочного упражнений. Предлагаемые упражнения подобного характера должны иметь сходство или быть приближенными к аналогичным показателям основного соревновательного упражнения.

Многолетний практический опыт подготовки высококвалифицированных спринтеров позволил нам выявить ряд эффективных тестов, выступающих в качестве контрольных упражнений, а также тренировочных средств подготовки. Они способны определить не только уровень развития физических качеств и способностей, но и смоделировать соревновательное упражнение в условиях учебно-тренировочного процесса.

1. Бег 2 х 200 м через минуту отдыха. Тест предназначен для определения уровня специальной выносливости для спринтеров, специализирующихся в беге на 200 и 400 м. Также выступает в роли эффективного средства, повышающего специальную выносливость. После выполнения контрольного упражнения планировать другие средства подготовки в

конкретном тренировочном занятии нецелесообразно. Реакция организма на подобный «стрессовый» бег может быть различна. Так, проведенные нами исследования показали, что после выполнения второго бега на 200 м у спортсмена высокого класса уровень молочной кислоты (лактата) с 1,3 ммоль/л (полученный до начала выполнения данной нагрузки) поднялся до 11,0 ммоль/л. Спустя 30 мин после выполнения всего упражнения он снизился до 10,3 ммоль/л, а через 60 мин опустился до 3,1 ммоль/л. Это оптимальная разница между результатами двух пробежек, позволяющая определить степень готовности атлета. Контрольное упражнение предназначено для определения уровня специальной выносливости для легкоатлетов, специализирующихся в беге на 100 и 200 м. Целесообразно применять в соревновательном периоде. По мере роста уровня подготовленности, то есть на этапе основных соревнований.

2. Бег 4 х 80 м выполняется с интенсивностью 96-100% на фоне сокращения интервалов отдыха до 2 мин. Рекомендуется использовать в качестве тренировочного средства для улучшения специальной выносливости. Указанный тест может характеризовать и состояние спортивной формы. Желательно использовать один раз в неделю или в две недели. Оптимальная плотность результатов, способная определить подготовленность спринтера, не менее 0,2- 0,3 с.

3. Бег 4 х 100 м через минуту бега «трусцой». Контрольное упражнение предназначено для определения уровня специальной выносливости для легкоатлетов, специализирующихся в беге на 400 м и выполняется с максимальной скоростью. В качестве теста упражнения целесообразно применять в соревновательном периоде, в частности, на этапе основных соревнований. Оптимальная плотность результатов, подтверждающих достаточный уровень физической подготовленности 0,6-0,8 с.

4. Бег 150 + 60 м х 2 серии. Количество повторений по сериям = 3. Интервалы отдыха между повторными двумя пробежками (150 + 60 м = 150 + 60 м) составляют 5 мин, а между сериями-12 мин. Контрольное упражнение предназначено для определения уровня специальной выносливости для легкоатлетов, специализирующихся в беге на 200 м. Для выполнения данного упражнения необходимо предпринять следующее. Бегуны на короткие дистанции для улучшения специальной выносливости, наряду с различными беговыми средствами, в тренировке используют еще и бег на 150 и 200 м. Как правило, на общеподготовительном этапе «набирается» объем с не очень высокой для спринтера интенсивностью. По мере приближения специально-подготовительного этапа и этапа ранних соревнований, объем подобных нагрузок сокращается с плавным повышением интенсивности выполняемого упражнения, которая выражается во времени бега указанных выше двух дистанций. В этот период подготовки, когда планируется бег, в условиях тренировки с высокой интенсивностью (например, серийный бег на 200 м за 22,0-22,5 с), необходимо зафиксировать время бега на отрезке 150-200 м. Таким образом, планируемые результаты в беге на 150 м=16,0 с, а в беге на 60 м=7,0 с. Колебания результатов допускается в пределах 0,2-0,4 с на 150 м и 0,1-0,2 с на 60 м. В качестве альтернативы можно использовать и другую комбинацию бега: 150 + 50 м при том же количестве повторений и расчета времени.

5. Бег 10 х 30 м через 30 м бега «трусцой». Контрольное упражнение предназначено для определения уровня скоростной выносливости и используется в качестве тренировочного средства для улучшения той же выносливости. Служит эффективным средством для вхождения и поддержания спортивной формы. Рекомендуется использовать легкоатлетам, специализирующимся в беге на 100, 200 и 400 м. В качестве теста и упражнения применяется в соревновательном периоде 1 раз в неделю или в две недели. Прежде чем планировать, необходимо оценить состояние спортсмена (на основании его мнения) и определить сроки соревнований. Оптимальная плотность результатов-в пределах 0,3 с.

6. Многоскоки (прыжки с ноги на ногу) с максимальной скоростью. Отрезок дистанции 20 или 30 м. Длина отрезка зависит от состояния мышц нижних конечностей атлета. Упражнение используется для совершенствования скоростно-силовых способностей и

приближено к основному соревновательному упражнению. Оно способствует быстрому сведению бедер. Важно обращать внимание на технику исполнения упражнения, которое можно выполнять как с ноги на ногу, так и на одной ноге (оптимальная плотность результатов 0,2-0,3 с). Рекомендуется планировать 1 раз в неделю на этапе ранних и основных соревнований, то есть в соревновательном периоде. Количество повторений: от 3 до 5 раз. Интервалы отдыха-до полного восстановления.

7. Быстрые приседания и вставания со штангой на плечах. Вес штанги 50 кг (для мужчин) и 30-40 кг (для женщин) х 6 приседаний х 3 подхода. Упражнение предназначено для улучшения «быстрой» силы, которая способствует повышению быстроты движения и скорости бега на старте и стартовом разгоне (участок дистанции 0-30 м). Как правило, высококвалифицированные спринтеры на этом участке дистанции достигают 65-68%, а бегуньи - 68-70% от максимальной скорости. Важно упражнение выполнять технически правильно. Интервалы отдыха до 4-4,30 мин. Используется на специально-подготовительном этапе один раз в недельном микроцикле.

Заключение. Рекомендуемые в научно-методической литературе тесты для определения скорости бега (бег на 30 и 60 м с низкого старта и с ходу), специальной выносливости (бег на 150 и 300 м), скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места, тройной прыжок, десятикратный прыжок) и т. д. и т. п. для бегунов и бегуний на короткие дистанции, позволяют решить одну задачу, то есть выполняются единожды и выступают только в качестве тестируемого упражнения. Такой подход, на наш взгляд, не дает возможности в полной мере определить физическое состояние спринтера. Можно считать, что современные тенденции планирования тренировочного процесса должны быть связаны, в том числе, и с подбором эффективных физических упражнений, воздействующих на уровень специальной физической подготовленности комплексно, способных решать несколько задач одновременно, разгрузив спортсмена от несоразмерных количеств упражнений и объемов к ним.

Использование всех предложенных тестов подтверждают на практике высокую значимость и взаимосвязь со спортивным результатом в беге на короткие дистанции на протяжении нескольких лет.

Литература.

1. Мирзоев, О. М. Сравнительный анализ кинематических параметров бега на 100 м у сильнейших спринтеров мира и России в условиях соревновательной деятельности: сборник трудов ученых РГАФК, 1999. С. 51–58.

2. Мирзоев, О. М. Ключевые моменты кинематических показателей технического мастерства в беге на 100 м / 0.М. Мирзоев. Теория и практика физ. культуры, 2015. – №4. С. 66-71.

3. Озолин, Э. С. Спринтерский бег/ Э.С. Озолин. – М.: Человек, 2010.С. 52–80.

4. Аракелян, Е. Е. Планирование и организация подготовки бегунов на короткие дистанции в годичном цикле: Метод.разработка / Е.Е. Аракелян, А.В. Левченко, Н.Н. Романова - М.: Изд-во «РИО ГЦОЛИФК», 1988. – 30 с.

5. *Сергеева, Н. А. Техническая подготовка легкоатлетов-спринтеров группы спортивного совершенствования / Н.А. Сергеева, Е.А. Симонова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017.– № 12 (154). С. 248–25.*

УДК 378.14

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ФАКТОРОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕСПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Чайченко Д.А., Чайченко М.В.
ГОУ ВО МО «Государственный социально-гуманитарный университет»,
г. Коломна, Российская Федерация

Аннотация. В современном обществе усиливается роль физической культуры и спорта, как важного компонента здорового образа жизни. Особую значимость этой сферы следует отметить в контексте обучающейся молодежи, которая формирует свою мировоззренческую позицию и привычки на данном этапе жизни. При этом интересно изучить мотивационные факторы у студентов неспортивных направлений подготовки в области физической культуры и спорта, так как она является одним из ключевых факторов, определяющих активность и постоянство занятий спортом.

Мотивация играет важную роль в процессе формирования активной жизненной позиции студентов. Изучение мотивации студентов неспортивных направлений подготовки может предоставить новые данные о том, какие цели преследуют эти молодые люди при занятиях физической культурой и спортом. Анализ данных поможет выявить основные мотивы выбора данного направления деятельности и понять, насколько успешно удается достичь поставленных целей. В данной статье будет проведен анализ мотивационной сферы студентов неспортивных направлений подготовки, что представит возможность лучше понять особенности этой группы и даст базу для разработки более эффективных программ физической культуры и спорта для данной аудитории.

Актуальность. С самого рождения человек подвержен физическим нагрузкам, и эти нагрузки считаются обязательной частью нашей жизни. Примерно сорок процентов тела состоит из мышечных волокон, которые каждый день поддерживают нас в будничной рутине. Понятие вещей, контроль баланса тела, дыхание, повороты головы и тому подобное, все это возможно благодаря мышечной массе тела, которая развивается на практических занятиях физическими упражнениями во всевозможных формах занятий [1,2].

Известно, что физическая культура – это область социальной деятельности, призванная сохранить и укрепить здоровье, развить психофизические способности человека в процессе осознанной двигательной активности [4].

В настоящее время физкультура и спорт занимают не последнее место в формировании личности обучающихся, но условия сегодняшней жизни сильно влияют на физическую активность молодежи, в том числе и студентов неспортивных вузов, что сказывается на понижении их физического развития и подготовленности. Поэтому немаловажной проблемой является формирование их мотивации к этому виду деятельности. Приобщая обучающихся к самостоятельным занятиям физкультурой, прививая им тягу к регулярным занятиям, ВУЗ способствует физическому и профессиональному совершенствованию [3,5].

Цель нашей работы - проанализировать какие факторы влияют на мотивационную составляющую обучающихся неспортивных направлений подготовки.

Для решения поставленной цели мы использовали теоретические и социологические **методы** исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Студенты неспортивных направлений подготовки имеют свои особенности в мотивационной сфере, и вероятно их аспекты могут отличаться от студентов, обучающихся в других специализированных спортивных вузах. Причиной этого может быть меньшее знакомство обучающихся с технической и физической подготовкой различных видов спорта, что может приводить к снижению мотивации. Кроме

того, студенты часто сталкиваются с противоречиями между учебой и тренировками, что также оказывает влияние на их мотивацию.

Мотивация играет важную роль в организации и поддержании физической активности обучающихся. Понятие мотивации отражает сложность психологических процессов, которые влияют на поведение человека в направлении достижения цели [2,3].

В контексте физической активности выделяют несколько типов мотивации. Внутренняя мотивация основана на личных интересах, удовлетворении потребностей и индивидуальных ценностях. Внешняя мотивация связана с получением внешних поощрений, признания или избеганием наказания.

Мотивация к занятиям физической культурой – это определенное состояние человека как личности, которое должно быть направлено на достижение определенного уровня физической работоспособности. Следует отметить, что в настоящее время у студентов не сформирована потребность в занятиях физической культурой и спортом и, как следствие, желание вести здоровый образ жизни, за исключением студентов спортивных учреждений, находится на низком уровне, что в основном связано с плохой организацией физкультурно-спортивной работы в учебных заведениях. Формирование мотивации - достаточно сложный процесс, поэтому потребность в ней должна быть осознана до начала занятий спортом, и не без помощи извне [4].

Состояние здоровья молодежи с каждым годом ухудшается не только по личным причинам, но и из-за возникающих экологических и социальных проблем в обществе. Об этом свидетельствует увеличение числа посещений поликлиник в связи с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, деформаций опорно-двигательного аппарата и других хронических состояний. Студенты особенно подвержены стрессу в первый год обучения в школе, а снижение физической активности может привести к развитию ряда проблем со здоровьем. В качестве одного из средств решения этих проблем учебные заведения предлагают занятия физической культурой и спортом в рамках своей учебной программы [3, 5].

Для анализа мотивационной сферы студентов неспортивных направлений подготовки в области физической культуры и спорта применяются различные подходы и методы. Один из основных подходов - количественный, основанный на измерении количественных характеристик мотивации, таких как уровень мотивации, степень удовлетворенности, предпочтение определенных видов физической активности и т.д. Для этого проводятся опросы студентов с использованием стандартизированных опросников, а также анализируются данные, полученные из бесед и наблюдений.

В своей опытной работе мы просели социологический опрос студентов, который содержал следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли вы физической культурой в ВУЗе?
2. Нравятся ли Вам проводимые занятия физической культуры?
3. С какой целью Вы занимаетесь физической культурой?

В опросе приняло участие 85 студентов (1 – 3 курсов) ГОУ ВО МО ГСГУ социально-психологического и юридического факультетов. Представляем данные, которые мы получили:

На первый вопрос студенты ответили так: 43% опрошенных занимаются физической культурой в ВУЗе, 20% опрошенных не занимаются вообще, 37% опрошенных не занимаются в ВУЗе, но занимаются в других местах.

На второй вопрос студенты ответили так: 50% опрошенных удовлетворены занятиями, 10% опрошенных не удовлетворены занятиями, 40% опрошенных удовлетворены, но им чего-то не хватает.

На третий вопрос студенты ответили так: 20% опрошенных занимаются на получения зачета, 10% опрошенных в целях поддержания фигуры, 40% опрошенных занимаются для поддержания здоровья, 20% опрошенных занимаются, потому что им это приносит положительные эмоции и улучшает настроение.

Заключение. Анализ результатов выявил несколько особенностей мотивационной сферы студентов неспортивных направлений подготовки, изучающих физическую культуру и спорт. Во-первых, большинство студентов низко мотивированы для занятий спортом и физической активностью. Это может быть связано с тем, что они считают физическую культуру и спорт несущественной частью своего образования и предпочитают уделить больше времени другим предметам.

Во-вторых, мотивация студентов неспортивных направлений подготовки в области физической культуры и спорта может быть улучшена путем использования различных мотивационных техник. Например, важно создать интересные и разнообразные занятия, которые бы отвечали интересам и потребностям студентов. Также следует активно привлекать студентов к участию в спортивных мероприятиях и соревнованиях, чтобы они могли ощутить пользу и радость от физической активности.

В-третьих, студентам неспортивных направлений подготовки важно понимать, что физическая активность и спорт имеют не только физические, но и психологические и социальные выгоды. Спорт помогает улучшить психологическое благополучие и укрепить социальные связи.

В-четвертых, студенты неспортивных направлений подготовки в физической культуре и спорте проявляют преимущественно внешние мотивы, такие как получение хороших оценок, удовлетворение требований учебного плана. Из этого следует, что необходимо уравновешивать внешние мотивы с внутренними, например, через повышение роли самоопределения и саморегуляции студентов в процессе освоения физической культуры и спорта.

В-пятых, студенты неспортивных направлений подготовки нуждаются в более мотивирующей обстановке и поддержке, чтобы активно участвовать в физической культуре и спорте. Для этого рекомендуется организовывать различные клубы и секции, в которых студенты могут проявить свои способности и заинтересоваться этой областью.

И последнее, студентам неспортивных направлений подготовки необходимо предоставить больше возможностей для самореализации и личностного роста в области физической культуры и спорта.

Таким образом, используя выявленные факторы к занятиям физической культурой как ориентир, а также активно используя индивидуальный подход, что возможно только если учитывать различные типы личности студентов, отношения к физической культуре, личностные предпочтения, а также факторы, которые не позволяют студентам свободно заниматься физической культурой, обязательна разработка оптимальных форм и методов организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества.

Литература.

1. Аникина, Т.С. Формирование здоровьесберегающего поведения в среде студенческой молодежи/Т.С. Аникин, А.А. Аникин // Педагогическое образование и наука. 2022. № 2 С. 150-152.

2. Маскаева, Т.Ю. Развитие творчества и рефлексии у студентов в процессе самостоятельных занятий физической культурой/ Т.Ю. Маскаева, И.А. Ковачева // Педагогическое образование и наука. 2023. № 3. С. 101-104.

3. Перова. Г.М. Формирование устойчивой мотивации саморазвития студентов в процессе учебных занятий/ Г.М. Перова, А.В. Нечаев // Педагогическое образование и наука. 2023. № 1. С. 94-97.

4. Таунгавер, М.Р. Анализ мотивационной сферы студентов гуманитарных вузов в области физической культуры и спорта/ М.Р. Таунгавер, М.Ю. Золотова // В сборнике: Физическая культура и спорт в современном социуме. Материалы Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Н.И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. Витебск, 2023. С. 161-163.

5. Чайченко М.В. Направленное воздействие на становление и формирование личности обучающихся средствами физической культуры. // В сборнике: Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодежи. Сборник научных статей X Международной научно-практической конференции. Витебск, 2023. С. 119-122.

УДК. 797.2

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ НА ТРЕНИРОВКАХ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО-ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

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

В настоящее время в белорусском плавании существенный недостаток спортсменов, выступающих в стайерских дисциплинах [1].

По существу, данное положение затрагивает проблему подготовки спортивного резерва пловцов, имеющих достаточный уровень развития аэробных способностей и уровня развития общей выносливости организма в целом.

В работе с начинающими пловцами общей физической подготовке отводится особое место, но непосредственно к развитию выносливости у начинающих пловцов тренеры подходят ещё не в полной мере требовательно. В числе объективных причин выступают как исходный уровень функциональных возможностей детей, приступивших к занятиям плаванием, так и первостепенные задачи обучения начинающих пловцов основам техники различными способами плавания. В тоже время решение проблемы развития выносливости с перспективой на дальнейшие выступления в стайерских дистанциях следует искать уже в группах начальной подготовки (ГНП).

1. Одним из подходов, позволивших результативно осуществлять решение ряда основных задач как физической подготовки в ГНП, так и задач, связанных с обучением основам спортивного плавания может рассматриваться методика проведения занятий с избирательно направленным воздействием физических нагрузок на заранее определённые планом занятия мышечные группы занимающихся или звенья опорно-двигательного аппарата. Методика направленных физических нагрузок относится к числу достаточно известных в спорте [2]. Экспериментальные данные разработки и применения на занятиях физическими упражнениями метода направленных мышечных нагрузок в спортивной тренировке, физическом воспитании учащихся и в адаптивной физической культуре имеются в работах А.И.Кузнецова (1965, 1973), Гужаловского А.А.1978), Верхошанского Ю.В. (1985), Новицкого П.И. (1988, 2005, 2018) и др. [3,4].

2. В любом занятии физические упражнения могут избирательно более или менее длительно воздействовать на мышечную систему занимающихся. Несмотря на сопутствующую функциональную активность других мышечных групп, в мышцах, обеспечивающих основной рабочий эффект, при прочих равных условиях, произойдут более глубокие сдвиги и перестройки адаптационного характера. Поэтому если содержание тренировки построить таким образом, что более часто используемые упражнения были связаны, например, с работой нижних конечностей, то и более активные адаптационные процессы будут разворачиваться именно в этой двигательной функциональной системе: в эффекторную часть которой входят мышцы нижних конечностей, и наоборот, – если на тренировке наибольшую нагрузку (по длительности и количеству упражнений) получали мышцы плечевого пояса и верхних конечностей. Такой метод позволяет осуществлять комплексное развитие качеств, в том числе существенно повышать как специальную, так и общую выносливость мышечной системы организма. При этом, в качестве средств развития

этих качеств выступают не только специально запланированные специальные упражнения физической подготовки, но и средства, которые используются на уроке (тренировке) при изучении двигательных умений и навыков (осуществлении технической подготовки). Использование такого подхода в тренировке начинающих пловцов с целью развития выносливости нами в доступных опубликованных данных исследований не обнаружены.

3. Таким образом **цель** работы заключалась в совершенствовании физической подготовки начинающих пловцов в направлении формирования будущего спортивного резерва в выступлениях на стайерских дистанциях.

4. Гипотеза исследования состояла в том, что внедрение в учебно-тренировочный процесс начинающих пловцов метода направленных мышечных нагрузок в специально запланированной очередности тренировочных занятиях с содержанием преимущественно-избирательного воздействия позволит повысить специальную и общую выносливость пловцов и, соответственно, будет способствовать снижению проблемы формирования будущего спортивного резерва в выступлениях на стайерских дистанциях.

5. Экспериментальная проверка разработанного поурочного планирования тренировок преимущественно-избирательного воздействия осуществлялось на базе Государственного учреждения образования, «Средняя школа № 47 г. Витебска имени Е. Ф. Ивановского» с учащимися ГНП первого года обучения (20 юных спортсменов 8-13 лет).

Тренировочные мезоциклы включали чередование 5-ти дневных микроциклов, каждый из которых оказывал суммарное тренировочное воздействие преимущественно на верхние или нижние конечности. Примерные недельные планы таких микроциклов представлены ниже.

6. План проведения пятидневного микроцикла занятий преимущественного воздействия на ноги и пояс нижних конечностей.

Понедельник (упражнения на суше): 1. Отработка движений (техника плавания). 2.Упражнение «Прыжки крест на крест». 3. Упражнение «Лодочка». 4. Разновидности прыжков. 5. Имитация работы ног.

Вторник (упражнения на воде): 1. Вводное упражнение у бортика. 2. Упражнение «Поплавок». 3. Плавание ногами 6х50 м. 4. Упражнение «Отталкивания от бортика». 5. Плавание брассом 100-200 м.

Среда (Упражнения на суше): 1. Упражнение «Прокруты со скакалкой». 2. Упражнение «Присед с мячом». 3. Упражнения гимнастического комплекса. 4. Имитация работ ног. 5. Выпрыгивания.

Четверг (упражнения на воде): 1. Вводное упражнение у бортика. 2. Дыхательные упражнения.3. Плавание ногами 300 м. 4. Плавание кролем 100-200 м.

Пятница (упражнения на суше): 1. Вводное упражнение у бортика. 2. Упражнение «Гребки». 3. Упражнение «Перетягивания ногами». 4. Плавание вольным стилем 100-200 м. 5. Плавание ногами 200 м.

7. План проведения пятидневного микроцикла занятий преимущественного воздействия на руки и пояс верхних конечностей.

Понедельник (упражнения на суше): 1. Отработка движений (техника плавания). 2. Упражнение «Прокруты со скакалкой». 3. Упражнения с резиновыми бинтами. 4. «Отжимания» 20 раз.

Вторник (упражнения на воде): 1. Вводное упражнение у бортика. 2. Упражнение «Поплавок». 3. Плавание кролем на спине, без работы ног 100-200 м. 4. Плавание кролем (без работы ног) 4х50м.

Среда (Упражнения на суше): 1. Упражнение гимнастического комплекса. 2. Упражнение «Лодочка». 3. Броски мяча. 4. Упражнение «Проходка на руках».

Четверг (упражнения на воде): 1. Вводное упражнение у бортика. 2. Дыхательные упражнения. 3. Плавание с тормозом 100 м. 4. Плавание кролем (руками) по выбору 200 – 4х50 м.

Пятница (упражнения на суше): 1. Вводное упражнение у бортика. 2. Плавание руками 4х50м. 3. Плавание вольным стилем 200 м. 4. Перетягивания в координации брассом.

Для определения эффективности разработанного планирования и методики проведения занятий использовались:

Тест на определение общей выносливости «Имитация гребка» (на суше):

Тест на определение времени заплыва на дистанцию 200 м. (вольный стиль, без остановки).

Тест на определение времени заплыва на дистанцию 100 м (брасс, без остановки).

Результаты экспериментальной проверки сравнительной эффективности развития выносливости у участников экспериментальной и контрольной групп показали достоверно более высокие приросты результатов тестов у первых. Предположение об эффективности использования в учебно-тренировочном процессе начинающих пловцов метода направленных мышечных нагрузок в специально запланированной очередности тренировочных занятиях с содержанием преимущественно-избирательного воздействия получило экспериментальное подтверждение.

Литература.

1.Глазько, А.Б. Сравнительный анализ результатов пловцов на Олимпийских играх 2000 , 2004, 2008 годов и чемпионатах (первенствах) Республики Беларусь 2009, 2010, 2011 годов / А.Б. Глазько, М.А. Лещинская, Т.А.Глазько // Международная научно-практическая конференция по проблемам физической культуры и спорта государств – участников Содружества Независимых Государств: материалы Международной научнопрактической конференции: в 4 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2012. – Ч. 2. – С.38–40.

2. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие: в 3 ч. / Е. И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., стер. – Минск: БГУФК, 2021 – Ч. 2: Виды спортивной подготовки. – 295 с.

3. Новицкий, П.И. Рациональное соотношение средств различной направленности в физическом воспитании девушек 9-10 классов на уроках физкультуры: Автореф. … дис. канд. пед. наук / 13.00.04. – Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки. – М.,1988.– 23 с.

4. Гаврилец, В.В., Новицкий П.И. Поурочное планирование физической культуры в начальных классах школы-интерната для детей, имеющих задержку психического развития / В.В.Гаврилец, П.И. Новицкий / Физическое воспитание учащихся с особенностями психофизического развития: проблемы, поиски, решения: сборник статей и докладов V Региональной научно-практической конференции; 1–2 ноября 2005 г., Витебск / Под ред. П.И.Новицкого и др. – Витебск, 2005. – С.20–25.

СЕКЦИЯ №5
РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ

УДК 796-056.24:615.825:316.614

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ» КАК ОТДЕЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ

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

По определению российского ученого, доктора социологических наук, профессора В.А. Петросяна: «…инвалиды или лица с ограниченными возможностями здоровья – это социальная общность, члены которой в виду ограниченности своих физических, сенсорных, интеллектуальных и прочих возможностей, связанных с состоянием здоровья, нуждаются в гармонизации социальных процессов и социальных технологий для своего существования [1].

Мировым сообществом социальная защищенность инвалидов рассматривается как проблема первостепенной важности, т.к. численность людей с инвалидностью, которые составляют особую категорию населения, постоянно увеличивается. Лица с ограниченными возможностями относятся к наиболее социально не защищенной категории населения, подвергаясь значительным затруднениям в получении образования, заниматься любимой деятельностью. Потребности в медицинском и социальном обслуживании намного выше, чем их доход, который значительно ниже среднего. Для большинства из них нет возможности качественно участвовать в социальной действительности. Вот почему государство, обеспечивая социальную защищенность людей с инвалидностью, призвано создавать для них (наравне с другими согражданами) необходимые условия уровня жизни, в том числе и в сфере доходов, занятости в общественной деятельности.

Адаптивная физическая социализация лиц с ограниченными возможностями, выступающая в роли разновидности физической социализации, является видовым типом по отношению к родовому понятию «физическая социализация» [2]. Она представляет собой емкий и содержательный процесс, посредством которого осуществляется ресоциализация индивидов или лиц с отклонениями в состоянии здоровья, наполнение их материального и духовного бытия новым смысловым содержанием, эмоциями и чувствами, которые обеспечат каждой личности инвалида более органично и не столь болезненно интегрироваться в социум. С намерением расширить свой коммуникативный потенциал, занятия физическими упражнениями в спортивных секциях и физкультурно-оздоровительных группах, физиотерапевтические процедуры и другие средства лечебной и физической реабилитации позволяют лицам с ограниченными возможностями не только сохранить оставшиеся телесные и психические ресурсы, но значительно эффективно и действенно их использовать, а также расширить круг их общения. Вследствие чего, формировать свою жизнедеятельность более интересной и духовно богатой.

Адаптивная физическая социализация, также, как и родовое понятие «физическая социализация», включают в себя спонтанные и сознательные процессы. К последним относятся: «адаптивное физическое образование», «адаптивное физическое обучение», «адаптивная физическая культура». Этот логико-понятийный ряд адаптивной физической социализации еще не эксплицирован на должном уровне. В их определения довольно часто встречаются логические некорректности…

Одним из ключевых факторов включения лиц с ограниченными возможностями в полноценную общественную жизнь является адаптивная физическая социализация. Эта чрезвычайно важная составляющая социализационного процесса в целом не исследована в современной отечественной и зарубежной научной литературе. Из анализа литературных

источников, в которых, в той или иной мере, затрагивались вопросы изучаемой проблемы, было выявлено, что понятие «адаптивная физическая социализация» не прописано в учебниках и учебно-методических пособиях даже в качестве рабочего определения. Но, еще древнегреческий мыслитель Сократ говорил: «Нет понятия, нет знания…». Безусловно, теоретико-методологический пробел в разработке обозначенного понятия существенно затрудняет всестороннее приобщение люде с инвалидностью к ценностям физической культуры, не позволяет формировать у них на должном уровне здоровый образ жизни, источники физической активности – потребности, отражающие устойчивое стремление к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Литература.

1.Петросян, В. А. Социальная интеграция в практической деятельности учреждений: монография / В. А. Петросян. – М.: ИПК ДС ЗН, 2010. – 256 с.

2.Гащенко, Л. А. Концептуализация понятия «физическая социализация» / Л. А. Гащенко // Веснік ВДУ. – 2009. - № 2. – С. 16 – 21.

УДК 619:614.48

РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ

Макарова Л.С.
УО «Полесский государственный университет»,
г. Пинск, Республика Беларусь

Значительные нагрузки, которые переносят спортсмены, требуют поиска средств восстановления их работоспособности в условиях оптимизации тренировочного процесса, а также при подготовке к соревнованиям и в период их проведения. В современном спорте проблема восстановления так же важна, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

Возникать травмы могут по разным причинам в зависимости от вида спорта. Это могут быть столкновения в игровых дисциплинах, прямые удары в борцовских видах спорта, перегрузки суставов и мышц в гимнастике, конькобежном и велоспорте. Причиной разрывов сухожилий становятся скользящие удары, внезапное перенапряжение мышцы и их излишнее растяжение.

По локализации повреждений у физкультурников и спортсменом чаще всего наблюдаются травмы конечностей, среди них преобладают повреждения суставов, особенно коленного, голеностопного и локтевого. Отдельное место занимают травмы позвоночника. Во всех этих случаях показана гирудотерапия. Несомненно, чем быстрее приставлены пиявки около травмированного и поврежденного участка, тем благоприятнее исход и быстрее происходит выздоровление. В течение первых суток после постановки пиявки исчезает боль, снимается отек, восстанавливается функция сустава. Лечебное действие гирудотерапии определяется свойствами секрета слюнных желез пиявок. Установлено, что в секрете, кроме гирудина (ингибитора фермента тромбина), содержится целый ряд других биологически активных соединений. Наличием этих соединений и объясняется лечебное воздействие секрета слюнных желез медицинских пиявок на организм человека: антикоагулирующее, противотромботическое, тромболитическое, противовоспалительное, иммуностимулирующее, бактериостатическое, болеутоляющее. Слюна пиявки, проникая в травмированную ткань, разжижает изменившуюся кровь, не позволяет ей свернуться, а значит, облегчает рассасывание гематомы. Во время курса гирудотерапии улучшается микроциркуляция травмированного участка, благодаря чему быстрее происходит восстановление поврежденных тканей.

Курс лечения медикаментозными методами продолжается, как правило, не менее 4 недель. При применении пиявок сроки лечения, а главное – реабилитации, сокращаются

вдвое. Биохимический состав слюнных желез пиявок не является допингом, что позволяет широко использовать при различных травмах в большом спорте. Пиявки при травмах помогают сократить время реабилитации и повысить качество жизни пациента. Лечение данным способом рекомендовано при наличии следующих проблем: синяки и гематомы; переломы и трещины в кости; повреждение хрящей, связок и нервов; растяжения; рубцы; ушибы и т.п.

Чем раньше будет начато лечение, тем быстрее пройдет период реабилитации. Гирудотерапия легко переносится пациентами. Однако, как и любое другое медицинское вмешательство, она имеет ряд противопоказаний. К таковым относятся: болезни крови; прием некоторых лекарственных препаратов; период беременности; детский возраст.

Данный способ реабилитации может выступать в комплексе с медикаментозной терапией или как самостоятельное средство.

Гирудотерапия – метод, основанный на использовании живых медицинских пиявок (Hirudo medicinalis) в лечебных целях. Может быть использован как основной метод или дополнительный в комплексе с другими методами лечения заболевания. Гирудотерапия основным методом может быть использована в следующих случаях: при легком течении заболеваний; как средство восстановительного лечения (реабилитации) для повышения эффективности комплексной терапии заболевания; как метод первичной или вторичной профилактики заболеваний.

«Где пиявка ставится - там и лекари славятся» - говорили (говаривали) раньше на Руси.

Гирудотерапия – это инновационный, эффективный и безопасный метод лечения, который может помочь в борьбе с различными заболеваниями. В Беларуси почти во всех санаториях есть возможности лечения пиявками. Например, в санатории "Ружанский" вы сможете познакомиться с этой терапией ближе и получить лечение от опытных специалистов.

Ради полного понимания доктор объясняет, что в случае с гирудотерапией работают три основных фактора. Первый – это рефлекторный. Суть его в том, что пиявка прокусывает кожу в биологически активных точках, действуя по принципу иглоукалывания. Второй – механический – после укуса из ранки под воздействием впрыскиваемого в кровь гирудина продолжает сочиться лимфа, а это хорошая очистка организма. И самый главный фактор – биологический: в слюне пиявок содержится огромное количество биологически активных веществ, которые поступают в организм человека и оказывают лечебный эффект: противовоспалительный, обезболивающий, разжижающий кровь и так далее… Врач санатория - Анна Шпадарук, рефлексотерапевт с немалым стажем, гирудотерапии обучилась дополнительно. Курсы переподготовки специалистов прошла в Белорусской медицинской академии последипломного образования. Постигала теорию в связке с практикой. К ней за помощью обращаются как клиенты санатория, так и спортсмены.

В нашей быстротечной жизни, которая наполнена стрессами, экономическими спадами, нехваткой времени, плохой экологией, необходимо вовремя прислушаться к своему телу, душе и прожить здоровым, молодым, счастливым человеком. Есть единственный способ продлить молодость, красоту и оставаться надолго красивым человеком - это занятия спортом и физкультурой.

Литература.

1. Шумихина, А.Г. Гирудотерапия – кладовая здоровья / А.Г. Шумихина // Старт в науке. – 2020. – № 3.С.35-37.

2. Розенфельд, Л. Г. Здоровье студентов по данным субъективной оценки и факторы риска, влияющие на него / Л. Г. Розенфельд, С. А. Батрымбетова // Здравоохранение Российской Федерации. – 2008. – № 4. – С. 38–39.

3. Адалсон, К.В. Здоровый образ жизни и физическая культура/К.В. Адалсон,А.С. Чесноков. М.: Физкультура и спорт, 2014. –236 с.

УДК 611.7

БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Серёгина В.А., Лякишев М.В.
ФГБОУ ВО «Государственный университет управления» (ГУУ),
г. Москва, Российская Федерация

Как наука биомеханика изучает не только движения человека, но и движения животных. Однако двигательные действия человека существенно отличаются от движений животных:

1) Осознанная целенаправленность движений человека;
2) Возможность контролировать движения и планомерно совершенствовать двигательные действия.

Область изучения биомеханики - механические и биологические причины возникновения движений и особенности построения и выполнения движений в различных условиях. Причины возникновения движений человека и причины их изменения необходимо рассматривать как с позиций механики, так и с точки зрения биологии, учитывая роль человеческого сознания в управлении движениями.

Метод биомеханики - системный анализ и системный синтез движений на основе количественных характеристик, в частности кибернетическое моделирование движений. Биомеханика, являясь наукой экспериментальной, опирается на опытное изучение движений.

Система движений как целое - не просто сумма её составляющих частей. Части системы объединены многочисленными взаимосвязями, придающими ей новые, не содержащиеся в её частях качества (системные свойства).

Все многообразие движений человека возможно благодаря особому строению и функциям двигательного аппарата, основу которого составляет костный скелет. Механические свойства костей определяются их разнообразными функциями: кроме двигательной, они выполняют защитную и опорную функции.

Прочность кости (механические свойства) обеспечивается физико-химическим единством органических и неорганических веществ, а также конструкцией костной ткани. Преобладание в кости органических веществ (у детей) обеспечивает ей большую упругость, эластичность. При изменении соотношения в сторону преобладания неорганических веществ кость становится ломкой, хрупкой (у людей пожилого возраста). Различают четыре вида механического воздействия на кость: растяжение, сжатие, изгиб и кручение.

В теле человека кости скелета посредством различных видов соединений объединены в общую функциональную систему – пассивную часть опорно-двигательного аппарата. Все соединения костей можно подразделить на три типа: непрерывные соединения; симфизы, или полусуставы; прерывные, или синовиальные, соединения.

В суставах в зависимости от строения сочленяющихся поверхностей (форма, изогнутость, размер) движения могут совершаться вокруг различных осей. В биомеханике суставов выделяют следующие оси вращения: фронтальную, сагиттальную и продольную (вдоль сочленяющихся костей).

Суставы отличаются друг от друга числом сочленяющихся костей, т.е. числом суставных поверхностей, и формой этих поверхностей. Кроме того, различают комплексный и комбинированный суставы. Комплексный сустав характеризуется наличием между сочленяющимися поверхностями суставного диска для мениска, который делит полость сустава на два этажа. Комбинированный сустав представлен двумя анатомическими изолированными суставами, действующими совместно (например, правый и левый височно-нижнечелюстные суставы).

Функции связок и сухожилий заключаются в укреплении суставов и передаче костным рычагам усилий мышечной тяги.

Все многообразие движений человека осуществляется благодаря сокращению скелетной мускулатуры, которую еще называют поперечнополосатой. Скелетной мускулатурой человек может управлять, обеспечивая все многообразие своих двигательных действий.

Основное назначение мышцы – преобразование химической энергии в механическую работу, которая необходима для перемещения звеньев тела. Главными биомеханическими показателями, характеризующими деятельность мышцы, являются:

1) сила, регистрируемая на ее конце (сила тяги мышц);
2) скорость изменения длины мышцы.

Поэтому мышцу рассматривают как систему, обладающую определенными механическими свойствами: сократимостью, жесткостью, прочностью, релаксацией и упругостью.

Сократимость – это способность мышцы сокращаться при возбуждении. В результате сокращения мышца укорачивается и возникает сила тяги.

Жесткость – это способность противодействовать прикладываемым силам. Жесткость зависит от скорости, с которой мышца растягивается, и от ее натяжения. Характеризуется коэффициентами жесткости и податливости.

Прочность оценивается величиной растягивающей силы, при которой мышца разрывается.

Релаксация – свойство мышцы, проявляющееся в постепенном уменьшении силы тяги при постоянной длине мышцы, например, при спрыгивании и прыжке вверх, если во время глубокого подседа человек делает паузу. Чем пауза больше, тем сила отталкивания и высота выпрыгивания меньше.

Упругость – способность мышцы восстанавливать первоначальную длину после устранения деформирующей силы. Существование упругих свойств объясняется тем, что при растягивании в мышце возникает энергия упругой деформации. Здесь мышцу можно сравнить с пружиной или с резиновым жгутом: чем сильнее растянута пружина, тем большая энергия в ней запасена.

Биомеханика спорта (спортивная биомеханика) — раздел биомеханики, изучающий работу биомеханического аппарата спортсмена (БАС), взаимодействия БАС с окружающей средой, а также спортивным инвентарем, механизмами.

Дисциплина делится на три раздела: общую, дифференциальную и частную.

Общая биомеханика решает теоретические проблемы и помогает понять, как и почему человек движется.

Дифференциальная биомеханика изучает индивидуальные и групповые особенности двигательных возможностей и двигательной деятельности в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности, спортивной квалификации и т.п.

Частная биомеханика рассматривает конкретные вопросы технической и тактической подготовки в отдельных видах спорта и массовой физкультуры. Основной вопрос частной биомеханики – как научить человека правильно выполнять движения.

Взаимосвязи механического движения человека биомеханика изучает на трех уровнях: движение –двигательное действие –двигательная деятельность.

На первом уровне фактические данные для исследования движений получают в экспериментах с изолированными мышцами и другими частями тела животных.

Здоровый человек выполняет целенаправленные и мотивированные двигательные действия. На этом уровне биомеханика изучает и совершенствует технику двигательных действий (например, технику удара, прыжка шага и т.п.).

Третий уровень биомеханики посвящен *тактике* двигательной деятельности. При выполнении физических упражнений двигательная деятельность складывается из двигательных действий, как цепь из звеньев (например, бег состоит из отдельных шагов)

Двигательные действия в такой цепи взаимосвязаны и взаимообусловлены. Поэтому двигательная деятельность – это система двигательных действий.

Спортивная биомеханика изучает двигательные действия человека при выполнении им спортивных упражнений. Это необходимо для обеспечения роста спортивных результатов

вплоть до рекордных для конкретного спортсмена или определенного вида спорта, выявления помогающих или препятствующих факторов при совершенствовании движений.

Основные задачи спортивной биомеханики состоят в следующем: Совершенствование спортивной техники, моделирование и конструирование ее наиболее рациональных вариантов; Биомеханический контроль техники отдельных спортсменов; Выявление биомеханических закономерностей совершенствования двигательных действий; Прогнозирование тенденций изменения параметров техники выполнения спортивных упражнений по мере роста спортивного мастерства для оценки этапных и конечных показателей; Разработка тренажеров для спорта; Совершенствование спортивного инвентаря.

Выводы: Биомеханика двигательной деятельности человека изучает, какой из методов и какие возможности выполнения определенных задач лучше и как будет максимально правильно и эффективно ими овладеть. Общая задача изучения движений состоит в оценке эффективности приложения сил для достижения поставленной цели. Любое изучение движений, так или иначе, направлено на то, чтобы помочь понять, как лучше их выполнять. Перед тем, как приступить к разработке лучших способов действий, необходимо проанализировать существующие. Отсюда вытекает общая задача биомеханики, сводящаяся к оценке эффективности способов выполнения изучаемого движения. Биомеханика исследует как именно полученная механическая энергия движения и напряжения может получить свое рабочее применение. Рабочий эффект измеряется тем, как именно используется потраченная энергия. Именно для этого определяют, какие силы совершают полезную работу, каковы они по происхождению, когда и где приложены. Так же должны быть исследованы те силы, которые производят вредную работу, так или иначе снижающие эффективность полезных сил. Такое изучение даст возможность сделать выводы о том, как повысить эффективность действия.

Литература.

1. Дубровский, В.И. Биомеханика/В.И. Дубровский, В.Н. Федорова // Учеб. для сред, и высш. учеб, заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 672 с.

2. Мудров, М. Ю. Биомеханика: учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / М. Ю. Мудров. – Новополоцк: ПГУ, 2010. – 184 с.

3. Попов, Г.И. Биомеханика двигательной деятельности: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / Г. И. Попов, А.В. Самсонова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 320 с.

УДК 796.081(316.37)

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

Цымбалюк Е.А., Прицев В.А.
УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск, Республика Беларусь

Приспосабливаться к новому нужно поскорее, поскольку, не приспособившись вовремя, вы рискуете не приспособиться вообще

Патрик Спенсер Джонсон

Отношение к спортивной травме в научных исследованиях последнего времени вышло далеко за пределы собственно медицинского знания и характеризуется комплексным подходом. Специалистов волнуют биографические, личностные, ситуативные предпосылки травмы в контексте возраста спортсмена, момента его карьеры, поставленных перед ним индивидуальных спортивных задач, в связи с чем спортивная травма рассматривается как

полидетерминированное явление [1]. Соответственно адаптация спортсмена после травмы должна носить комплексный характер. Однако очевидность подобного вывода сталкивается со сложностями временного порядка, когда физическая, психологическая и социальная адаптация травмированного спортсмена имеют разные сроки реализации, причем именно социальную адаптацию большинство исследователей считают наиболее продолжительной и сложной.

Анализ научных источников позволяет выделить основные аспекты изучения спортивных травм в гуманитарных науках [1-4]:

– социально-психологическая адаптация детей, перенесших спортивную травму, и выбывших из спорта на ранних этапах спортивной карьеры;

– изучение субъективной картины событий и объективных факторов, предшествовавших получению травмы взрослым спортсменом;

– особенности посттравматической социальной адаптации спортсменов в разные возрастные периоды (дети до 12 лет, подростки и представители ранней юности 13-17 лет, представители поздней юности 18-21 лет, представители ранней и средней зрелости 22-35 лет), а также на разных уровнях спортивного мастерства (от любительского спорта до спорта высших достижений);

– изучение спортивной травмы как жизненного события, влияющего на дальнейший образ жизни спортсмена;

– отличия социальной поддержки спортсменов, перенесших спортивную травму, от социальной поддержки не спортсменов, перенесших бытовую травму;

– отличия социально-психологического самочувствия спортсменов – представителей разных видов спорта – одиночных циклических, сложно-координационных, игровых;

– статистические исследования разновидностей и частоты спортивных травм;

– особенности социально-психологической адаптации впервые травмированных спортсменов от спортсменов, получивших травму не в первый раз.

По данным Республиканского научно-практического центра спорта наиболее травмоопасными являются игровые (38 %) и циклические (32 %) виды спорта, наименее травмоопасными – прикладные и технические виды спорта (менее 2 %). Среди возрастных категорий в большей мере подвержены травмам спортсмены в возрасте 18-25 лет, в наименьшей мере – спортсмены старше 31 года [5]. Это накладывает определенный отпечаток на социологические исследования по заявленной проблеме, четко определяя целевую аудиторию для наблюдения и последующей работы.

Считается, что адаптационный ресурс спортсмена во многом зависит от целостного образа его физического «Я», т.е. от его восприятия собственной физической формы как единства физической выносливости и эстетической привлекательности. При срабатывании феномена отрицания травмирующих обстоятельств образ физического «Я» серьезно искажается в сторону уменьшения его привлекательности и социальной значимости, что в большей мере характерно для спортсменок. Напротив, в ситуации принятия спортсменом факта травмы восприятие физического «Я» остается адекватным и служит стимулом для скорейшего выздоровления [6], что дает основание говорить об обязательном учете в социологических исследованиях по социальной адаптации травмированных спортсменов гендерной составляющей.

Среди прочих факторов, провоцирующих социальную дезориентацию спортсменов, получивших травму, называются прекращение опеки со стороны спортивного клуба, разрыв дружеских и профессиональных отношений, отсутствие факта удовлетворения от спортивной борьбы, снижение уровня материальных доходов, сложности в освоении новой профессии в ситуации невозможности вернуться в спорт [7]. В качестве социальных мер адаптации данной категории спортсменов предлагается квотирование вакансий в других профессиях, выстраивание системы профессиональной переподготовки, материальная поддержка, включение травмированных спортсменов в общественную деятельность, жилищные субсидии, полноценное страхование [8].

Тем не менее, анализ данных мер при всей их необходимости и значимости имеет одну характерную особенность – постановку травмированного спортсмена в роль объекта социального воздействия, т.е. пассивного «получателя» социальных благ, что явно диссонирует с его прежним социальным статусом. В этой связи целесообразно разработать комплекс мер по активной социальной адаптации спортсменов, получивших травму. В качестве таких мер могут выступать:

– ведение в сети Интернет блога, посвященного собственной реабилитации, что снимет у спортсмена комплекс физической неполноценности и создаст ощущение своей социальной значимости даже в травмированном состоянии;

– занятие, при желании и дополнительной подготовке, предпринимательской деятельностью в качестве самозанятого либо индивидуального предпринимателя с предварительной проработкой вопросов о льготном налогообложении;

– работа в центрах социальной помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации в роли мотиватора либо штатного сотрудника с выполнением посильной работы;

– участие в качестве экспертов при разработке нормативной документации в сфере физической культуры и спорта.

Авторы статьи убеждены – чем в большей степени травмированный спортсмен ограничен в плане самообслуживания, тем в большей мере ему надо обеспечивать социальную активность в реальном либо в виртуальном формате.

Дальнейшие исследования заявленной проблемы могут касаться разработки «карты социальной адаптации» для спортсменов – представителей разных видов спорта, получивших типичные для данного вида спорта травмы на основе предварительного изучения социальных запросов этой категории лиц.

Литература.

1. Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы: монография / Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. – М.: Спорт, 2020 – 264 с.

2. Стамбулова, Н. Б. Психология спортивной карьеры: автореф. дис. ... док. психол. наук: 19.00.13 / Н. Б. Стамбулова; Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 40 с.

3. Мельникова, Е. А. Реабилитация спортсменов: немедикаментозные методы / Е. А. Мельникова, С. В Красножен., О. Е. Темкина // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2007. – С. 64–67.

4. Перова, Е. И. Концепция и исследования качества жизни в спортивной травматологии и ортопедии / Е. И. Перова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: file:///C:/Users/Admin/Downloads / kontseptsiya-i-issledovaniya-kachestva-zhizni-v-sportivnoy-travmatologii-i-ortopedii.pdf. Дата доступа : 17.03.2024.

5. Ясюкевич, А. С. и др. Анализ уровня и структуры случаев спортивного травматизма в отдельных видах спорта / А. С. Ясюкевич, Н. П. Гулевич, П. Г. Муха [Электронный ресурс]. – Режим доступа: file:///C:/Users/Admin/Downloads/analiz-urovnya-i-struktury-sluchaev-sportivnogo-travmatizma-v-otdelnyh-vidah-sporta.pdf. Дата доступа: 17.03.2024.

6. Карташев, В. П. и др. Образ физического «Я» как фактор адаптивного ресурса личности спортсменов, получивших тяжелые физические травмы / В. П. Карташев, А. В. Гольцов, О. С. Иванова, М. С. Семиряжко // Психология спорта. – 2021. – № 7. – С. 80-82.

7. Никитушкин, В. Г. Проблемы социальной адаптации спортсменов, завершивших карьеру / В. Г. Никитушкин // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Естественные науки. – 2014. – С. 104–110.

8. Высоцкая, Т. П. и др. Предложения по социально-психологической адаптации спортсменов высокой квалификации после завершения спортивной карьеры / Т. П. Высоцкая, Т. Н. Шутова, К. Э. Столяр, М. А. Кузьмин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 3 (Том 20). – С. 53– 59.

УДК 796.012,6

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАВЕРШИВШИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ

Чернышева Е.Н.
ФГБОУ ВО «Великолукская государственная сельскохозяйственная академия»,
г. Великие Луки, Российская Федерация

Физическая реабилитация является системой мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей, повышению функционального состояния организма, улучшению психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма средствами и методами физической культуры, элементов спорта и природных ресурсов [1,2].

Профессиональная деятельность спортсменов в спорте высших достижений, часто сопровождается наличие спортивных травм, требующих реабилитации, и являются основной причиной для прекращения успешной спортивной карьеры. Отрицание спортсменами важности проводимых восстановительных мероприятий носит эпизодический характер, что неизбежно ведет к дезадаптации, перенапряжению функциональных систем, снижению результативности в профессиональной деятельности, приводят к повторным травмам и в итоге к завершению спортивной карьеры. В научной литературе приводятся результаты исследований, указывающих на то, что только «в пределах 39,8% спортсменов возвращаются в спорт после реабилитации» [1, 2, 3].

Анализ результатов, проведенный автором [4, 5, 6] позволил выделить ряд заболеваний у бывших спортсменов зрелого возраста: хронические заболевания костно-мышечной системы (77,05%); преобладают в 65,8% случаев заболевания периферической нервной системы, уступая лишь последствиям перенесенных травм (78,2%); болезни сердечно-сосудистой системы встречаются в 56,6% случаев; заболевания пищеварительной системы (37,7%) и нарушения, связанные с работой функций печени (21,6%) [2, 5]. При этом 57,8% всех повреждений приходит в большей степени на травмы нижних конечностей, наряду с дорсопатиями (39,1%), поражением суставов (42,1%), травмами мышц и связочного аппарата (13,7%). Наиболее часто, получают травмы опорно-двигательного аппарата представители таких видов спорта как: спортивные игры (54,1 %), единоборства (49,1 %), легкая атлетика (метания, барьерный бег, горизонтальные и вертикальные прыжки) (37,52 %), велосипедный спорт (35,27 %), лыжный спорт (33,97 %) (рисунок 1).

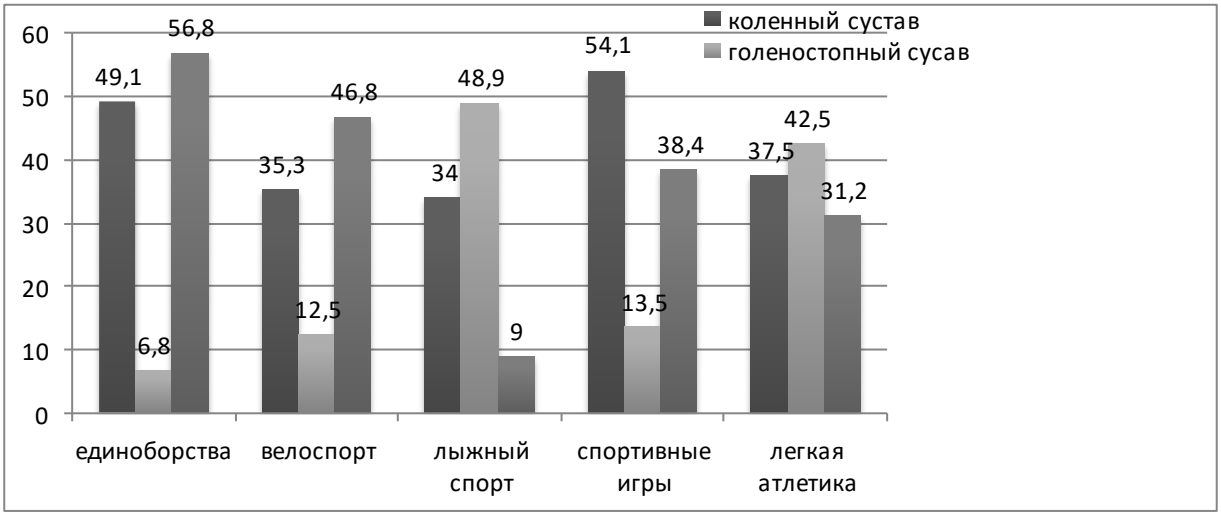


Рисунок 1 – Частота встречаемости травм опорно-двигательного аппарата у представителей различных видов спорта, %

Значительное число травм, в том числе и повторных, было связано с отсутствием полного восстановления предыдущей травмы. В целом, травма любого характера и локализации, выступает не только физическим повреждением, но и является источником изменений нейродинамических характеристик, трансформацией психофизиологического состояния организма и рассматривается как способ обеспечения высших психических функций.

Е. Н. Чернышева [6] на основании собственных исследований отмечает, что к причинам внутреннего характера, препятствующие процессу реабилитации «бывших спортсменов», можно отнести ряд качеств и личностных свойств: тревожность, пассивность, низкая эффективность и направленность личности, неспособность к активному развитию составляющих внутреннего противоречия. По результатам тестового опроса установлено, что у бывших спортсменов зрелого возраста выраженность своего психоэмоционального состояния оценивают следующим образом: астения (91,33±1,88 балла); депрессия (67,20±7,28); тревожность (51,60±7,22); невротизация (29,47±2,29); переживания (27,13±2,0); фрустрациия (18,6±2,15); раздражение (17,93±2,18); агрессия (13,87±0,97); менее выражены: негативизм (2,80±0,56 балла), чувство вины (4,56±0,48) и подозрительность (6,46±0,81) ($p>0,01$; $p>0,05$).

Оценка психоэмоционального состояния организма после прекращения карьеры является индикатором, который указывает на его достоверные изменения, обеспечивая индивидуальные проявления в показателях, отражающих психологическую устойчивость контингента: психологической активизации (неблагоприятный уровень – 15,00±0,54), состояние «эмоционального тонуса» и «комфорта» (низкий уровень – 17,00±0,38 и 17,20±0,57), состояние «стресса» и общее психическое состояние (уровень умеренного состояния 2,67±0,26 и психологического дискомфорта 0,85±0,03) [2, 7].

В нашем исследовании была разработана программа физической реабилитации для бывших спортсменов зрелого возраста основу, которой составили взаимосвязанные структурные компоненты (целевой, проектировочный, операционно-деятельный и результативный). Общие задачи физической реабилитации были направлены на восстановление общей и специальной работоспособности, укрепление мышц стабилизаторов. Особенностью нашей методики являлся: − подбор совмещаемых средств и способов оздоровительного воздействия на организм контингента; составление комплексов физических упражнений целенаправленного реабилитационного воздействия включающие упражнения: изометрического напряжения; с эластичными лентами; статодинамические и проприоцентные упражнения; упражнения на нестабильных платформах и балансировочных полусферах; − диагностика двигательных возможностей, которая является одним из принципиальных звеньев, составляющих комплексный процесс оздоровления. После внедрения в практику программы физической реабилитации участники показали достоверное улучшение показателей: силы мышц нижних конечностей (25,2%), силы мышц верхних конечностей (15,7%) статической мышечной выносливости (35,7%), гибкости (8,7%),

Таким образом, качественная реабилитация достигается путем сочетания различных реабилитационных мероприятий: медицинских, психологических и педагогических, которые в сумме составляют реабилитационный комплекс.

Литература

1. Бойченко, С. В. Медицинская реабилитация в спорте высших достижений после реконструкции передней крестообразной связки коленного сустава / С. В. Бойченко, С. В. Горнов // Медицина экстремальных ситуаций. −2022. − №2 (24). – С. 94−99.

2. Волобоева, Ю. Л. Медицинская реабилитация спортсменов / Ю. Л. Волобоева, М. А. Ермакова // Молодой учёный. − 2018. − № 46 (232). − С. 79−80.

3. Родичкин, П.В. Физиолого-педагогическая характеристика двигательного режима силовой направленности для спортсменов, завершивших спортивную карьеру / П. В.

Родичкин, Е. Н. Комиссарова, Е. Н. Чернышева// Теория и практика физической культуры. – 2023. – № 10. – С. 98– 100.

4.Чернышева, Е. Н. Двигательная активность как средство психофизиологической адаптации бывших спортсменов зрелого возраста в условиях жизнедеятельности / Е. Н.Чернышева // В сборнике: Научные исследования высшей школы по приоритетным направлениям в АПК. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной Дню Академии. −Великие Луки, 2023. −С. 490−493.

5. Чернышева, Е. Н. Исследование медико-социальных рисков, определяющих качество жизнедеятельности спортсменов / Е. Н. Чернышева // Развитие агропромышленого комплекса на основе современных научных достижений и цифровых технологий : материалы международной научно-практической конференции Посвещенной 65-летию академии. – Великие Луки , 2022. – С. 152−155.

6.Чернышева, Е. Н. Социально-психологическая адаптация спортсменов после завершения спортивной карьеры как педагогическая проблема / Е. Н.Чернышева // В сборнике: Научные исследования высшей школы по приоритетным направлениям в АПК. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной Дню Академии. −Великие Луки, 2023. − С. 496−499.

СТУДЕНЧЕСКИЕ НАУЧНЫЕ РАБОТЫ

УДК 619:615.281:636

ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ

Аббасова М.Т., научный руководитель **Мурзалиев И.Дж.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Экология и здоровье людей – это планомерный физиологический процесс тесно взаимосвязанный друг с другом. Физиологическое развитие здоровья человека характеризуется инволюцией всех клеток организма, выраженной в постепенном развитии биохимической активности. Молодость – это прекрасный, неоцененный, сладкий, одурманенный, зрелый возраст человеческой жизни. Современные благоприятные социальные условия жизни людей, физическая культура и спорт дольше сохраняет молодость и увеличивает продолжительность жизни человека. Однако на ряду с этим также прогрессируют отрицательные процессы. Приходит старение клеток кожи, нейрогуморальной и лимфоцитарной системы, низкое зарождение эритроцитов крови. Как результат снижение общего тонуса сосудов, иммунной системы, уменьшение защитной силы организма. Во многих случаях из-за отсутствия экологического баланса у многих людей сокращается продолжительность жизни [1,2].

Для формирования организма здорового человека особое значение имеет благоприятное экологическое состояние окружающей среды и природных ресурсов [2,4].

Основной задачей являлось изучить влияние экологических проблем современности, состояние окружающей среды и природных ресурсов на здоровье и возраст человека.

Основной целью было изучение экологических аспектов в улучшении здоровья и продолжительности жизни человека. Формирование и воспитание крепкой молодежи для достижения высоких результатов в спорте и трудовой деятельности.

Исследование проводились на кафедре зоологии УО ВГАВМ. Для изучения использовалось приборы, оборудование, проектор, лазерный принтер микроскопы, компьютерный класс (проектор, лазерный принтер). Были анализированы статистические данные отдела здравоохранения и Республиканского центра по гидрометеорологии, контролю радиоактивного загрязнения и мониторинги окружающей среды Витебской области и Республики Беларусь. Анкетированы студенты академии ветеринарной медицины по сохранению молодости и улучшению здоровья человека. Изучены отечественные и зарубежные опыты по сохранению сроков молодого возраста. Анализированы влияния абиотических, биотических и антропогенных факторов для улучшения здоровья человека [3,4].

Исследованием установлено, что время идет и возраст человека не остановить. Многократными наблюдениями выяснили, что продолжительность жизни человека определяется воздействиями внутренних и внешних факторов. На внутренние факторы большое влияние оказывают гены. Было доказано, что у долгожителей присутствует ген **«Мафусаила»,** который отвечает за долгожительство. Данный ген препятствует началу процесса старения. Он расположен в хромосомах и инициирует этот процесс. К внешним факторам относятся прежде всего ежедневная физкультура и условия окружающей среды. На здоровье людей прежде всего влияет высокий уровень выброса выхлопных газов (окисью углерода и производными азота, озоном). В следствии чего загазованный воздух вызывает сухость видимых слизистых оболочек, раздражение системы органов дыхания и пищеварения. Загрязненная химическими веществами окружающая среда (пестициды, фунгициды и т.д.), непосредственно попадает в организм человека, вызывая морфофункциональные и физиологические изменения в органах и тканях. Безусловно,

вредные привычки такие как курение, алкоголь, неправильный образ жизни, также оказывают негативное влияние на состояние человека в целом. Курение приводит к высокому риску развития раковых опухолей в различных органах и тканях, прежде в легких вызывая тяжелые последствия и гибель организма. Алкоголь является провоцирующим фактором в развитии инсульта и онкообразований. Также немаловажное значение имеют вопросы нарушения системного питания. При изучении вопроса неправильного питания на лабораторных крысах было установлено, что чрезмерное кормление их жирами приводит к отложению холестерина и развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы, образованию бляшек и артериосклероза, тромбоза коронарных сосудов организма.

При улучшении качества продукции, использование методов раздельного питания, ежедневное занятия физкультурой и спортом, отсутствием стрессовых ситуаций и ведение прогулочных мероприятий при благоприятных факторах внешней среды продолжительность жизни человека может достигать до 120 лет (в Японии, возраст долгожителей составляет 116 лет). Вместе с тем, в настоящее время в медицине изучается влияние биосферы на организм человека. Разрабатываются различные виды лекарственных препаратов для продления продолжительности жизни (синолитики, рапамицин и метформин). Это еще начало изучения экологической проблемы молодости и применение этих лекарственных средств не дают вероятность 100% эффективности. Возможно на начальных этапах применения можно получить хорошие результаты и можно вызвать улучшения биохимических показателей.

В настоящее время данное направление научных исследований находится на стадии глубокого изучения. Для улучшения продолжительности жизни человека такие факторы как: 1. соблюдение системных норм жизни для развития здоровых людей. 2.улучшение безопасности пищевых продуктов. 3.соблюдение социальных требований и экологических норм для развития человечества [2,3,4].

Таким образом в результате исследований мы выяснили, что экологической нормой развития человечества является прежде всего сохранение окружающей среды, природных ресурсов и биосферы от загрязнения. Снизить уровень применения химических средств в быту. Обеспечить безопасность здорового питания. Соблюдать социальные требования и нормы для развития человечества. Обязательное занятие физической культурой и ведение здорового образа жизни.

Литература.

1. Висьневска, Н.В. Факторы молодости и старения. / Пер. с польск. Н.В. с польск. С.Н. Гульянц. – 2-е изд.– Мн.: Полымя, 1988. – С.11-12.

2. Бабиной, Н.В. Факторы влияющие на процесс старения / Н.Б. Бабиной. – Мн.: ООО «СЛК»,1995. – С. 9-14, С. 231-253.

2. Мурзалиев, И. Дж. Экологические факторы загрязнения почв / И. Дж. Мурзалиев О.Г. Одинцова // Ученые записки учреждения образования Витебская государственная академия ветеринарной медицины»: научно-практический журнал. – Витебск, УО ВГАВМ РБ. – Т.56, вып.3,2020г.– С.129– 132.

3.Столяров, В.И., Фирсин, С.А. Личностно- ориентированное комплексное физическое воспитание школьников/ монография. в 2-х частях – Саратов: ООО «Изд. центр Наука» 2017. Часть 1-196 с.

4. Амангельдыев, А.А. Целебное свойство растения якорцы для повышения выносливости организма спортсменов / А.А. Амангельдыев научный рук-тель: И.Дж., Мурзалиев док. вет. наук, доцент УО ВГАВМ г.Витебск, Межд.научно-практ.конфер. «Физическая культура и спорт в современном социуме» 19 мая 2023года. – С.51–53.

УДК 796.001

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аввакумова В.В., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Физическая культура играет важную роль в профилактике заболеваний. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению иммунной системы, повышению общей выносливости организма и улучшению работы всех систем организма.

Здоровье — это состояние полного физического, психологического и социального благополучия. Причиной низкой успеваемости и работоспособности людей является слабое здоровье. От общего состояния здоровья и физических возможностей человека зависит память, внимание, усидчивость и другие качественные характеристики человека, влияющие на его жизнедеятельность.

Один из главных аспектов профилактики заболеваний через физическую культуру – это поддержание оптимального уровня физической активности. Человек, занимающийся спортом или просто регулярно занимающийся физическими упражнениями, больше подвержен физическому и умственному стрессу, что положительно сказывается на его здоровье. Физическая активность помогает организму быстрее и эффективнее устранять токсические вещества, снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы, нервной системы, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ и других систем.

Также физическая культура улучшает общую физическую форму и выносливость организма, что также способствует профилактике заболеваний. Здоровый и сильный организм лучше справляется с возможными травмами, инфекционными заболеваниями, проблемами с пищеварением и другими неприятностями.

Цель – влияние физической активности на организм и профилактику различных заболеваний.

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. Обычная прогулка может очень повлиять на здоровье человека, особенно если гулять регулярно, достаточно будет 30 – 60 минут в день.

Человек, постоянно занимающийся физической активностью, может выполнить большую часть работы, чем человек, который ведет неактивный образ жизни.

Укрепление и развитие нервной системы. Это связано с повышением уровня ловкости, скорости и улучшенной координацией движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов. Увеличивается скорость нервных процессов: мозг учится и начинает быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения.

Улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Влияние физической нагрузки на организм человека проявляется в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время упражнений требуют увеличения кровоснабжения, сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. Сердце и кровеносные сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и так же быстро восстанавливаются после них.

Улучшение работы органов дыхания. Во время физических нагрузок из-за повышенной потребности в тканях и органах кислорода дыхание становится более глубоким и интенсивным.

Повышение уровня иммунитета и улучшение состава крови. При регулярном занятии физическими нагрузками количество эритроцитов значительно увеличивается. 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 болеют реже, а если и подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее.

Вывод. Таким образом, физическая культура играет важную роль в профилактике и реабилитации различных заболеваний. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют укреплению организма, снижают риск возникновения многих заболеваний и способствуют их эффективной реабилитации. На основе проведенных исследований можно сделать вывод о необходимости интеграции физической культуры в жизнь каждого человека, а также о важности проведения дополнительных исследований с целью разработки более эффективных программ профилактики и реабилитации заболеваний.

Литература.

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. 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. - Новополоцк; УО ПГУ, 2005. - 244 С.

УДК 796:004

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЦИФРОВИЗАЦИИ СПОРТА

Алексеюк Я.В., научный руководитель **Гичевский А.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время сложно назвать сферу жизни современного человека, которой бы не коснулась цифровизация.

В социально-культурной сфере, к которой относится физическая культура и спорт, процесс широкого применения цифровых технологий начался относительно недавно. Еще десять лет назад тренеров, которые используют в своей работе видео- и фотосъемку, а также специальное программное обеспечение для расчета и анализа видеоматериалов, можно было пересчитать по пальцам.

Можно сказать, что современные цифровые технологии прочно вошли в практику спорта высших достижений не только как инструмент менеджмента или фиксации спортивного результата. Практически все крупные международные соревнования проходят с применением цифровых и информационно-коммуникационных технологий, позволяющих получить специалистам объективные данные о наиболее важных показателях соревновательной деятельности спортсменов.

Инновации проявляются во всех сегментах спортивной индустрии – от подготовки и выступления спортсменов до проведения и трансляций соревнований, создания всестороннего цифрового опыта болельщиков – как на стадионе, так и у экранов телевизоров.

Наиболее перспективные технологии в сфере спорта:

Системы поддержки принятия решений

Технологии 5G

Виртуальная реальность (VR)
Анализ данных в режиме реального времени
Улучшение результатов команд и спортсменов
Технологии персонализации
Дополненная реальность (AR)
Блокчейн-платформы управления мероприятиями
Геймификация
Цифровые билеты
Когнитивные тренировки
Сенсорные технологии
Интеллектуальная сегментация клиентов

Рассмотрим подробнее наиболее значимые тенденции применения цифровых технологий.

В последнее время многие тренерские штабы приняли на вооружение системы поддержки принятия решений на основе технологий искусственного интеллекта (ИИ), позволяющие анализировать многочисленные выступления команд и показатели отдельных спортсменов, вырабатывать оптимальные стратегии тренировок и корректировать тактические действия в режиме реального времени. В футболе, хоккее, баскетболе и других игровых видах спорта скаутинговые службы используют ИИ для поиска новых талантов и справедливой оценки их трансферной стоимости.

Например, в хоккее искусственный интеллект позволяет учитывать физические параметры конкретных спортсменов и подбирать оптимальный состав команды для матчей с известным противником. Нейросеть использует теорию вероятности и оценивает исход игры с точностью до 60 %. Правильность прогнозов и эффективность предложенных компьютером решений повышается в случае загрузки в систему данных о серии игр между принципиальными соперниками.

За один матч в распоряжение искусственного интеллекта поступает более миллиона новых параметров. Для анализа такого количества данных человеком потребовалось бы несколько тысяч часов, а компьютер делает это практически мгновенно. Информация о каждом новом матче, загруженная в систему, позволяет еще быстрее производить расчеты, поскольку используется технология глубокого машинного обучения. Впервые подобные исследования проводились во время Олимпийских игр 2018 г.

Профессиональные клубы, престижные турниры и все большее число спортивных лиг используют большие данные в качестве полезного инструмента для изучения и повышения эффективности. Для игровых видов спорта лучше всего подходят системы аналитики объемных массивов статистической информации, позволяющие обнаруживать скрытые паттерны в действиях команды по ходу сезона и корректировать тактические схемы, выявлять незаметные слабые и сильные места игроков, а также разбирать игру соперника на ближайший матч. Многие баскетбольные и бейсбольные команды анализируют данные видеозаписей и датчиков как своих игроков, так и команд-соперников, превращая поле битвы мышц и духа еще и в поле боя данных.

Из года в год организаторы спортивных мероприятий уделяют внимание вопросу повышения качества обслуживания спортсменов и зрителей, а обработка больших объемов данных и использование систем ИИ становится задачей номер один.

Это связано с тем, что просмотр спортивных соревнований в настоящее время доступен практически каждому, а с результатами спортивных соревнований можно ознакомиться на специальных сайтах, в социальных сетях, специальных мобильных приложениях. Существуют специальные чаты для болельщиков, в которых предоставляется возможность задавать вопросы любимым спортсменам. Некоторые зарубежные стадионы имеют собственные цифровые платформы, позволяющие знакомиться с последними спортивными событиями.

Одна из главных составляющих спорта – взаимодействие со зрителями, и сегодня связь с болельщиками выходит на новый уровень во многом благодаря работе с большими данными. Например, в 2016 году на Уимблдоне состоялся запуск когнитивной облачной системы, которая анализирует тысячи сообщений пользователей в социальных сетях, чтобы определить их эмоции. Сервис доставляет до зрителей актуальную информацию на основании их интересов, чтобы создать впечатление личного присутствия на спортивном мероприятии.

Можно привести пример чат-бота компании Satisfi Labs, который способен одновременно и давать подсказки, и снимать основные вопросы для будущих посетителей спортивных событий.

Например, если зритель интересуется парковкой, искусственный интеллект формулирует для него ключевые вопросы по этой теме и определяет лучшее место, где можно оставить машину. Все вопросы требуют от гостя простых ответов типа «да- нет» или «север-юг», и в итоге бот называет парковочную зону, от которой ближе всего идти до места на арене.

Параллельно бот формирует статистику запросов. К примеру, точки питания арены получают данные о том, ценами на какие блюда чаще всего интересуются. В связи с этим они могут расширять ассортимент и оптимизировать рекламные объявления внутри стадиона. А руководство арены может узнать, как улучшить навигацию и какие еще не внедренные сервисы чаще всего запрашивают посетители, и таким образом модернизироваться на этой основе.

Широкое распространение в последние годы получили технологии виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальности.

В области спорта технология виртуальной реальности позволяет создавать искусственную, полностью контролируемую среду, имитирующую реальные условия спортивной деятельности. При одновременном применении системы захвата движений и обратной связи (зрительной, слуховой) возможно добиться полного погружения испытуемого в созданную виртуальную ситуацию, сделать ее интерактивной и производить коррекцию действий спортсмена в виртуальной ситуации в реальном времени. Виртуальная реальность открывает широкие возможности по моделированию различных спортивных сценариев, направленных на тренировку тех или иных навыков спортсмена.

В мировой спортивной практике немало случаев успешного применения технологий виртуальной реальности в подготовке спортсменов высшей квалификации. Среди основных направлений использования VR в спорте можно выделить следующие:

– подготовка к соревнованиям в части ознакомления с конкретной соревновательной инфраструктурой (стадионы, трассы и др.);
– совершенствование спортивных навыков, включая тактические тренировки;
– процесс реабилитации спортсмена, например, при получении травмы;
– обучение спортивным навыкам и др.

Виртуальная реальность используется в качестве тренировочного средства во многих видах спорта, таких как гольф, легкая атлетика, лыжный спорт, велоспорт и т. д.

Она отлично подходит для измерения спортивных результатов, а также для анализа техники и призвана помочь в обоих случаях.

Спортсмен использует эту технологию для точной настройки определенных аспектов своей производительности, например, игрок в гольф, желающий улучшить свой замах, или велосипедист на треке, желающий ехать быстрее в индивидуальной гонке. Трехмерные системы могут точно определить те аспекты выступления спортсмена, которые требуют изменения, например, его биомеханика или техника.

Применение технологий виртуальной реальности при реабилитации спортсменов после полученных травм может способствовать более быстрому восстановлению двигательных функций поврежденной конечности. Это, вероятно, связано с отвлечением внимания

спортсмена от осознанного контроля опорно-двигательной системы и, соответственно, снятием излишнего напряжения и скованности в конечностях.

Конечно, технологии VR не смогут заменить реальные физические упражнения, нагрузки и игры, но в спорте высших достижений атлеты часто сталкиваются с проблемой временной невозможности проведения тренировок: получение травмы, постоянные переезды, отсутствие доступа к спортивным объектам. Тренировки же с помощью виртуальной реальности позволяют тренировать ментальную составляющую тренировочного процесса (внимание на детали, выбор правильного реагирования на ситуацию, скорость реагирования, привыкание к определенной среде, условиям, трассе и др.).

Технологии VR также часто используются при работе с болельщиками. В 2016 году NBC впервые транслировал игры в Рио-де-Жанейро в виртуальной реальности. Церемония открытия и закрытия, соревнования по баскетболу, гимнастике, легкой атлетике, пляжному волейболу, дайвингу, боксу и фехтованию (всего около 85 часов контента) были доступны для просмотра в приложении NBC Sports для гарнитуры Samsung Gear VR. Правда, с дневной задержкой.

Зимние Олимпийские игры–2018 уже можно было смотреть в виртуальной реальности в режиме реального времени – компания Intel провела VR-трансляцию всего мероприятия. Так болельщики получили возможность почувствовать атмосферу, царившую в Пхенчхане, не выходя из дома. Надевая шлем виртуальной реальности, они фактически смотрели игру вживую.

Особое внимание в сегменте виртуальных трансляций заслуживает компания Next VR. Она активно развивает полное погружение в крупнейшие спортивные события, расширяя функционал для болельщиков. Как правило, крупные спортивные организации скупы на продажу прав на трансляцию самых популярных турниров. Но с ней подписали контракты американские ассоциации хоккея, баскетбола и футбола. Инвесторы также поверили в ее потенциал – Sony, Warner и Comcast вложили деньги в ее развитие.

Высок интерес к применению технологий дополненной реальности (AR) для взаимодействия с болельщиками, поддержки лояльности фанов и клуба. Показательна первая попытка такого рода – применение AR на чемпионате мира по регби в 2015 году. Тогда компания Blippar впервые использовала эту технологию в спорте во время чемпионата мира по регби в Англии в 2015 году. При сканировании билетов на матч создавался интерактивный AR-контент, который можно было получить при помощи приложения Blippar.

С помощью AR на стадионах можно предложить интерактивный способ навигации для каждого посетителя, помогая им найти свои места, присоединиться к своим друзьям или пройти в интересующее их место. Активно технологии дополненной реальности использовались на церемониях открытия и закрытия Олимпийских игр в Токио и Пекине.

Для анализа прогресса спортсменов тоже существуют специальные технологии дополненной реальности. Например, американские спортсмены видят свои показатели во время тренировок в режиме реального времени с помощью очков дополненной реальности от Solos. Информация о мощности, скорости и частоте вращения педалей собирается сенсорами и передается прямо на очки через облачную платформу IBM. Поэтому во время тренировки на трассе велосипедисты видят свои показатели, не отвлекаясь от дороги.

Таким образом, мы видим, что современный спортивный мир становится все более подверженным процессам цифровизации, которые не стоят на месте. Цифровые технологии стали неотъемлемой частью отрасли.

Чтобы обеспечить постоянную конкурентоспособность в мире спорта, необходимо систематически анализировать и внедрять передовые технологии. Совершенствование экипировки, инвентаря, тренировочного процесса, способов анализа и поддержания здоровья спортсменов, проведения спортивных мероприятий и другие вышеупомянутые преимущества использования цифровых технологий – это только начало новой эры развития спорта.

Литература.

1. Цифровая трансформация отрасли «физическая культура и спорт»: теория, практика, подготовка кадров: материалы Межрегионального круглого стола, 22 апреля 2021 года / Под ред. М.А. Новоселова. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. 156 с.

2. Глобальная цифровизация: Люди роста: сайт. – Москва, 2021. – URL: https://ludirosta.ru/post/globalnaya-tsifrovizatsiya_2225

3. Иванов, А. А. Использование информационных технологий в спортивных школах и организациях / А. А. Иванов // Academy. – 2017. – С. 49.

Иванова, Л. А. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта / Л.А. Иванова, О.В. Савельева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 8. – С. 81–85. – URL: http://e-koncept.ru/2015/15273.htm

УДК 615.825.4

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗМА В ТОНУСЕ

Андреенкова А.А., Лосева Д.А., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Лечебная физкультура — это отдельная медицинская дисциплина, в которой физические упражнения применяют для лечения заболеваний и травм, профилактики их обострений и осложнений, восстановления сил организма. Занятия лечебной физкультурой направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, костей, мышц, суставов и связок, и обеспечения эффективного процесса лечения при травмах. Также упражнения способствуют восстановлению функций организма после того, как лечение завершено. ЛФК действует качественно и эффективно, одновременно оказывая положительное влияние и на другие функции и системы организма.

Разница между обычной физкультурой и лечебной заключается в том, что одни и те же упражнения можно использовать для профилактики, лечения и реабилитации целого ряда заболеваний. Однако важно знать, что упражнения могут не только вылечить, но и покалечить.

Утренняя зарядка необходима не только тем, кто находится на лечении или реабилитации, но и тем, кто хочет быть в форме и энергичным. Утренняя гимнастика – это своего рода старт-ап для организма, и доказано, что она заряжает его энергией. Гимнастика – это более легкая форма упражнений, которая необходима каждому, и у нее практически нет противопоказаний. Доказано, что утренняя гимнастика положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы, улучшает координацию, положительно влияет на фигуру и вес, ускоряет обмен веществ. Утренняя зарядка позволяет Вам самостоятельно выбирать упражнения лечебной физкультуры.

Ходьба – еще одно лечебное упражнение, которое является естественным для человеческого организма. Она применяется в период реабилитации после различных травм, операций и заболеваний. Ходьба оптимизирует обмен веществ, положительно влияя на все органы и системы организма. Упражнения следует выполнять на ровной поверхности, а время и темп постепенно увеличивать в зависимости от состояния здоровья. Комфортную скорость ходьбы человек выбирает сам. Если пациенты переносят интенсивную ходьбу, в дальнейшем они могут сочетать ходьбу с другими упражнениями.

Плавание – еще одна эффективная форма ЛФК. Плавание – это вид лечебной физкультуры, который может быть рекомендован для стабилизации многих видов заболеваний опорно-двигательного аппарата и психоневрологических расстройств, а также в качестве профилактической меры и средства реабилитации. Данное лечение важно

проводить под наблюдением специалиста, поскольку существует ряд противопоказаний в зависимости от стиля плавания. Стиль плавания, частота и продолжительность занятий подбираются индивидуально по состоянию пациента. Можно использовать различное оборудование, в том числе плавательные доски и аквапады.

Гидрокинезотерапия – это сочетание лечебных упражнений и силовых тренировок. Главной особенностью этого вида лечебной физкультуры является то, что в воде данные упражнения выполнять легче, чем на суше. Вода оказывает положительное воздействие на мышцы, предотвращая мышечную ригидность и частично снимая боль. Гидрокинезотерапия состоит из разминки, которая является основной частью занятий, и упражнений на расслабление, которые завершают его. Продолжительность упражнений и сеансов варьируется от состояния пациента, подбирается индивидуально, могут использоваться вспомогательные средства.

Необходимо помнить, что любые нагрузки и их повышение могут выполняться только с разрешения лечащего врача.

Лечебная физкультура – это движение, а движение, как известно, самое доступное и эффективное лекарство. Физические упражнения улучшают работу пораженных органов, оказывая многогранное физиологическое действие. Под их влиянием активизируется кровообращение, дыхание, обмен веществ, улучшается состояние нервной и эндокринной систем. Нужно ценить здоровье и внедрять в свою жизнь спорт, применяя его для укрепления своего здоровья.

Литература.

1. Капилевич, Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей/ Л.В. Капилевич,,С.В. Радаева., М.С. Лим . – Томск: Томский государственный университет, 2011. – 116 с.

2. Еремин,Р. В.. «Лечебная физическая культура»/Р.В. Еремин. Наука-2020, no. 8 (44), 2020.– С. 150–152.

УДК 796

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Бакун И.В., научный руководитель **Шеверновский В.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Физическое воспитание – процесс организации оздоровительной и познавательной деятельности, направленной на развитие физических сил и здоровья, выработку гигиенических навыков и здорового образа жизни. Здоровье зависит от многих факторов. На сегодня здоровье определяется образом жизни на 50 %, на 20% – экологическими и биологическими (наследственными) факторами и на 10% – медициной. Каждый человек в течение всей жизни должен соблюдать нормы и правила ЗОЖ. Однако в зависимости от возраста, пола и других подобных факторов эти нормы и правила будут изменяться, в разных периодах жизни человека они будут заметно отличаться друг от друга.

Целью исследования является проблема формирования физической культуры личности, которая остается актуальной в настоящее время как в системе образования, так и имеет одно из первостепенных значений в обычной жизни любого человека.

Материалы и методы исследования. В качестве материала выступили студенты третьего курса ВГАВМ. Метод – по средствам опроса.

Результаты исследования. Основная направленность ЗОЖ в занятое (несвободное) время нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание,

личная гигиена, время и энергия, затрачиваемые на дорогу в вуз и обратно, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. – главные составляющие внеучебного (занятого) времени. Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно-сжатые сроки, чтобы студент находил для себя несколько часов свободного времени [3].

Свободное время – это время творческой деятельности, самообразования, активной спортивной подзарядки своего организма, общения, отдыха, период самосовершенствования [1].

Однако основное время становления личности будущего квалифицированного специалиста – это посещение лекций, семинаров, практических и лабораторных занятий, практики, сдача зачетных и экзаменационных сессий. Различные виды деятельности включены в недельную нагрузку студентов, такие как аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов высокой сосредоточенности, выносливости, работоспособности, а также хорошего и крепкого здоровья [3].

В последнее время доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Люди, которые больше работают умственно, во время своей трудовой деятельности, не получают необходимой физической нагрузки. Но без соответствующей двигательной нагрузки человек обязательно столкнется с проблемами, связанными со здоровьем. Это означает, что производственные обстоятельства будут принуждать современного человека (в том числе студентов) основательнее овладевать нормами и правилами ЗОЖ [2].

Для формирования физической культуры личности студента, сохранения и укрепления здоровья, повышения его работоспособности необходим оптимальный режим двигательной активности. В исследованиях ученых среднее соотношение динамического и статистического компонентов жизнедеятельности студентов в период учебной деятельности равен 1:3, по энергозатратам этот показатель достигает уровня 1:1, а во внеучебное время, соответственно, 1:8 и 1:2. Нарушение режима двигательной активности у молодых людей может вызвать различные патологии [5].

Таким образом, можно выделить несколько аспектов, на которые стоит обратить внимание учебным учреждением для того, чтобы роль физической культуры и спорта повышалась и была актуальной для лиц, которые проходят обучение (студенты):

1. Активная поддержка различных спортивных движений, которые помогают студентам укрепить свое здоровье при помощи спорта и улучшить свои теоретические знания, в области физической культуры.
2. Активная поддержка со стороны академии и каких-либо иных учреждений, а также государственных органов в облегчении участия студентов в Спартакиадах, Олимпиадах, чемпионатах и иных спортивных мероприятиях.
3. Целенаправленный подход к процессу обучения и интеграции каждого студента в процесс физической культуры и спорта.
4. Формирование у студентов физически развитого тела, здорового мышления в области личного здоровья, его укрепления и поддержания в соответствующей форме.
5. Пропаганда здорового образа жизни среди студентов, которая необходима для формирования правильного представлении о своем здоровье [1].

Заключение. Формирование физической культуры личности рассматривается нами как целенаправленный процесс, характеризующийся уровнем ее образования в сфере физической культуры, оптимальной физической подготовленностью, здоровым образом жизни, активностью в видах и формах физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности и учитывающий индивидуальные особенности каждого человека, его мотивацию, уровень готовности, стремления быть гармонично развитым и здоровым [4].

Литература.

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие/ Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д, 2002. – 384 с.

2. Краснов, И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов/ И.С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. – СПб.: Изд-во СПбГУ. 2003.–

2. Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». URL: http://docs.cntd.ru/document/901808362 (дата обращения: 07.04.2022).

3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 374 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 796.011.1

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Балалаева Э.В., Слободзян Г.В., научный руководитель **Гичевский А.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура стала неотъемлемой частью в жизни каждого человека в отдельности и общества в целом. Двигательная активность способствует укреплению и оздоровлению физического и психологического здоровья. Благодаря здоровому образу жизни происходит гармоничное развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств человека.

На основании статистических данных, специалисты сделали вывод о том, что с каждым годом интерес к занятиям физической культуры у многих студентов высших учебных заведений планомерно снижается и находится в прямой зависимости от курса обучения: у студентов последнего года обучения уровень физического здоровья становиться значительно ниже в сравнении с началом обучения. У многих студентов наблюдается неудовлетворительная физическая подготовка, негативное отношение к занятиям физической культуры, у них отсутствуют потребность в занятиях спортом, стремление улучшить свою физическую подготовку и физкультурную грамотность.

Учащиеся недостаточно знают цели и задачи физического образования, спорта, двигательной реабилитации. Поэтому вопрос о том, как научить студентов постоянно заботиться о своем здоровье, заинтересовать их регулярно применять формы и методы физического воспитания в повседневной жизни, все еще является актуальным. Необходимо заложить основные понятия физической культуры студента в широком понимании, привить навыки здорового образа жизни и потребности к занятиям физической культурой и спортом, а также – повысить двигательные качества и физическую подготовленность студентов.

Хорошо изучена роль физической активности в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, активно стимулирует интеллектуальную деятельность. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации. В подтверждении этого имеются многочисленные данные о том, что под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение интеллектуальных задач, убыстряются зрительно–двигательные реакции.

Активизация психических процессов и подготовка нервной системы учащихся к активному функционированию на последующих занятиях является, безусловно, первоочередной задачей для уроков физкультуры в учреждениях высшего образования, где часто у студентов наблюдается умственное и психологическое переутомление.

Психически неуравновешенный человек теряет пластичность, его способность адекватно воспринимать внешние воздействия и отвечать на них снижается. С потерей пластичности теряется и связь с окружающим миром, проявляются дисгармоничные, деструктивные черты характера. Движение такого человека хаотичны, угловаты, скачкообразны. Непродуктивность поведения обнаруживается и в перенапряжении функций мышечного аппарата. Излишне активная двигательная система требует больших затрат энергии. В результате психически напряженный индивидуум быстрее устает даже при небольшой физической нагрузке. В то же время хорошо физически подготовленный человек может переносить большое психическое напряжение, благодаря чему он справляется с жизненными и профессиональными проблемами. В первую очередь это касается студентов, так как учеба – это тяжелый напряженный труд, которым приходится заниматься в условиях дефицита времени на фоне резкого снижения двигательной активности. Действенной мерой по повышению умственной работоспособности и охране здоровья студентов является повышение их двигательной активности путем выполнения физических упражнений в процессе занятий физической культурой и спортом.

При этом, учитывая подверженность многих студентов неврозам или нарушениям психики, нельзя забывать о поддержании морального духа учащихся, их стремления преодолеть препятствии. Психология физического воспитания имеет собственную предметную область исследований психики человека как личности. Исходным является понимание человека как субъекта двигательной, физической, моторной деятельности, представленной на всех уровнях психической организации личности и включенной во все жизненные проявления людей. Одним из ее ключевых компонентов является понимание мотивации, так как она становится решающим фактором, определяющим, как студенты будут занимаются физической активностью, в какой степени реализуют свой потенциал. Понимание различных типов мотивации, становится главным инструментом преподавателей, с помощью которого они адаптируют свой индивидуальный подход для побуждения студентов заниматься физическим воспитанием и активно в нем развиваться.

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально–педагогических проблем учебно–воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в вузе. Реализация задачи по включению физической культуры в здоровый образ жизни каждым студентом должна рассматриваться с позиций как личностно значимая и как общественно необходимая.

Данную тенденцию специалисты связывают с организацией учебных занятий, методиками и технологиями, используемыми в системе физического воспитания обучающихся. Многие средства и формы обучения на занятиях физической культуры все еще не ориентированы на индивидуальные особенности студентов. Необходимо понимать, что физическое воспитание – это не просто развитие физической подготовки и моторики, но также понимание психологических аспектов поведения, мотивации и психического благополучия студентов.

Кроме того, психология в физическом воспитании также предполагает понимание поведения молодых людей и того, как оно может повлиять на их физическую работоспособность. Преподаватели должны знать о таких факторах, как тревога, стресс и уверенность в себе, поскольку они могут напрямую влиять на способность ученика выполнять физические задачи. Это необходимо для создания благоприятных условий, в которых студенты смогут преодолеть возникающие препятствия на пути их физического развития, в то время как учителя смогут обеспечить соответствующую поддержку и личное вмешательство.

В заключение хочется повторить, что психология играет важнейшую роль на уроках физического воспитания в образовательных учреждениях. Понимая мотивацию, поведение и психическое благополучие обучающиеся, педагоги могут создать благоприятную и увлекательную среду, способствующую физической подготовке и общему благополучию. Включение психологических принципов в физическое воспитание может помочь учащимся на протяжении всей жизни развивать навыки и отношение к физической активности, которые принесут им пользу как в классе, так и за его пределами.

Литература.

1. Талызов, С.Н. Основы здорового образа жизни студента/С.Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2016. – 257 с.

2. Ханевская, Г.В. Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании /Г.В. Ханевская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Омск: ОАБИИ, Омский ГАУ, 2017. – 331 с.

3. Ярлыкова, О.В. Влияние физической культуры в образовательном процессе /О.В. Ярлыкова // Профессиональная ориентация, №2, 2015. – 32 с.

УДК 796.012.6

ВЛИЯНИЕ КАРДИОНАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТУ МОЗГА

Бодрикова А.Д., научный руководитель **Дударева И.М.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Кардиотренировка – это вид физических нагрузок, который способствует повышению пульса в определенных рамках, повышает кровообращение, заставляет сердце и легкие работать в усиленном режиме, что улучшает работу органов и укрепляет эластичность сосудов. Также кардионагрузки способствуют усиленному жиросжиганию и, как следствие, снижению массы тела.

Помимо всем известных, приведённых выше, сведений данный вид нагрузок оказывает и положительное влияние на здоровье мозга. К такому выводу пришли ученые, проводившие исследование на протяжении нескольких лет. В исследовании участвовало более 2000 человек разного возраста (от 21 до 84 лет).

Анализ различных показаний организма при кардионагрузках доказал, что такие нагрузки оптимизируют и улучшают работу мозга и благоприятно влияют на его здоровье, память, скорость мышления.

В результате исследований ученые сделали вывод, что регулярные кардиоупражнения благоприятно влияют на мозг человека. У людей, занимающихся не менее шести месяцев по 3 раза в неделю, выявлено увеличение гиппокампа — части головного мозга, отвечающей за способность запоминать и концентрироваться. Это значит, что правильные и быстрые решения мы принимаем лучше всего во время и сразу после выполнения упражнений.

А без любой физической активности, по мнению нейробиологов, наш мозг не сможет воспринимать информацию и производить новые клетки. Соответственно, чем лучше общее состояние человека, тем эффективнее работает мозг.

Всего 10 минут бега способны улучшить психическое здоровье за счет сильной стимуляции префронтальной зоны коры головного мозга, причем эффект от бега оказался заметнее по сравнению с ездой на велотренажере. К такому выводу пришла группа японских ученых. Результаты их исследования опубликовывал журнал "Nature". Бег по сравнению с велотренажером заставляет работать мышцы всего тела, что может улучшить психическое

здоровье за счет сильной стимуляции мозга, – отмечается в выдержке из журнальной статьи. При этом ученые отмечают, что основные механизмы воздействия бега на мозг еще предстоит изучить, поскольку почти все аналогичные исследования проводились именно с использованием велотренажеров. Тем не менее, ученые выяснили, что всего 10 минут бега приводят к значительному повышению уровня мыслительной активности и удовольствия у участников по сравнению с контрольной группой. Это было подтверждено не только субъективными ощущениями добровольцев, но также замерами активности разных участков головного мозга. Кроме того, участники эксперимента проходили специальные тесты на сообразительность и реакцию – после сеанса бега их когнитивные способности повышались.

Ученые пришли к выводу, что бег по сравнению с ездой на велотренажере сильнее активирует кору головного мозга в префронтальных областях, участвующих в регуляции настроения и поддержании мыслительной активности. Таким образом, даже непродолжительные тренировки могут способствовать улучшению работы мозга и улучшению настроения в целом.

Заместитель заведующего кафедрой физического воспитания Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ», тренер по самбо Михаил Есаулов уверен, что физкультура действительно помогает студентам хорошо учиться и сдавать экзамены. Около 800 студентов этого вуза имеют спортивный разряд или звание мастера спорта, входят в сборные команды университета. Многие увлекаются шахматами, теннисом, бегом, занимаются в спортивных секциях по туризму, самбо, художественной гимнастике, легкой атлетике, регби и волейболу.

В своей практике он не раз наблюдал, как студенты, приходившие к нему в секцию, начинали лучше учиться. Студенты становились мастерами спорта и выпускались с красными дипломами. Благодаря физкультуре они лучше усваивали материал, эффективнее организовывали свое время. К тому же спорт укрепил здоровье, так как студенты реже пропускали лекции из-за болезней.

Также студентка второго курса Института финансовых технологий и экономической безопасности (НИЯУ МИФИ), успешно совмещает спорт с учебой. Она победитель соревнований по информационной безопасности, участница сборной университета по чирлидингу, занимается фитнес-аэробикой и эстетической гимнастикой. В период летней сессии студентка старается систематически бегать, а зимой находит время для растяжки и фитнеса, по вечерам гуляет. По мнению девушки, спортивные занятия дают отличную эмоциональную разгрузку, позволяют сбросить напряжение, которое нарастает с приближением сессии.

Резюмируя всё вышеизложенное, вывод приходит сам собой: регулярные кардио-тренировки помогают улучшить когнитивное функционирование мозга, усилить концентрацию, работу органов чувств и внимание, повысить восприятие и избежать депрессивных настроений. В итоге получается отличный фундамент для накопления необходимых знаний и применения их в жизни.

Литература.

1. Ильиныч, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В. И. Ильиныч. – М.: Гардарики, 2007. – 336с.

2. Особенности учебно-тренировочного процесса в учебно-спортивных отделениях: учеб. – метод. пособие / Ю.В. Недосеков, В.М. Щуко, Ю.М. Кабанов. – Витебск: ВГАВМ, 2021. – 36с.

3. Сергина, Т.И. Функциональная тренировка с весом собственного тела: учебно-методическое пособие/ Т.И. Сергина, Н.П. Тагирова, И.В. Воробьева. – Казань: КФУ, 2023 – 91с.

4. Скрыгин, С.В. Элективная дисциплина по физической культуре (кардиозал): учебное пособие / С.В. Скрыгин, В.Л. Ануров, А.Е. Матвеев, П.В. Галочкин. — Москва: КНОРУС, 2021 — 182 с.

УДК 796

НЕОБХОДИМО ЛИ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Брановицкая В.В., научный руководитель **Галлер В.Н.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Физическое воспитание как обязательный для посещения предмет, введен в образовательную систему с 20 века. Физические нагрузки полезны взрослеющему организму. Данный предмет помогает в наборе мышечной массы. Это полезно для лучшего координирования и развивает моторику. Физическое воспитание развивает не только тело, но и разум, воспитывает упорство в взрослеющем сознании. Физическое воспитание помогает мозгу понизить загруженность и уровень стресса. Физические нагрузки полезны для образования, тем, что после них улучшается концентрация и внимательность.

Материалы и методы исследования. Собственные наблюдения, опыт с использованием пульсометра и опрос студентов.

Результаты исследования. Физическое воспитание в учреждениях образования было введено как обязательный предмет не так давно, всего в 1923 г. Уроки физкультуры стали укреплением здоровья, помощью в развитии растущего организма, правильному формированию мышц, осанки и походки [4].

Школьные занятия физкультурой приобщают детей к ведению здорового образа жизни, тренируют волю, и способны раскрыть врождённый талант к какому-либо виду спорта. А в свою очередь мир профессионального спорта учит ставить цели и добиваться их. Это воздействие проявляется не только на физическом уровне, но и влияет на психологическое состояние, его самосознание, формирует организаторские навыки, воспитывает характер, являясь при этом простым и доступным средством физического воспитания с широким диапазоном воздействия.

Влиянию физической активности на мозг и организм человека в целом посвящены исследования Джастина Робса, Роберта Кеннисона, Тодда Эсторино, Лоренцо Кольцато, Жюстина Паннекока. Ими, и не только, научно было доказано положительное влияние спорта на мозг и интеллектуальную деятельность [2].

Физические упражнения, даже их минимальное количество, занятие растяжкой, кроссфит, ходьба, даже рутинные дела по дому, такие как мытье посуды улучшит ваше настроение и дают мозгу время обработать информацию сложную для усвоения, и расслабиться. Так как во время физических упражнений организм активно увеличивает выработку дофамина, серотонина и эндорфина для того, чтобы справиться с нагрузкой. Он снижает уровень тревожности, способствует ощущению удовольствия, воздействует на нейроны различных нервных центров [1].

При физической активности кровь равномерно проходит по всему организму, поступая не только в мышцы, задействованные в выполняемом упражнении, но и в мозг обогащая его кислородом. Чем чаще и глубже человек дышит, тем больше кислорода поступает в кровоток. Это было проверено в частном эксперименте замеряя данные до тренировки и после пульсометром.

Спорт способствует образованию нервных клеток в головном мозге, которые как раз и отвечают за нашу память и мышление. Но главное — благодаря активным занятиям спортом в определённых отделах мозга идёт нарастание клеток. Если быть точнее в гиппокампе он участвует в механической памяти и эмоциональных реакциях [5].

Если учитывать исследования учёных, можно сделать вывод что занятия спортом: увеличивают концентрацию внимания, понижают уровень стресса и улучшают память. При этом способствуют здоровому построению мышц.

Если брать во внимание заинтересованность данным предметом у студентов и сравнивать с учениками школ, то в процентном соотношении в школе чаще посещается данный предмет. Это говорит о том, что с возрастом человек становится более ленивым. Также с первого класса мы учимся прогуливать данный предмет, так как за отсутствие на нём меньше ругают, тем самым взрослые не гласно, но поощряют данное поведение. С временем мы привыкаем к тому, чтобы всеми силами избегать данный предмет. Такая тенденция продолжает прослеживаться и в сравнении первокурсников и студентов четвертого курса [3].

Я попыталась сравнить не только саму посещаемость данного предмета разными возрастными группами. Я взяла разных знакомых мне людей, в целом 30 человек, и провела среди них опрос. По результатам моего опроса я выяснила что: 8 человек не посещают пары по физкультуре, так как состоят в спортивных секциях. 1 человек состоит в ЛФК группе и вообще не посещает данный предмет. 5 человек посещают и физкультуру как предмет в учебном заведении и дополнительно тренажёрный зал в свободное время. 3 человека помимо посещения физкультуры с утра выполняют зарядку и по возможности дополнительно выполняют не сложные физические нагрузки. 13 человек не выполняют ничего дополнительно для оздоровления организма кроме посещения обязательного предмета физическая культура. Если сравнивать результаты этих групп людей в успеваемости по программе обучения в академии, то можно точно заявить, что у группы из 8 и группы из 5 человек средняя успеваемость, но больше работ которые они делают по собственному желанию не по программе и участвуют в научных конференциях. Человек, который вовсе не посещает данный предмет успеваемость выше, как и уровень стресса и недовольство всем, что его окружает. У него заметны частые вспышки гнева. Группа из 3 человек выполняющих зарядку утром заметно быстро и легко пробуждаются с хорошим настроением, это им помогает в хорошей концентрации на занятиях. Оставшаяся группа людей, которые посещают только обязательные занятия физкультурой, у них не заметны никакие видимые нарушения в поведении, таких как вспышки агрессии или срывы из–за нагрузки, также не наблюдается высокая и низкая успеваемость. Данные показатели указывают на необходимость данного предмета в образовании.

Предмет физическая культура является необходимым, даже, казалось бы, совсем не связанным с ним в ветеринарном образовании. В первую очередь необходимость данного предмета проявляется в том, что в период обучения будь это академия, университет или колледж. Предметов становится больше и в случаи не успевания по программе, человек может лишиться не только стипендии, что значило бы лишение средств на существование, но и потерю самого места обучения. Родители далеко и их поддержка не так ощутима, как в школьное время, приходится учиться жить самостоятельной жизнью. Это все приводит к стрессам и чрезмерной мозговой загруженности. Но как уже было сказано немного разгрузить голову, расслабиться, забыть о тревогах помогают физические нагрузки, и особенно занятие тем видом спорта, который приносит удовольствие.

Заключение. Исходя из моих наблюдений можно сделать вывод, что физическое воспитание в учреждениях образования, является одной из важнейших частей этого образования. Так как в случай его отсутствия человек не сможет быстро и легко как с наличием физической активностью переключится и дать мозгу время перезагрузится. Мозг не сможет работать на 100%, уровень стресса и тревоги будет увеличиваться быстрее. В итоге перегруженный информацией человек становится раздражительным, и даже не в состоянии запомнить имя нового знакомого.

Литература.

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие/ Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д, 2002. – 384 с.

2. Краснов, И.С. Пути формирования здорового образа жизни студентов/ И.С. Краснов // Вопросы физического воспитания студентов. XXVIII. – СПб.: Изд-во СПбГУ. 2003.–

2. Материалы к заседанию Государственного совета Российской Федерации по вопросу «О повышении физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян». URL: http://docs.cntd.ru/document/901808362 (дата обращения: 07.04.2022).

3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000. – 374 с.

4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 619:614.48

ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Васильева А.А., научный руководитель **Недосеков Ю.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Ни для кого не секрет, что здоровье является залогом успешной жизни любого человека. К сожалению, многие забывают про существование спорта и физических упражнений в погоне за хорошей учебой, работой и другими обязанностями, что не есть хорошо.

Не даром говорят: «В здоровом теле– здоровый дух» ведь это на самом деле так и есть, потому что состояние нашего здоровья определяет наш сегодняшний и завтрашний день, то, какое у нас будет настроение, самочувствие.

Довольно остро стоит проблема здоровья студентов, так как в большинстве своем они в полной мере подвергаются стрессу, в связи с переездами, сменой места жительства, сессией, написанием курсовых работ – много что может расшатать нервную систему и вызвать ослабление иммунитета.

Хотелось бы облегчить состояние студентов, и я хотела бы предложить Вам такую мысль о внедрении в программу физической культуры такой вид спорта как плавание.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта во многих странах мира (США, Австралия, Германия, Россия).

Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаливает, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания создаются прекрасные условия для улучшения работы системы органов кровообращения: увеличивается количество кислорода, поглощаемого всеми органами и тканями организма, усиливается венозный отток от ног, сокращаются почти все мышцы тела. Плавание развивает дыхательную и сердечно-сосудистую системы и в значительной степени укрепляет весь организм.

Что представляет собой плавание? Это физическое действие, означает умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи. Бывают различные способы плавания, однако лишь немногие из них имеют практические значение. Наиболее известны и широко применяются четыре спортивных способа плавания: кроль на груди, кроль на спине, дельфин (баттерфляй) и брасс. Другие способы плавания к настоящему времени утратили свое спортивное значение. При обучении и тренировке в плавании применяются разнообразные плавательные упражнения, которые, по существу, также являются способами плавания.

Как учебный предмет плавание представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия тела человека с водой. Изучение этих законов вызвано необходимостью

формирования таких двигательных навыков, которые обеспечивают наилучшее продвижение человека в водной среде без поддерживающих средств и других приспособлений. Причем, плавание не только вид спорта, но и жизненно необходимый навык. Совершенно очевидно, каждый человек должен уметь плавать. Для того чтобы научиться относительно свободно и безопасно чувствовать себя в воде, не нужно обладать особыми способностями. Но, тем не менее, большое количество несчастных случаев с молодыми людьми ежегодно происходит из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Эта проблема стала сегодня настолько актуальна, что в связи с этим, массовому обучению плаванию должно уделяется большое внимание.

Упражнения в воде улучшают деятельность нервной системы студентов. Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную высшую деятельность человека. Действие температуры воды уравновешивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекая тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. После плавания студенты легче засыпают, крепче спят, у них улучшаются внимание, память. Следует отметить, что приятные ассоциации, связанные с плаванием, положительно сказываются на состоянии психики, способствуют формированию положительного эмоционального фона, так необходимого в повседневной жизни.

Для студентов большое значение имеет и прикладное плавание. В первую очередь это оказание помощи терпящему бедствие на водах: умение извлечь человека со дна или из глубины, в случае надобности освободиться от захватов тонущего, быстро доставить его на берег и оказать необходимую доврачебную помощь. Прикладное плавание предусматривает также умение буксировать различные плавающие предметы, переправляться вплавь с грузом или с полной выкладкой, выполнять различные операции, связанные с работой под водой. В заключение хотелось бы добавить, что в результате занятий оздоровительным плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. Человеку любого возраста под силу научиться делать разнообразные упражнения в воде и получать от них максимальную пользу для здоровья. Оздоровительное плавание является хорошим средством физического воспитания студентов, так как оно развивает мотивацию заниматься физической культурой, улучшать качество своего тела и поддерживать иммунитет, а также, соответственно, увеличивать успеваемость в ВУЗах. Именно поэтому хорошая привычка заниматься физической активностью может продлить жизнь и сделать ее намного лучше.

Литература.

1. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание/ Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО "Издательство Астрель", 2002. – 160 с.

2. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/А.Д. Викулов. – М.: Издательство "ВЛАДОС-ПРЕСС", 2003. – 368 с.

3. Докторов, А. Д. Плавание как средство адаптации и восстановления организма во время обучения в университете/ А.Д. Докторов, М.П. Замораева // Международный студенческий научный вестник. – 2023. – № 3.–С.45– 47.

УДК 615.825.4

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Войцех Д.В., научный руководитель **Мартынова Е.И.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Спорт в современном мире становится не только стремлением к успеху, но и образом жизни, символизирующим здоровье и долголетие. Травмы являются неизбежным риском для спортсменов, угрожая их карьере, что делает реабилитацию ключевым элементом для обеспечения долговечности и высокой производительности в спорте. Эффективная реабилитация включает физическую и психологическую поддержку, современные технологии и индивидуальный подход. Рассматривая спортивную реабилитацию в контексте спорта, можно сказать, что это система средств и мероприятий, направленных на максимально быстрое восстановление здоровья спортсменов и обретение ими оптимальной спортивной формы после различных травм и заболеваний [1].

Спортивная реабилитация помимо чисто медицинских средств лечения (оперативного, консервативного и медикаментозного, физио– и психотерапии, лечебной физкультуру и др.) включает и педагогические средства, направленные на восстановление спортивной работоспособности. Главным в них является реализация принципа индивидуализации объема и характера нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Кроме того, от знаний и умений, организованности, дисциплинированности тренера и спортсмена во многом зависит окончательный результат восстановления.

Реабилитация ставит перед собой следующие задачи:

1. Сохранение при лечении достаточно высокого уровня развития нервно-мышечного аппарата поврежденной области;
2. Раннее восстановление амплитуды движений и силы поврежденной области;
3. Создание у спортсмена определенного психологического фона, который помогает ему быстрее перейти к полноценным тренировкам;
4. Поддержание общей и специальной тренированности.

На решении этих задач строится весь комплекс мероприятий, включающий различные виды физических упражнений и имеющих лечебную тренировочную направленность.

Важно понимать разницу между понятиями "реабилитация" и "восстановление". Восстановление подразумевает краткосрочные меры, направленные на уменьшение усталости и восполнение энергетических запасов после физических нагрузок. Реабилитация же является более глубоким и длительным процессом, нацеленным на полное восстановление спортсмена после травм и адаптацию его организма к будущим нагрузкам [2].

Эффективная реабилитация в спорте требует комплексного подхода, включающего в себя несколько ключевых элементов, которые в совокупности обеспечивают успешное восстановление спортсмена и его возвращение к полноценной тренировочной и соревновательной деятельности. К ним относятся:

Своевременная реабилитация, в спорте играет критически важную роль, поскольку она не только способствует быстрому восстановлению спортсмена после травмы, но и минимизирует риск возникновения дальнейших повреждений.

Индивидуальный подход к реабилитации, учитывающий уникальные физиологические и психологические особенности каждого спортсмена, специфику его травмы и вид спорта, что позволяет разработать наиболее эффективный план восстановления, включающий в себя выбор методов лечения, определение интенсивности и объема нагрузок, а также корректировку программы в зависимости от реакции организма спортсмена на реабилитационные мероприятия.

Интеграция психологических методов реабилитации обеспечивает не только физическое, но и эмоциональное восстановление спортсмена.

Сотрудничество между спортсменами, тренерами, врачами и реабилитологами является ключевым аспектом успешной реабилитации. Это взаимодействие позволяет оптимизировать процесс восстановления, адаптировать тренировочный процесс и обеспечить комплексный подход к лечению.

Применение современных технологий и методик, таких как криотерапия, лазерная и ультразвуковая терапия, электростимуляция, а также виртуальная реальность, значительно улучшает результаты реабилитации.

Для достижения максимальной эффективности в процессе реабилитации спортсменов используются различные методы и техники. Они направлены на ускорение восстановления, улучшение физического состояния и предотвращение повторных травм [3]. К наиболее важным и широко применяемым можно отнести:

Физиотерапию, которая включает в себя широкий спектр методов лечения, используются физические факторы для стимуляции процессов восстановления в организме. Основная цель физиотерапии — ускорить заживление тканей, снять болевые ощущения, улучшить кровообращение и метаболизм в поврежденных участках, а также восстановить утраченные функции.

Мануальную терапию — метод лечения, при котором врач или квалифицированный специалист использует ручные техники для улучшения функции суставов, снижения боли и восстановления нормального диапазона движений. Мануальная терапия особенно эффективна при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата.

Силовые тренировки, в контексте реабилитации они направлены на восстановление мышечной силы, массы и функциональности, которые могли быть утрачены в результате травмы или длительного отсутствия физической активности.

Кардиотренировки, в реабилитационном процессе направлены на укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение кровообращения и повышение общей выносливости организма.

Психологическая поддержка, она в свою очередь направлена на помощь спортсменам в преодолении стресса, связанного с травмой, восстановлении уверенности в себе и мотивации к восстановлению и возвращению к спортивной деятельности. Она должна быть интегрирована в общий план реабилитации спортсмена, обеспечивая комплексный подход к восстановлению, который учитывает как физические, так и психологические аспекты здоровья.

Современные технологии, включая виртуальную реальность и игровую терапию, предлагают инновационные подходы к реабилитации, делая процесс более интерактивным и мотивирующим, а технологии антигравитации и роботизированные экзоскелеты позволяют спортсменам начать тренировки на ранних этапах восстановления, минимизируя риск повторных травм.

Гидротерапия, или водолечение, включает в себя использование воды для облегчения боли и ускорения процессу восстановления. Вода предоставляет условия (сопротивление и гидростатическое давление), которые могут быть использованы для улучшения двигательной функции, уменьшения боли и ускорения реабилитации.

Криотерапия, или лечение холодом, включает применение низких температур к телу для лечения воспалений, уменьшения боли и ускорения восстановления. Этот метод может быть использован локально, например, с помощью холодных компрессов, или системно, как в криокамерах.

Включение этих методов и техник в комплексный план реабилитации обеспечивает наилучшие результаты в восстановлении спортсменов, способствуя их быстрому и безопасному возвращению к спортивной деятельности.

Таким образом, из вышесказанного можно сделать вывод, что реабилитация в спорте имеет критическую важность как для восстановления после травм, так и для предотвращения

их повторения. Профилактические программы и постоянная физическая подготовка играют важную роль в поддержании здоровья спортсменов, позволяя им достигать новых высот и обеспечивая успех в спортивной карьере. Развитие и интеграция новых методов реабилитации открывают еще большие возможности для улучшения здоровья и производительности атлетов, подчеркивая неоспоримую важность этого аспекта в современном спорте.

Литература.

1. Попов, С.Н. Физическая реабилитация / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.

2. Епифанов, В. А. Медицинская реабилитация / В.А. Епифанов// Руководство для врачей. – М.: МЕДпресс-информ, 2005. — С.328.

3. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.

УДК 796.431

ОЦЕНКА ВЫСОТЫ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПРЫЖКА У СТУДЕНТОВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ

Вурганова А.А., Васильев А.В., научный руководитель **Тишутин Н.А.**
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Высота вертикального прыжка во многом обусловлена мощностью мышц нижних конечностей. По результатам выпрыгивания вверх также можно определить взрывную силу мышц ног [1]. Вертикальной прыжок может осуществляться из двухопорной и одноопорной стоек, что может быть связано с условиями и задачами прыжка, а также спецификой вида спорта. Кроме этого, вертикальный прыжок может выполняться без движения рук (две руки за спиной), чтобы изолировать мышцы ног и уменьшить влияние изменений в координации движений рук, а также со взмахом руками. Задействование верхних конечностей является важным условием осуществления вертикального прыжка, что проявляется в активном инерционном движении и создает дополнительную силу инерции [2]. Увеличение высоты вертикального прыжка может значительно повысить спортивные достижения и результаты во многих видах спорта, что обуславливает необходимость её изучения.

Цель статьи: оценить высоту вертикального прыжка у студентов из различных исходных положений.

Материалы и методы: В исследовании на добровольной основе приняли участие 18 студентов факультета физической культуры и спорта учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» в возрасте 18-20 лет. Программа, которая использовалась для измерения высоты вертикального прыжка: My Jump 2.

Первоначально данная программа была разработана Карлосом Бальсалобре, который является исследователем в области спортивных наук в Европейском университете Мадрида. Работа программы связана с фиксацией времени нахождения тела в полете на основании видеозаписи прыжка. В дальнейшем с использованием расчетных методов производится оценка высоты, скорости, силы и мощности прыжка. В настоящем исследовании анализировался только показатель высоты прыжка.

Исследовалась высота вертикального прыжка на правой и левой ногах, на двух ногах со взмахом руками и с руками за спиной.

Статистическая обработка данных проводилась с помощью Microsoft Excel 2010. Достоверность различий между разными исходными положениями определяли по данным t-критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждения: Проведя анализ полученных данных, зафиксировали, что имеются некоторые различия по высоте вертикального прыжка на правой, левой ноге, а также на двух ногах со взмахом руками и с руками за спиной (рисунок 1). Были получены следующие результаты: правая нога – 15±1 см, левая нога – 15±1 см, на двух ногах с руками за спиной – 24±1 см и на двух ногах со взмахом руками – 32±5 см. Высота вертикального прыжка оказалась на 1 см выше на правой ноге по сравнению с левой, однако достоверных различий не выявлено. Прыжки на двух ногах, независимо от участия рук, были достоверно выше, чем прыжки на правой и левой ногах. Прыжок на двух ногах со взмахом руками оказался выше на 17% ($p < 0,05$), 93% ($p < 0,05$) и 80% ($p < 0,05$) по сравнению с прыжками на двух ногах с руками за спиной, на левой и правой ногах соответственно.

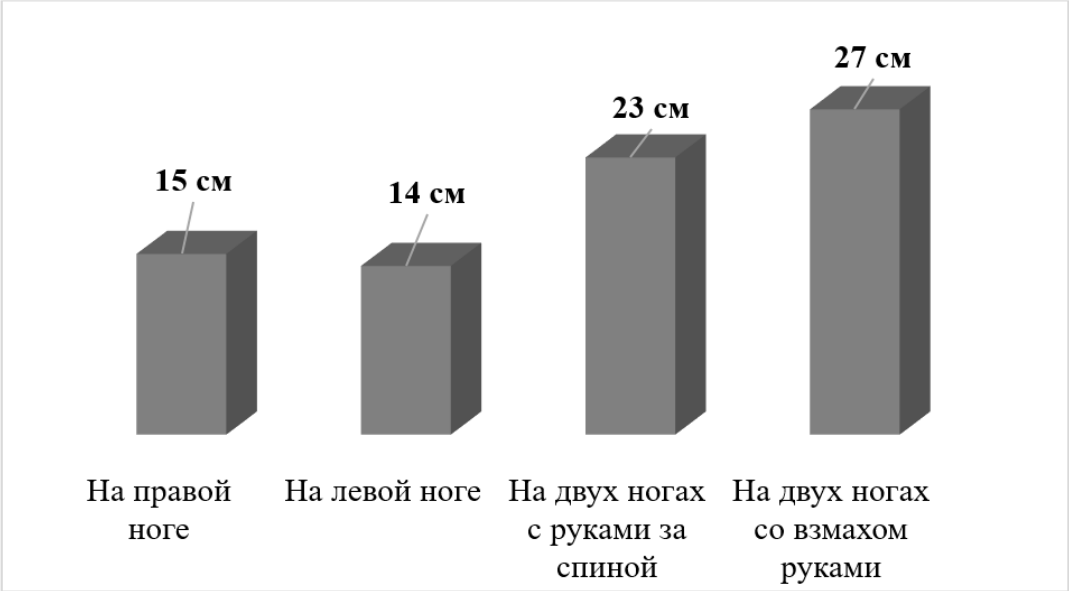


Рисунок 1 - Оценка высоты вертикального прыжка из различных исходных положений

Следовательно, высота вертикального прыжка зависит от исходного положения. Значимых различий по высоте вертикального прыжка на правой и левой ногах не зафиксировано, что свидетельствует о низком уровне моторной асимметрии. Прыжок на двух ногах оказался достоверно выше по сравнению с высотой прыжка на одной, что, по-видимому, связаны с большими мышечными усилиями, которые развивают две ноги. Высота вертикального прыжка со взмахом руками была наибольшей и обусловлена дополнительным импульсом силы, который придают движение рук.

Заключение. Таким образом, при изменении исходного положения прыжка изменяется и высота вертикального прыжка. Наиболее высокий вертикальный прыжок зафиксирован на двух ногах со взмахом руками, а наиболее низкий – на одной ноге.

Выявленные особенности высоты вертикального прыжка могут быть полезны тренерам или учителям физической культуры и спорта при оценке высоты прыжка и его обучению.

Литература.

1. Селиверстова, Н. В. Повышение взрывной силы мышц ног студентов-волейболистов посредством специальных упражнений / Н. В. Селиверстова, М. Ю. Палашенко, М. Ф. Костырко // Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт: тенденции, традиции, инновации: сборник научных трудов. – Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2022. – С. 162-165.

2. Фатуллаева, М. А. Методика использования инновационных технологий в развитии прыжковых качеств у волейболистов: монография / М. А. Фатуллаева. – Бухара: БГУ, 2021. – 128 с.

УДК 619:614.48

ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Герт А.Л., научный руководитель **Гичевский А.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время жизнь спортсменов практически невозможна не только без взлетов, но и без падений. Реабилитация для них играет ключевую роль в дальнейшем продолжении карьеры и восстановлении функций организма.

В литературе по спортивной медицине можно встретить рейтинг самых полезных для здоровья видов спорта: бег, ходьба, плавание, игровые виды спорта (волейбол, теннис, бадминтон и футбол). Однако даже в этих «не травмоопасных» видах спортсмена подстерегают травмы.

Реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и трудоспособности, нарушенных болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами. Вновь возвращаясь к активным тренировкам, спортсмен должен быть готов выдерживать большие нагрузки при минимальном риске получения травмы.

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.

Физическая реабилитация – составная часть медицинской, социальной и профессиональной реабилитации, система мероприятий по восстановлению или компенсации физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки, массажа, физиотерапии и природных факторов.

Физическую реабилитацию следует рассматривать как лечебно-педагогический и воспитательный процесс или, правильнее сказать, образовательный процесс. Основным средством физической реабилитации являются физические упражнения и элементы спорта, а применение их – всегда педагогический, образовательный процесс.

Физические упражнения дают положительный эффект в реабилитации, когда они, во-первых, адекватны возможностям больного или инвалида, а во-вторых, оказывают тренирующее действие и повышают адаптационные возможности.

Суть тренировки в многократной, систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а порой и структурные изменения. В результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма больного к динамически изменяющимся условиям среды.

К основным принципам реабилитации относятся:

- раннее начало проведения реабилитационных мероприятий;

- комплексность использования всех доступных и необходимых реабилитационных мероприятий;
- индивидуализация программы реабилитации;
- этапность реабилитации;
- непрерывность и преемственность на протяжении всех этапов реабилитации;
- социальная направленность реабилитационных мероприятий;
- использование методов контроля адекватности нагрузок и эффективности реабилитации.

В соответствии с вышеизложенными принципами у спортсменов выделяют фазы реабилитации после травм и заболеваний:

- медицинская реабилитация;
- спортивная реабилитация;
- спортивная тренировка.

Например, если травма спортсмена связана с опорно–двигательным аппаратом, то в фазе медицинской реабилитации выделяют периоды иммобилизационный, после иммобилизационный и восстановительный.

На каждой фазе восстановления устанавливаются задачи, которые определяют программу реабилитации в дальнейшем. Корригируются они в процессе динамического наблюдения.

Реабилитационная программа, как правило, составляется на основе тщательного обследования, включающего в себя осмотр, пальпацию, определение тонуса мышц, кожной температуры, объема движений, чувствительности. Также выясняется механизм травмы и особенности вида спорта, которым занимается пострадавший. 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.

Исходы реабилитации и оценка степени восстановления. Степень восстановления может быть оценена по четырехбальной шкале: полное восстановление; частичное восстановление; без изменения от исходного уровня; ухудшение.

Согласно материалам Международного отдела по вопросам труда разработана следующая шкала динамики восстановления и возможных исходов заболеваний и оценка функциональных возможностей:

1. Восстановление функциональной способности в той или иной степени.
1.1. Полное восстановление.
1.2. Частичное восстановление.
1.3. Компенсация при ограниченном восстановлении функций и отсутствии восстановления.
1.4. Замещение (ортопедическое или хирургическое) при отсутствии восстановления.
2. Восстановление адаптации к повседневной и профессиональной жизни.
2.1. Воспитание готовности к труду и бытовой деятельности.
2.2. Трудотерапия.
3. Вовлечение в трудовой процесс – определение пригодности к трудовой деятельности, переподготовка.
4. Диспансерное обслуживание реабилитируемых.

Изучение ближайших и отдаленных результатов реабилитационных мероприятий позволяет планомерно и эффективно вести весь процесс реабилитации, определяя основные задачи на каждом из этапов, и путем подбора комплекса адекватных и эффективных средств добиваться благополучного результата.

Литература.

1. Миронова, Е. Н. Основы физической реабилитации: учеб-метод. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Миронова. – М.: МОО «Академия безопасности и выживания», 2016. – 257 с.

2. Башкиров, В. Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.

3. Макмаон, П. Спортивная травма: диагностика и лечение. / П. Макмаон. Научный редактор В.В. Уйба. Пер. с англ. – М.: «Практика», 2011. – 366 с.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Головач К.С., научный руководитель **Шеверновский В.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Одной из главных задач высшего учебного заведения является сохранение и укрепление здоровья студентов. К основным факторам, негативно влияющим на состояние здоровья учащихся, следует отнести нарушение режима дня и принципов рационального питания, наличие вредных привычек, увеличение чрезмерных стрессовых нагрузок, а также снижение уровня физической подготовленности и физического развития. Установлено, что регулярные и умеренные физические нагрузки укрепляют не только физическое, но и психическое здоровье студентов, имеют воспитательное значение, так как способствуют выработке выдержки, стойкости, укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Таким образом, целенаправленное приобщение подрастающего поколения к культуре физической активности, способствующей процессу развития здорового образа жизни, в настоящее время приобретает особую актуальность.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования явились интернет-ресурсы, а также данные анкетирования студентов УО ВГАВМ. Объект исследования – студенты 1-4 курсов факультета ветеринарной медицины в количестве 100 человек. В исследовании были использованы методы анкетирования и математической обработки данных.

Результаты исследований. По результатам анкетирования установлено, что лишь 52% опрошенных определены в основную группу. Остальные студенты по медицинским показаниям имеют подготовительную и специальную медицинскую группы (16 и 28% соответственно), 4% респондентов рекомендованы занятия лечебной физической культурой. Большинство учащихся (71%) регулярно посещает занятия по дисциплине. Помимо учебных занятий студенты посещают спортивные секции академии (10%) и тренажерные залы города Витебска (10%), а также занимаются самостоятельно, составляя индивидуальные комплексы упражнений (32%). Однако у 48% опрошенных физические нагрузки ограничиваются стенами высшего учебного заведения.

Реальный объем двигательной активности студентов не обеспечивает полноценного развития и укрепления здоровья подрастающего поколения, что приводит к ежегодному увеличению числа юношей и девушек, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Из 100 респондентов 44 оценивают уровень своей физической подготовки как удовлетворительный, 36 – как средний, 12 – как низкий, и лишь 8 студентов находят себя в отличной физической форме.

Учащиеся осознают значимость физической активности для людей с хроническими заболеваниями. 60% респондентов уверены в необходимости занятий физическими

упражнениями для данной категории. И это не безосновательно, ведь многие исследования подтверждают, что регулярные умеренные физические нагрузки помогают предотвратить развитие диабета, уменьшают риск развития остеопороза и других «болезней цивилизации». Среди студентов академии лишь 23% признают наличие хронических заболеваний, 58% их не имеют, оставшиеся 19% затрудняются в ответе на данный вопрос.

Физическая культура, ее целенаправленные методы физического и психического воздействия на молодой организм значительно сокращают сроки адаптации, восприятия, переработки и усвоения объемного материала учебных дисциплин, форм и видов обучения. Установлено, что студенты, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, обладают лучшим физическим развитием и учатся лучше. Также регулярные занятия спортом способствуют укреплению иммунитета, а, следовательно, улучшают самочувствие и снижают риск развития инфекций в периоды сезонных подъемов заболеваемости. Проведенное анкетирование подтверждает осведомленность студентов о данных преимуществах занятия физической культурой.

Заключение. Исследование показало, что студенты академии осознают значимость физических нагрузок в сохранении и укреплении как физического, так и ментального здоровья, а также в развитии умственных способностей. Высока эффективность средств физической культуры и спорта в борьбе с наркоманией, алкоголизмом, курением и правонарушениями, особенно среди молодежи. С целью мотивации учащихся заниматься спортом и повышать физическую активность необходимо разрабатывать новые методики занятий по дисциплине и совершенствовать оснащенность кафедры физического воспитания и спорта необходимым инвентарем. Рекомендовано проведение различных спортивных мероприятий, способствующих созданию и поддержанию командного духа, а также развитию здоровой конкуренции; проведение профилактических бесед с целью повышения заинтересованности студентов в заботе о собственном здоровье.

Литература.

1. Сучков, А. К. Курс лекций «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. – Витебск: ВГАВМ, 2017. – 68 с.

2. Физическая культура как фактор укрепления здоровья студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-faktor-ukrepleniya-zdorovya-studentov/ – Дата доступа: 23.03.2024.

3. 50 поводов заниматься спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://lifehacker.ru/special/sport/ – Дата доступа: 23.03.2024.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Голуб В.С., Кутовская М.А., научный руководитель **Писчик И.И.**
УО «Бобруйский государственный аграрно-экономический колледж»,
г. Бобруйск, Республика 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, студенты. 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.

Актуальность: 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 почти 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 гармоническое развитие личности.

Цель исследования: донести до учащихся всех отделений нашего колледжа мысль о необходимости восприятия культуры физического воспитания и обосновать потребность в здоровом образе жизни.

Объект исследования: обучающиеся УО «БГАЭК».

Предмет исследования: здоровый образ жизни учащихся УО «БГАЭК».

Задачи:

1.Изучить политику государства в области пропаганды здорового образа жизни.
2.Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры.
3.Выявить факторы, помогающие вести здоровый образ жизни.
4.Написать сценарий кураторского часа на тему “Мой выбор - ЗОЖ!”

Гипотеза: если выявить влияние физической культуры на формирование здорового образа жизни, то можно будет дать практические рекомендации по повышению мотивации к ведению здорового образа жизни.

Методы исследования:

1.Реферирование – краткое письменное содержание изучаемого научно-методического материала.
2. Анкетирование учащихся УО “БГАЭК”.
3. Анализ и синтез научно– методической литературы.
4. Рекомендации.

Теоретическая значимость: учащиеся, а также их родители, просмотрев нашу работу, возможно, задумаются над своим образом жизни.

Практическая значимость: нашу исследовательскую работу можно использовать на уроках биологии и ОБЖ при прохождении темы «Здоровый образ жизни», а также на кураторских часах.

Всестороннее развитие физической культуры и спорта – один из приоритетов социальной политики нашего государства. В республике 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, обеспечение эффективной подготовки спортсменов 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 образа жизни является **здоровый образ жизни** – это 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, гармоническое 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.

В нашем колледже ежегодно проходит традиционная “Неделя здоровья”, приуроченная к началу учебного года.

В этой связи регулярными стали мероприятия в различных форматах: круглый стол с врачом - валеологом, беседы с психологами, подростковыми наркологами, представителями отдела общественного здоровья, специалистами отделения гигиены детей и подростков. Мы имеем возможность очно или заочно получить консультации по вопросам профилактики ВИЧ/СПИД и многое другое. Заслуживает внимания организация спортивных игр учащихся под девизом” За здоровую нацию!”, круглогодичной спартакиады” За здоровый образ жизни!”. Большой популярностью пользуются соревнования по хоккею” Золотая шайба” на приз Президента Республики Беларусь, по футболу” Кожаный мяч”, массовые городские и областные соревнования по различным видам спорта” Молодежь и спорт — едины”, зимний спортивный праздник” Бобруйская лыжня” и многие другие.

Мы провели анкетирование среди учащихся всех отделений УО «Бобруйский аграрно-экономический колледж» по специальностям: «Программное обеспечение информационных технологий», “Бухгалтерский учет, анализ и контроль”, “Промышленное и гражданское строительство”, “Правоведение” по теме: “Что значит спорт в жизни человека?” Самые интересные ответы учащихся мы хотели бы привести в нашей исследовательской работе:

✓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. Это будет полезно не только в спорте, но и в моей повседневной деятельности;

✓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 дисциплина;

✓спорт — это снятие стресса и депрессии;

✓спорт — это социализация;

Мы также разработали сценарий для кураторского часа, который апробировали под руководством нашего куратора.

Заключение. Каждый человек обязан заботиться о своем здоровье. Без этого важного жизненного фактора трудно представить полноценною жизнь счастливого современного человека.

Формирование здорового образа жизни зависит исключительно от воли и желания каждого.

Полное благополучие, физическое и социальное, умственное и духовное, напрямую влияет на здоровье и полноценное исполнение социальных функций и является важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Роль здорового образа жизни в современной жизни неоспорима. Человек здоровый до глубокой старости остается молодым и активным, полноценно**.** Если наши учащиеся хотя бы частично будут следовать эти правилам и законам, то проделанная нами работа проведена не зря.

Литература.

1. Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека /Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МГП «Петрополис», 2022. – 123 с.

2. Глиненко, В.М. Здоровый образ жизни студента: практикум для студентов медицинских и физкультурно-спортивных высших учебных заведений / В.М. Глиненко [и др.]. – М.: ГОУ ВПО МГМСУР, 2010. – 209 с.

3. Панкратьева, Н.В. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы / Н.В. Панкратьева, В.Ф. Попов, Ю.В. Шиленко. – М.: Мысль, 2020. – 236 с.

4. Раевский, Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. Р.Т. Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

5. 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 796

МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Горячев Д.С., научный руководитель **Шеверновский В.В.**
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. 5% всех травм в мире составляют спортивные травмы. 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.

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 использую 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 спортсмен 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.

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.

Конечно, длительность реабилитационного процесса зависит от вида и степени тяжести повреждения, функциональных возможностей и восстановительных способностей спортсмена.

Литература.

1.Стариков, С.М., Поляев Б.А., Болотов Д.Д. 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. Пономаренко, Г.Н. Медицинская реабилитация: учеб. для студ. вузов / Г.Н. Пономаренко – М.: ГЭОТАР– Медиа, 2014. – 368 с.

3. Пономаренко, Г.Н. Общая физиотерапия: учеб. для студ. вузов / Г.Н. Пономаренко – М.: ГЭОТАР– Медиа, 2012. – 368 с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Гурин В.М. научный руководитель **Васильев А.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Правильное дыхание играет ключевую роль в занятиях физической культурой и спортом. Оно не только обеспечивает организм необходимым количеством кислорода, но и помогает оптимизировать выполнение упражнений, повышает эффективность тренировок и снижает риск травм.

Основное значение правильного дыхания заключается в обеспечении организма достаточным количеством кислорода. Во время физических упражнений мышцам требуется больше кислорода для поддержания высокой активности. Глубокое и правильное дыхание помогает в этом, увеличивая поступление кислорода в кровь и мышцы.

Более того, правильное дыхание помогает контролировать напряжение и расслабление мышц. Например, при выполнении упражнений силового характера, таких как подтягивания или приседания, правильное дыхание позволяет максимально задействовать нужные группы мышц, такие как широчайшие мышцы спины, трапециевидные мышцы, плечи и бицепсы при подтягиваниях, и квадрицепсы, передние, задние и внутренние поверхности бедер, ягодичная мышца, поясничная мышца, мышцы спины, а также камбаловидные и икроножные мышцы, при приседания, уменьшая при этом риск травм. Правильное дыхание также способствует снижению уровня стресса и повышению концентрации во время тренировок. Глубокие вдохи и выдохи помогают успокоить нервную систему и сосредоточиться на текущем упражнении, улучшая качество тренировки и повышая ее результативность.

Для достижения максимальной эффективности во время тренировок, важно следить за тем, чтобы дыхание было ритмичным и глубоким. Существует несколько основных принципов правильного дыхания во время занятий физическими упражнениями:

1. Дыхание через нос: носовое дыхание позволяет фильтровать воздух, увлажнять его и нагревать до температуры тела, что делает его более подходящим для поступления в легкие.
2. Диафрагмальное дыхание: при диафрагмальном дыхании активно используется диафрагма, что помогает увеличить объем вдоха и выдоха. Это способствует более эффективному поступлению кислорода и удалению углекислого газа из организма. Углекислый газ, образующийся в процессе сжигания энергии в мышцах, может повысить кислотность внутри мышечных клеток, что может привести к утомлению и снижению производительности. Правильное дыхание помогает поддерживать оптимальный уровень pH в мышечной ткани, что способствует сохранению выносливости и эффективности тренировок.
3. Синхронизация дыхания с движениями: важно согласовывать вдох и выдох с определенными фазами упражнений. Например, при выполнении упражнения на подъем весов правильно вдохнуть перед началом движения и выдохнуть при его завершении.
4. Глубокое дыхание в паузах: во время пауз между упражнениями или сериями полезно делать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы восстановить нормальный ритм дыхания и подготовиться к следующей фазе тренировки.

При достаточном объеме кислорода быстрее сжигается жир, мышцы лучше восстанавливаются, скорее проходит усталость. Поэтому к занятиям спортом необходим осознанный подход. Гипоксия во время физических упражнений может вызвать чрезмерную утомляемость, головокружение, затрудненное дыхание и даже потерю сознания. Например, осенью, когда так просто простудиться, затруднённое дыхание может напрочь лишить вас удовольствия от бега. Для улучшения дыхания поможет анулома-вилома — попеременное дыхание.

1. Большим пальцем правой руки зажмите правую ноздрю.
2. Медленно выдохните и вдохните через левую ноздрю.
3. Задержите дыхание на 2 секунды и зажмите безымянным пальцем левую ноздрю.
4. Медленно выдохните и вдохните через правую ноздрю.
5. Задержите дыхание на 2 секунды и повторяйте цикл 10–20 раз.
6. Выдох и вдох должны быть спокойными и беззвучными.

Анулома-вилома улучшает дыхание, способствует очищению крови от углекислого газа и нормализует артериальное давление. Быстрое дыхание носом.

Это упражнение может помочь укрепить диафрагму и вдыхать больше воздуха.

1. Сядьте на стул со спинкой или лягте на спину на кровать.
2. Сделайте глубокий вдох носом, затем быстро вдохните носом еще минимум 3 раза (не выдыхая).
3. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы (будто задуваете свечи).
4. Отдохните 1–2 секунды и повторите упражнение 3 раза.

В целом, правильное дыхание является неотъемлемой частью успешных тренировок и способствует достижению лучших результатов. Регулярная практика правильного дыхания во время занятий физическими упражнениями помогает улучшить выносливость, силу и общее состояние организма, делая тренировки более продуктивными и приятными.

Литература.

1. Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров. – М.: «Человек», 2013. – 328с.

2. Папина, И.В. Дыхательная гимнастика [Текст]: учеб. пособие / И.В. Папина. – Липецк: Изд-во Липецкого Государственного технического университета, 2017 − 65 с.

3.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 615.825.4

СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Дударева Е.Ю., научный руководитель **Мартынова Е.И.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь.

Принято считать, что занятия спортом полезны для здоровья человека. Безусловно, спорт играет огромную роль в жизни человека: физические нагрузки тренируют мышцы, развивают выносливость и силу, дольше сохраняют молодость и красоту на протяжении всей жизни, обеспечивают активный образ жизни и трудоспособность на многие годы. В настоящее время принято считать, что даже киберспорт, являющийся не самым физически активным времяпрепровождением, положительно влияет на здоровье. Благодаря выделению адреналина в кровь он благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему, а также стимулирует нервную систему и гипоталамус.

В то же время, многие виды спорта травмоопасны или же требуют сильных физических нагрузок, что может негативно повлиять на здоровье человека в будущем. Также, после получения травм «в быту», обычный человек восстанавливает функцию, например, конечности, до физиологической нормы в 87%, профессиональные же спортсмены часто не доводят процесс восстановления до конца и довольно рано возвращаются к физическим нагрузкам, что приводит к еще большему травмированию поврежденного органа. Для ускорения и облегчения восстановления поврежденных органов часто применяют реабилитацию в различных видах ее проявления. Реабилитация спортсменов после травм включает в себя комплекс процедур и мероприятий, составленных по индивидуальной программе с учетом полученной травмы, помогающих им в короткие сроки восстановить физическое и эмоциональное здоровье, а также спортивную форму [1].

Максимально оперативное восстановление функций организма в кратчайшие сроки - главная цель реабилитации спортсменов.

Одна из фаз реабилитации после травм и заболеваний это медицинская реабилитация – комплекс мероприятий, который направлен на максимально возможное восстановление (или компенсацию) физиологических функций человеческого организма, его трудоспособности, которые были нарушены или утрачены в результате травмы. Необходимо отличать реабилитацию от лечения – реабилитацию проводят во время отсутствия острой фазы патологического процесса в организме [2].

Для продуктивной реабилитации, врачу и пациенту необходимо придерживаться принципов реабилитации:

- не допускать обострения, чтобы не усугубить травму в процессе реабилитации;
- своевременно провести курс реабилитации;
- применять индивидуальный подход, так как каждый организм индивидуально реагирует на травму и по-разному «принимает» реабилитацию, то нужно учитывать множество факторов при составлении программы реабилитации;
- соблюдать требования – для лучшего результата придерживаться требований реабилитации и не отступать от намеченного плана. После травм и вынужденного временного выхода из спорта, спортсмены могут быть психологически подавлены. Поэтому, для усиления мотивации к соблюдению правил и требований реабилитации привлекать самого спортсмена к составлению плана реабилитации;
- последовательность – строгая и последовательная структура программы лечебных упражнений направлена на максимальное достижение результата;
- соблюдать «силу воздействия» – эта сила должна быть максимально возможной, но, при этом, такое воздействие не должно вызвать обострения травмы;

- общее лечение;
- психологическая помощь – для профессионального спортсмена, спорт – это важная и большая часть его жизни, а травма – сильный психологический удар. Для поддержки спортсмена и успешной реабилитации можно прибегнуть к помощи психолога или близких людей;
- управление болью – основными способами облегчения боли при травмах являются лекарственные средства, обладающие обезболивающим эффектом, их необходимо использовать разумно, учитывать все риски и побочные действия. Для облегчения боли также можно использовать массаж, он помогает контролировать отеки и приводит к повышению работоспособности., и, как следствие, оказывает помощь в восстановлении;
- поддержка выносливости – при травмах опорно-двигательного аппарата, могут быть риски развития гипотрофии или слабости мышц, поэтому важно поддерживать выносливость у пациента;
- восстановление координации и ощущения тела в пространстве – данный принцип является важной частью реабилитации, но он должен быть адаптирован с учетом травмы и вида спорта.;
- восстановление объема движений – при различных травмах или операциях можно отметить снижение подвижности сустава из-за различных факторов: воспаление, отеки, боль или спазмы мышц. Так, тренировка гибкости и мобильности сустава позволяет улучшить объем движения в суставах. Для этого часто используют различные методы растяжки [3].

В любой реабилитации выделяют 3 этапа, которых необходимо придерживаться:

Начальный этап – по продолжительности примерно 4 – 6 дней. Основными принципами в этот период являются применение: льда, покоя, сдавливания, а также защита органа, его фиксация и подъем (при необходимости), и медикаментозное лечение.

Промежуточный этап – начинается с 5– го дня и идет до 8– 10 недель. Целью данного этапа является восстановление после потери функции. Здесь надо применять упражнения для тренировки гибкости, выносливости, равновесия и координации.

Продвинутый этап – начинается через 21 день, а его продолжительность составляет 6-12 месяцев. В данном этапе начинается процесс восстановления. На этом этапе важно определить факторы риска, для снижения вероятности повторения травмы.

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.

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 [4].

Таким образом, реабилитация является одним из современных методов, которые применяются во всем мире. Длительность реабилитационных процессов во многом зависит

от вида травмы, от тяжести повреждения, а также от восстановительных и функциональных способностей спортсмена, если соблюдать вышеописанные принципы, то данный процесс можно ускорить.

Литература.

1. Спортивная медицина: практические рекомендации. Под ред. Р. Джексона. Пер. с англ. – Киев: «Олимпийская литература», 2003. – 384 с.

2. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.

3. Гершбург, М.И. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. – М., 1997. – 36 с.

4. Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров. – М.: «Человек», 2013. – 328 с.

УДК 796.05

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

Железнякова М.И., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Здоровый человек, более производителен, соответственно и востребован. Так как же сохранить свое здоровье и работоспособность? Таким средством, может и должна стать физическая культура.

Физическая культура, являясь одной из сфер жизнедеятельности человека, имеет огромное значение для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Она играет очень важную роль в нашей жизни, помогая сохранить и улучшить здоровье, как физическое, так и психическое. Регулярные физические упражнения и тренировки помогают укрепить организм, улучшить обмен веществ, повысить иммунитет, сделать организм более выносливым и подготовленным.

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.

Физическое развитие и активность важны для всех возрастных групп. Человек, постоянно занимающийся физической активностью, может выполнить большую часть работы, чем человек, который ведет малоподвижный образ жизни. Даже небольшие физические нагрузки, такие как ходьба или утренняя зарядка, могут положительно сказаться на здоровье. Физические упражнения помогают устранить последствия стресса или невроза за счёт переключения эмоционального возбуждения на двигательные действия: прогулка, катание на велосипеде, роликах, танцы, в результате чего снижается уровень эмоционального напряжения и влияние стресса на организм.

Одним из самых доступных видов физической культуры считается оздоровительный бег. Это незаменимое средство для разрядки и снятия нервного напряжения. В определённой дозировке, в сочетании с водными процедурами, он становится одним из лучших методов борьбы с бессонницей. Тахикардией, астматическими и бронхиальными проявлениями.

Умеренный бег или спортивная ходьба уменьшает риск высокого кровяного давления, сердечной недостаточности, сосудистых болезней, инфарктных или инсультных состояний. Бег способствует процессу похудения, улучшает выносливость организма, повышает его иммунные силы. Одним из видов бега является утренний бег, который активизирует метаболические процессы, улучшает мозговую деятельность.

Для профилактики и лечения различных заболеваний, а также для реабилитации после травм и операций применяется лечебная физическая культура (ЛФК). 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.

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

ЛФК является эффективным методом реабилитации при многих заболеваниях и травмах. Важно помнить, что перед началом занятий ЛФК необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы исключить наличие противопоказаний. 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.

Под влиянием ЛФК повышается общий тонус организма, сопротивляемость негативно действующим факторам, улучшается нервно – психическое состояние.

Упражнения динамического характера и дыхательные упражнения являются рефлекторными 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, повышают подвижность грудной клетки. Регулярные и целенаправленные упражнения повышают крово– и лимфообращение в легких и грудной клетке, что способствует более быстрому рассасыванию воспалительного инфильтрата и экссудата. ЛФК предупреждает образование внутри–плевральных спаек, улучшает эластичность легочной ткани, способствует формированию компенсаторных механизмов.

Малоподвижный образ жизни – одна из многих бед современного человечества. Мы не в силах изменить мир, но мы в силах изменить свою жизнь. 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.

Литература.

1. Авдеева Т.Г.Спортивная медицина у детей и подростков: руководство для врачей – М.: ГЭОТАР– Медиа, – 2020. – 384 с.

2.Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник – М.: ГЭОТАР– Медиа, –2018. – 528 с.

3. Епифанов В.А. Спортивная медицина. 2-е изд., доп – М.: ГЭОТАР– Медиа. – 2019. – 536 с.

4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. – М.: Academia, 2019. – 96 с.

УДК 796.02 (075.8)

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Иванов Н.А., Петровский А.И., научный руководитель **Писчик И.И.**
УО «Бобруйский государственный аграрно-экономический колледж»**,**
г. Бобруйск, Республика Беларусь

Уроки по физической культуре всегда связаны с повышенным риском травматизма. Это накладывает на преподавателя по физкультуре высокие требования к исполнению техники безопасности. Преподаватель, а также каждый ученик должны неукоснительно придерживаться установленных правил. Руководство учебного заведения обязано обеспечить соответствие нормативам безопасности спортивный зал, открытую спортивную площадку, а также спортивный инвентарь и любое дополнительное оборудование, использующееся на уроках. В случае если преподаватель физкультуры обнаружил несоответствие каких-либо объектов, связанных с занятиями, установленным нормам, он должен незамедлительно уведомить об этом руководство школы и прекратить использовать их в уроках до устранения опасности.

Техника безопасности на уроках физкультуры предполагает, что учащиеся с ней будут ознакомлены еще до того, как приступят к занятиям. Правила техники безопасности направлены на минимизацию травматизма во время занятий и обязательны к выполнению всеми участниками процесса обучения. Мы разработали правила техники безопасности на разных этапах занятия. Приводим ниже эти разработки в качестве образца.

Вводные положения техники безопасности на уроках физкультуры:

● Во время проведения занятий по физкультуре вероятно воздействие на обучающихся таких факторов: травмы при падении на твердом покрытии или грунте, травмы при нахождении в секторе броска, травмы вследствие плохой разминки, травмы при столкновении и нарушении правил спортивных игр или обращения со спортивным инвентарем. Для минимизации рисков необходимо придерживаться техники безопасности;

● К занятиям по физической культуре допускаются только ученики, которые прошли инструктаж по технике безопасного поведения;

● На уроках по физической культуре участвуют только учащиеся, которые имеют соответствующих уровень допуска из медицинского учреждения и предоставили преподавателю документ;

● Ученики, имеющие полное либо частичное освобождение от занятий по физкультуре, должны присутствовать на уроке.

● После болезни ученики обязаны предоставить преподавателю справку из медицинского учреждения;

● Учащиеся для занятий по физической культуре обязаны иметь при себе чистую спортивную обувь и спортивную форму, которые должны соответствовать месту проведения занятий. В случае если урок проводится на улице, спортивная одежда и обувь должна соответствовать текущим погодным условиям;

● На занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;

● После физической нагрузки ученикам нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

Техника безопасности на уроках физкультуры до начала занятий:

▶ Ученики должны переодеваться в специально отведенном для этих целей помещении – раздевалке. Юноши и девушки должны переодеваться в раздельных помещениях. На занятие учащийся должен выходить в спортивной форме и обуви;

▶ Перед уроком необходимо снять с себя и убрать из карманов все предметы, которые могут представлять собой опасность при занятиях физкультурой – браслеты, перстни, часы и так далее.;

▶ С разрешения учителя школьники могут приходить на место проведения урока;

▶ Перед уроком физкультуры с разрешения преподавателя ученики могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь;

▶ Услышав команду, ученики должны встать в строй для начала проведения урока физкультуры.

Инструкция по технике безопасности на уроках физкультуры во время занятий:

✓ Необходимо внимательно слушать и неукоснительно выполнять инструкции учителя по технике безопасности на уроках физкультуры;

✓ Выполнять упражнения и брать спортинвентарь можно только после соответствующего разрешения преподавателя;

✓ Выполняя групповой забег на короткую дистанцию, бежать только по свой дорожке;

✓ При забеге для минимизации риска падения и столкновения после пересечения финишной черты школьник не должен резко останавливаться;

✓ Нельзя выполнять прыжки на рыхлом, скользком или неровном грунте, также нельзя приземляться после прыжка на руки;

✓ Перед выполнение упражнений метания необходимо удостоверится в отсутствии в секторе броска людей или посторонних предметов. Также нельзя стоять справа вблизи от метающего, находится в зоне броска во время упражнения и ходить за снарядами без разрешения преподавателя;

✓ Во время упражнений выполнять соответствующие правила техники безопасности: соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений и так далее;

✓ Учащимся запрещено делать опасные движения или броски предметов, выполнять упражнения на брусьях и перекладине с влажными ладонями, баловаться и мешать проведению занятия;

✓ При ухудшении самочувствия или получении травмы учащийся обязан немедленно прекратить занятие физическими упражнениями и сообщить об этом преподавателю.

Техника безопасности на уроках физической культуры после занятий:

☝ При необходимости и с разрешения преподавателя ученики убирают спортивный инвентарь;

☝Учащиеся после разрешения преподавателя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку;

☝Учащиеся переодеваются в школьную одежду и обувь;

☝ Учащиеся хорошо моют с мылом руки и умываются.

Техника безопасности – это важный элемент учебного процесса, поэтому к нему надо относиться серьезно в первую очередь каждому из преподавателей, внимательно проверяя состояние инвентаря и контролируя поведения учащихся.

Литература.

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников/Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 2021. – 64 с.

2. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-метод. пос. / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, П.А. Киселев, Г.Н. Попова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.–150с.

3. Техника безопасности на уроках физической культуры / Составили: Муравьев В.А., Созинова Н.А. – М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 96 с.

УДК 378.016:796

АГРОЭКОТУРИЗМ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ТУРИЗМА

Кармов А.С., научный руководитель **Казимиров Е.П.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Агроэкотуризм – это разновидность туризма, деятельность которой направлена на ознакомление туристов с природным и культурным потенциалом республики, национальными традициями в процессе отдыха, оздоровления в деревенской глуши, вдали от городской суеты и шума. Данный вид отдыха помогает уединиться в тишине и полной гармонии природы – мечта любого человека, которого утомил быстрый темп городской жизни. Можно хотя бы на время забыть о работе, повседневных обязанностях, общественном транспорте, пробках, толпах людей, очередях и многое другое. Многих агротуристов привлекает возможность соприкосновения с бытом, культурой, фольклором и традициями своей страны, которые еще сохраняются в деревнях.

Агроэкотурзм в сельской местности способствует развитию местной экономики, формированию спроса на местные товары и услуги, появлению новых источников дохода для фермеров и физических лиц.

Агроэкотуристическую привлекательность Республики Беларусь определяет ее географическое положение, природно-климатические условия, наличие в сельской местности историко-архитектурных памятников, сохранение традиционных промыслов, национальный менталитет белорусов.

Методы исследования. Анализ литературных источников, опрос, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. В последние десятилетия 20 века наблюдалось две тенденции, которые дали толчок развитию агроэкотуризма в РБ:

1. Быстрый рост количеств путешествующих людей, в результате чего туризм из мало значимой сферы экономической деятельности превратился в одну из крупнейших.

2. Распространение идей охраны окружающей среды, которые стали популярны среди представителей цивилизации, особенно западной. Данная идея коснулась так же и сознания туристов. Многообразие форм и широта возможностей отдыха в белорусской деревне могут удивить даже самого изыскательного туриста. Для этого нужно создать турпродукт и составить интересную программу пребывания. Сюда можно вносить и наши заповедные территории и нематериальные наследие, и формы отдыха, и самое главное– гостеприимство сельских жителей.

К числу потребителей услуг агроэкотуризма относятся в первую очередь граждане Беларуси, среди которых можно выделить потребительские группы:

1) городские семьи с детьми, не желающие обременять себя содержанием дачи за городом;

2) пожилые граждане, заинтересованные в уединении или в проведении отпуска с внуками;
3) компании молодежи, другие возрастные группы, желающие провести выходные дни за городом;
4) люди, увлеченные определенными видами спорта и хобби.

В зависимости от выбора усадьбы или другого объекта посетители получают массу занятий для развлечений:

- Охота или рыбалка. Где-то эти занятия идут в дополнение к другим, но есть места, созданные для рыболовов и охотников, которые относятся к этим развлечениям, как к профессиональному направлению.
- Изучение истории Беларуси, сельского быта, культурных традиций. Посетить музеи, разучить национальные танцы, игры, песни.
- Мастер классы ремесел. Вы можете самостоятельно изготовить сувениры, познакомиться с гончарным делом, обработать дерево и др.
- Знакомство с местной кухней, которая радует разнообразием блюд т традиционных напитков.
- Знакомство гостей с легендами окружающей местности и Беларуси.
- Бани и сауны по старинным правилам – с народными рецептами ухода за собой.

Формирование агроэкотуристического бизнеса поможет улучшить состояние белорусского села и его окрестностей, сохранить народные промыслы, ремесла, традиции.

Агроэкотуризм как спортивное направление. Для спортивного туризма иногда необходимы минимальные вложения и затраты, так как тренировочная подготовка и сами маршруты могут проходить в природной среде.

Основные виды спортивного туризма: пешеходный, горный, комбинированный, лыжный, парусный, водный.

Следует упомянуть что в последние годы набирает популярность экстремальный туризм. Хоть он и обусловлен многими рисками.

Заключение. В заключение отметим плюсы и минусы агроэкотуризма.

Плюсы:

- Возможность получить наслаждение от красот природы, испытать красочные эмоции.
- Укрепить свой организм, моральны дух
- Минимальные затраты

Минусы:

- Не подходит людям с проблемами со здоровьем
- Риск получения травм
- Иногда потребует больших денежных затрат.

Литература.

1. Агроэкотуризм – 2016. Зеленая экономика и креативность: материалы докладов конференции, Минск, 21 декабря 2016 г. – Минск Издательский центр БГУ, 2016. – 70 с.

2. Чирский, Н.А. Беларусь туристическая: Минск, Минская область, Могилевская область, Витебская область, Гродненская область, гомельская область, брестская область/ Н. А. Чирский. – Минск: Беларусь, 2017. – 335 с.

УДК 796

КИБЕРСПОРТ

Кизино Р.Я., научный руководитель **Шеверновский В.В.**
Учреждение образования «Витебская ордена «Знак Почёта» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Студенческий киберспорт – это сложное и разнообразное явление, и в разных регионах он представлен по– разному. Так, киберспортивные объединения в различных учебных заведениях США функционируют независимо друг от друга, их работой управляют сами студенты. Так же в большинстве учебных заведений такие клубы признаны официальными студенческими организациями, в то время как в Беларуси киберспорт до недавнего времени не получал такого широкого развития – отечественная киберспортивная база достаточно молодая, еще до конца не сформированная. Однако популярность киберспорта увеличивается экспоненциально: все большее количество студентов начинает интересоваться этой сферой деятельности, принимать в ней участие. Многие студенты, которые раньше играли просто ради развлечения или же для того, чтобы отдохнуть и расслабиться, теперь видят перед собой возможность попытаться добиться успеха в чем-то, что они любят.

В статье рассмотрены становление и развитие киберспорта, его влияние на физическое и ментальное здоровье человека, а так же его перспективы в том, чтобы считаться полноценным видом спорта на равных с другими спортивными дисциплинами.

Материал и методы исследования. Объектами исследования были студенты 1–5 курса ВГАВМ и люди от 16 до 35 лет, опрошенные на различных серверах в социальной сети Discord в количестве 100 человек. Методы исследования– опрос, опрос посредством анкетирования.

Результаты исследований. В результате исследования было выявлено, что заинтересованность в киберспорте среди людей до 20 лет (26 человек) составляет 14 человек, людей от 20 до 30 лет (67 человек) – 42 человека, людей от 30 лет (7 человек) –3 человека. В основном люди заинтересованы в киберспорте просто как в виде досуга, и только 9 человек сами желают заняться киберспортом. Люди, принявшие участие в опросе, из факторов, по которым они составляли своё отношение к киберспорту, чаще выбирали личное любопытство (48 человек) и только 11 людей выбирали какие-либо внешние причины. На вопрос” Считают ли они киберспорт полноценной спортивной дисциплиной?” многие опрошенные (55 человек) ответили утвердительно, но немногие знают, что занятие киберспортом стимулирует умственную деятельность и повышает работоспособность (30%). Несмотря на малую заинтересованность в серьёзной киберспортивной активности, большинство студентов предпочитают соревновательные компьютерные игры в качестве средства снятия стресса и простого проведения досуга. Тем не менее, несмотря на кажущуюся простоту игр, для успешного выступления на локальных и международных аренах, как и в обычном спорте, профессиональные игроки ежедневно проводят многочасовые тренировки, нагрузку, вред и пользу от которых сложно оценить в рамках традиционных видов спорта. Для выявления общественного мнения о киберспорте, во время исследования был проведен опрос, в котором приняло участие 88 респондентов возрастом от 18 до 25 лет. Участникам предлагалось отметить преимущества и недостатки киберспорта. В качестве основных плюсов были выделены повышение скорости реакции и развитие аналитического и стратегического мышления, в то время как самыми явными недостатками респонденты посчитали низкую физическую активность игроков и негативное воздействие на зрение. В качестве меры по сокращению негативного влияния низкой физической активности и улучшения показателей киберспортсменов (как ЧСС, так и качества тренировок), были отобраны две группы киберспортсменов РЭУ им. Плеханова. Обе группы

состояли из трех испытуемых, каждому из которых был присвоен собственный номер (рис. 1, 2). Группа 1 жила по своему обычному, привычному режиму, в то время как Группа 2 соблюдала установленные авторами и измеряемые браслетами OneTrack рекомендации, включавшие в себя:

- Минимальное количество шагов в день – 10000
- Потребление воды – 2 литра
- Максимальное потребление калорий – 2300

Несмотря на возможные погрешности в измерениях, стрессовую составляющую и общее состояние организма испытуемых в дни тренировок, нельзя отрицать улучшение показателей по Группе 2 относительно не только себя, но и Группы 1. Кроме того, опрос испытуемых второй группы так же подтвердил изменение общего состояния организма в лучшую сторону, и появление активности у всех киберспортсменов без исключения. Очевидно, что даже в краткосрочном периоде (14 дней) при соблюдении нестрогих рекомендаций и постоянном мониторинге своей активности, у киберспортсменов повышается тонус организма, появляется прилив энергии и улучшается ЧСС. В долгосрочном периоде, по мнению авторов, эффект от скорректированного режима жизни не только сохранится, но и приумножится.

Вывод. Компьютерные игры имеют значительные преимущества: они не только развлекают, но и развивают когнитивные навыки и творческое мышление, обучают и способствуют социальной коммуникации, а также снятию стресса. Однако важно помнить о мере и здоровом балансе, чтобы игры не замещали другие важные аспекты жизни — физическую активность, реальное социальное взаимодействие и академические достижения.

Игры следует использовать в качестве инструмента для развития и способа развлечения с соблюдением адекватного времени, возрастных ограничений и здравого смысла.

Опираясь на результаты исследования, иностранную и отечественную литературу, можно сделать ряд рекомендаций как тем, кто уже занимается киберспортом, так и тем, кто только собирается стать киберспортсменом. Рекомендации условно стоит разделить на четыре группы: пищевые, физические, общеукрепляющие и определяющие здоровые условия работы.

Питание киберспортсмена, как и питание любого человека, должно быть сбалансировано, подобрано с учетом уровня физической активности и потребностей организма [2].

Также, по мнению некоторых киберспортсменов, во время соревнований стоит получать увеличенное количество углеводов, для стимуляции работы мозга.

Физическая активность для киберспортсмена не менее важна, чем многочасовые тренировки за компьютером. Как было описано выше, увеличенная активность, тонус, выработка эндорфинов и их положительное влияние на настроение, внимательность, и прочие характеристики, не только поправляет здоровье, но и помогает достичь лучших результатов в киберспортивной карьере. Также физическая активность позволяет избежать гиподинамию, одну из главных опасностей для киберспортсмена. Под общеукрепляющими рекомендациями следует понимать комплексы упражнений для расслабления глаз, их тренировки, а также тренировки кистей рук. Данные рекомендации объясняются продолжительными и тем вредным для глаз сессиями для глаз, а также постоянной нагрузкой на кисти рук, приводящей к различным травмам и «туннельному синдрому» [3].

Рекомендации, определяющие здоровые условия работы киберспортсмена, не менее важны, нежели вышеперечисленные. Под ними подразумевается грамотная организация рабочего пространства, приобретение правильного кресла, мыши, клавиатуры и монитора. Кроме общих рекомендаций по расстоянию от монитора, высоте стула, его спинки, столешницы и прочих показателей, спортивный инвентарь должен быть подобран с учётом потребностей игрока, для обеспечения удобства и комфорта. Следует отметить, что существуют профессиональные кресла, клавиатуры и мыши, которые отвечают

рекомендациям врачей и обеспечивают высокое качество тренировок. Как и любой спорт он является травмоопасным, и для поддержания правильной работы организма необходимо соблюдать правильный режим дня и тренировок, а также различные рекомендации. В первую очередь, при этом стоит следить за опорно– двигательным аппаратом, зрением и состоянием костей рук. В целом, киберспорт не только развивает умственную и узконаправленную деятельность, но и реакцию, а также коммуникативные навыки работы в команде. К тому же индустрия киберспорта постоянно растет, а это значит, что в будущем все больше людей будут идти в этом направлении.

Несмотря на то, что киберспорт, как спортивная дисциплина, не всегда оказывает непосредственного влияния на физическое здоровье, он может оказывать непосредственное влияние на решение человека заняться оздоровительной практикой. В то же время, с развитием технологий виртуальной реальности и различного рода “симуляторов”, у индустрии компьютерных игр появляется реальный потенциал в сфере физического оздоровления людей наряду с предоставляемыми развлечениями.

Подводя итог, хочется сказать, что компьютерные игры производят настоящий захват современной сферы развлечений. Многогранность и подвижность индустрии позволяет продавать свой продукт как вид искусства и даже как спортивную дисциплину.

Литература.

1. Яськов, И.О. Состояние студенческого киберспорта в высших учебных заведениях Российской Федерации [Текст] : экспертно-аналитический доклад / И. О. Яськов (рук. авт. кол.), Д. В. Пашкова, Н. А. Зарипов [и др.] ; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». — М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2023. — 64 с.

УДК 619:614.48

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

Косенков А.Ю., научный руководитель **Дударева И.М.**
УО «Витебская ордена «Знак почёта» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В статье рассматривается вопрос об оптимизации физического состояния человека, восстановление сил, организацию активного досуга и повышении устойчивости организма к воздействию факторов окружающей среды и различных заболеваний посредством физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, студент, здоровье, функции.

В 2023 г. люди дошли до достаточно высокого уровня развития технологий. И сейчас у каждого человека есть телефон, стиральная машина, посудомойка и многое другое. Больше не нужно прилагать много физических усилий, чтобы обеспечить себе быт: стирать вручную, выращивать овощи, носить воду в ведрах и т. д. Одна из проблем нашего времени это то, что мы слишком много сидим и слишком мало двигаемся. Просто попросту ушла надобность вести активным образ жизни, большое количество людей ведут сидячий образ жизни. А это влечет за собой множество негативных последствий. Как например: снижение иммунитета, ухудшение психологического состояния, появление различного рода болезней и другое.

Именно поэтому важно воспитывать в человеке физическую культуру с раннего возраста. Физическая культура направлена на то, чтобы развить целостную личность, гармонизировать ее духовные и физические силы, активизировать готовность полноценно реализовать свои сущностные силы в здоровом и продуктивном стиле жизни,

профессиональной деятельности, укрепить здоровье и предотвратить появление различных заболеваний.

Цель работы – на основе анализа научно-методической литературы изучить основные функции физической культуры и выяснить ее роль в жизни студента.

Под функцией физической культуры можно понимать объективно присущие ей свойства воздействовать как на человека, так и на другие сферы общественной жизни. Принято различать общекультурные и специфические функции физической культуры. К общекультурным относятся следующие функции:

- духовного воспитания;
- экономическая;
- досуга;
- познавательная.

Функция духовного воспитания. Физкультурно-спортивная деятельность человека затрагивает не только сердечно-сосудистую, нервно- мышечную системы, но и всю духовную сферу: мышление, восприятие, память, внимание, поведение, мораль и др. Для того, чтобы научиться правильно выполнять какое-либо физическое упражнение, нужно проявить немного трудолюбия, целеустремленности, а также и воли. Поэтому можно смело сказать, что грамотно организованные, систематические занятия физическими упражнениями способствуют развитию психологических и личностных качеств человека.

Экономическая ценность физической культуры видна на следующих примерах:

- производительность труда у людей, систематически занимающихся физическими упражнениями выше, чем у тех, которые ничем не занимаются;
- потери рабочего времени по причине простудных заболеваний, бытового и производственного травматизма у них снижены в несколько раз;
- занятость работников на предприятиях, выпускающих продукцию для нужд физической культуры и спорта, положительно отражается на экономике и производстве;
- оказание платных услуг: предоставление в аренду спортивных сооружений и инвентаря; продажа населению абонементов и разовых билетов на посещение катков, кортов, бассейнов, тренажерных залов;
- продажа билетов на зрелищные физкультурно-спортивные мероприятия; трансляция матчей, соревнований;
- размещение рекламы.

Функция досуга. Как известно, досуг – это свободное от основной работы время, которое используется человеком как для развития, так и для самообразования. Многие люди предпочитают проводить свое свободное время активно, повышая свою работоспособность, что снимает утомление и способствует восстановлению организма после трудовой деятельности.

Познавательная функция заключается в познании самого себя, своих физических и волевых качеств, двигательных возможностей в процессе активной двигательной деятельности.

К специфическим функциям физической культуры относятся:

- функция физического воспитания;
- оздоровительная функция;
- соревновательная функция.

Общество посредством физического воспитания стремится приобщить людей к ценностям физической культуры. Материальные и духовные ценности не значимы сами по себе, а только тогда, когда человек, приобщенный к физической культуре, осваивает данные ценности, с пользой применяет и по возможности развивает. От этого выигрывают и общество, и сам человек. В этом и заключается функция физического воспитания.

Оздоровительная функция основывается на физической активности. Это одно из важных условий жизни и развития организма. Потребность двигаться необходима человеку с

рождения, как потребность в пище и кислороде. Оздоровительные задачи решаются не только с помощью физических упражнений, но и широким применением оздоровительных сил природы и гигиенических факторов. Закаливание, сбалансированное

питание, соблюдение режима сна, личной гигиены в сочетании с разумными физическими нагрузками значительно укрепляет здоровье и иммунитет, повышает работоспособность.

Соревновательная функция заключается в том, что каждый участник стремится стать первым, либо превысить свой личный результат. Соревновательные условия повышают уровень усилий и побуждают человека максимально проявить свои силы, умения и волю.

Двигательная деятельность человека – характерная особенность физической культуры, причем не любая, а оптимальная, целенаправленная деятельность, связанная с выполнением физических упражнений. Однако, к этому нужно подходить с аккуратностью. Неправильное выполнение упражнений без необходимых знаний могут только навредить здоровью человека. Познание самого себя является важным шагом на пути формирования физической культуры человека.

Поэтому прежде, чем начинать заниматься каким-либо видом спорта или просто выполнять физические упражнения каждый человек должен:

- полностью обследоваться, выяснить какие у него уже имеются проблемы со здоровьем (если они есть), узнать о противопоказаниях в занятиях физической культурой;
- уметь диагностировать состояние своего организма и отдельных его систем, вносить необходимую коррекцию в их развитие средствами физической культуры и спорта;
- уметь рационально адаптировать физкультурно-спортивную деятельность к индивидуальным особенностям, условиям труда, быта и отдыха.

Все это будет способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установке на здоровый образ жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Регулярные занятия спортом обеспечивают нормализацию массы тела, тем самым оптимизируя нагрузку на позвоночник (что уже предотвращает множество болезней), снижают восприимчивость к различным факторам, вызывающие болезни.

Таким образом, физическая культура – это деятельность человека, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда, организацию активного досуга и повышении устойчивости организма к воздействию факторов окружающей среды и различных заболеваний.

Литература.

1.Виноградов, П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни/П.А. Виноградов. – Москва., 1990. – С. 121–123.

2. 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.

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. — М.: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.

УДК 378.016:796

СПОРТ НА БЛАГО РАЗВИТИЯ И МИРА

Кручинин Е.А., научный руководитель **Казимиров Е.П.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Спорт доказал свою значимость как эффективный инструмент содействия достижению задач в деле обеспечения мира и социального развития, отражая неодолимое стремление добиться сплоченности народов и благополучия нашей планеты, не оставляя при этом никого забытым. Поэтому после настойчивых усилий, направленных на достижение беспрецедентных целей в области развития Декларации тысячелетия (ЦРДТ), мировое сообщество, в условиях переходного процесса, переключило свое внимание на задачи их приемника – цели в области устойчивого развития (ЦУР), которые отражены в принятой новой Повестке дня в области устойчивого развития на период до 2030 года.

Методы исследования. Анализ литературных источников, педагогический опрос, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. С самого начала осуществления ЦРДТ в 2000 году спорт играл важную роль в продвижении каждой их восьми целей Декларации тысячелетия, что подтверждено в многочисленных резолюциях Генеральной Ассамблеи. В ее резолюции 70/1 «Преобразование нашего мира: Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года», принятая в 2015 году, была в очередной раз признана роль спорта в содействии обеспечению общественного прогресса. На основании анализа достигнутых результатов и оставшихся нерешенных задач в рамках реализации восьми целей по линии ЦРДТ международное сообщество, во главе с Организацией Объединенных Наций, провело широкие консультации со всеми заинтересованными сторонами общества и решило взять в течение следующих 15 лет курс на достижение 17 целей в области устойчивого развития (ЦУР). Повестка дня-2030 предоставляет уникальную возможность для развертывания глобальных усилий, направленных на обеспечение развития всех стран, в том числе в области использования спорта на благо развития и мира [1].

Одним из важных факторов обеспечения устойчивого развития является также спорт. Мы признаем растущий вклад спорта в дело развития и мира, поскольку он способствует утверждению принципов терпимости и уважения и содействует расширению прав и возможностей женщин и молодежи, отдельных лиц и общин, а также достижению целей в области здравоохранения, образования и социальной интеграции. В рамках освоения этого огромного потенциала спорта Бюро Организации Объединенных Наций по спорту на благо развития и мира уже давно занимается вопросами сплочения людей вокруг спорта и поощряет использование спорта в поддержку мирных инициатив, начиная с организации спортивных мегапроектов до проведения уличных соревнований. Эти инициативы помогают спорту реализовать весь свой потенциал в деле достижения целей развития [2].

Регулярные занятия спортом и физической культурой дают ряд полезных результатов, включая расширение социальной активности и укрепление здоровья. Они оказывают не только прямое оздоровительное воздействие на физическое состояние организма, но и формируют у детей и подростков потребность вести здоровый образ жизни, помогая им оставаться активными и бороться с незаразными болезнями. Кроме того, в ряде исследований, проведенных Всемирной организацией здравоохранения, указывается на то, что физические упражнения способствуют формированию у человека здоровой психики и стимулируют его умственное развитие. Такие упражнения имеют связь с повышением у людей самооценки и уверенности в себе, а также оказывают положительное влияние на людей, страдающих симптомами депрессии и тревожности.

Спорт способствует повышению благополучия людей, независимо от возраста, половой принадлежности или этнического происхождения. Спортом любят заниматься все, и по своему распространению спорт не имеет равных конкурентов. Например, Всемирная федерация тхэквондо учредила Гуманитарный фонд тхэквондо для популяризации этого вида боевых искусств в лагерях беженцев во всех регионах мира. Реализация таких инициатив позволяет повысить осведомленность мировой общественности о бедственном положении беженцев и полностью соответствует задачам ЦУР. В частности, такие инициативы согласуются с задачей обеспечения здорового образа жизни (цель № 3: Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте) [3].

Дети и подростки получают хороший заряд энергии, повышающий их физическую активность. Вместе с занятиями по школьной учебной программе, занятия физической культурой и спортом являются необходимым условием для получения всестороннего образования (цель № 4: Обеспечение всеохватного и справедливого качественного образования и поощрение возможности обучения на протяжении всей жизни для всех). Спорт дает возможность учиться на протяжении всей жизни и предоставлять альтернативное образование детям, которые не могут посещать школу. Занимаясь спортом и физкультурой наряду с учебными занятиями в школе, ученики усваивают основные ценности спорта, включая командный дух, честную игру, уважение правил и других участников, чувство взаимовыручки, дисциплинированность и терпимость. Эти навыки потом пригодятся при коллективной работе и в профессиональной жизни и могут способствовать укреплению социальной интеграции на местном уровне и в обществе в целом. С учетом преимуществ, которые предлагает спорт для личного и социального развития, задача расширения доступности спорта и участия в спорте должна быть в числе приоритетных целей развития.

По этой причине с 2012 года ЮНОСДП проводит программу формирования лидерских качеств у молодежи, которая направлена на обучение молодых лидеров из малообеспеченных общин, их подготовку к использованию спорта в качестве инструмента прогресса. Для участия в работе такого лагеря подготовки молодых лидеров, проведенного в Гамбурге, Германия, в феврале 2016 года, были приглашены и включены в группу обучения шесть беженцев, которые ознакомились с различными методиками использования потенциала спорта в целях содействия интеграции и объединения людей.

Кроме того, спорт в его изначальном замысле предполагает возможность участия всех и обладает свойством способствовать обеспечению равенства мужчин и женщин (цель № 5: Обеспечение гендерного равенства и расширение прав и возможностей всех женщин и девочек). Посредством спорта и физической закалки женщины и девочки могут расширить свои возможности и приобрести положительные качества, присущие спорту, которые позволят улучшить состояние их здоровья и психосоциальный настрой. Участие женщин в спорте также способствует разрушению стереотипов и социальных ролей, которые обычно ассоциируются с женщинами. Спорт может помочь женщинам и девочкам показать обществу свои таланты и достижения путем проявления своих навыков и умений. Это, в свою очередь, повышает их самооценку и вселяет в женщин-участниц уверенность в собственных силах. Кроме того, спорт открывает возможности для социального общения и налаживания дружеских отношений, а это может вызвать среди их коллег-мужчин более глубокое понимание роли женщин и мужчин в обществе и принести социальную и психологическую пользу, как каждому человеку в отдельности, так и коллективу людей.

Проект консорциума «Дийар», осуществляемый Государством Палестина, убедительно подтверждает способность спорта продвигать гендерное равенство. В рамках этого проекта для женщин был создан спортивный центр, чтобы они могли заниматься спортом, приобретать передаваемые навыки и получать знания, необходимые для устройства на работу. В 2008 году в Дийаре был построен женский спортивный комплекс, и ярким примеров его успеха служит женская футбольная команда «Дийар», которая вошла в число ведущих национальных футбольных команд Палестины. В 2011 году команда выиграла

первый чемпионат Палестинской женской футбольной лиги. Сейчас в академии спорта члены женской футбольной команды «Дийар» тренируют девочек более молодого поколения и передают им свои знания. Кроме того, в Дийаре создана разветвленная сеть сотрудничества и налажены партнерские отношения с палестинскими и международными организациями, позволяющие проекту сохранить динамику развития и придать ему поступательный характер.

Благодаря инициативам ЮНОСДП и его партнерам спорт вносит свой вклад в построение более открытого общества в городах и населенных пунктах (цель № 11: Обеспечение открытости, безопасности, жизнестойкости и экологической устойчивости городов и населенных пунктов). Кроме того, спорт можно использовать как реальный инструмент предотвращения конфликтов и содействия установлению долгосрочного мира. Ведь спорт и его повсеместное распространение обладает способностью объединять различные культуры (цель № 16: Содействие построению миролюбивого и открытого общества на базе доступа к правосудию для всех). Своим вкладом в дело укрепления мира спорт зачастую обеспечивает создание безопасной среды на местном и общинном уровне, когда участники собираются вместе ради достижения общих целей и интересов; познают принципы уважения, терпимости и честной игры; и приобретают навыки социального общения. Будучи общим знаменателем и объектом всеобщего поклонения, спорт может возводить мосты между народами, несмотря на их культурные различия или политические разногласия. Во время конфликта или нестабильности спорт может создавать чувство нормальной комфортной обстановки [4].

Важнейшим фактором в обеспечении реального содействия глобальному развитию и реализации целей в области устойчивого развития является создание сильных и стабильных партнерств. Сейчас мир более тесно взаимосвязан, чем раньше, и глобальный феномен спорта обладает силой, способной соединить влиятельные сети различных партнеров и заинтересованных субъектов с общей приверженностью делу обеспечения развития на длительную перспективу. В этой связи мир спорта может объединять сети влиятельных партнеров и заинтересованных сторон для использования спорта на благо устойчивого развития (цель № 17: Активизация работы в рамках глобального партнерства в интересах развития). В этом контексте выдающимся примером такого партнерства является сотрудничество между Организацией Объединенных Наций и Международным олимпийским комитетом (МОК), который имеет статус наблюдателя в Генеральной Ассамблее Организации Объединенных Наций и выступает в роли одного из ключевых партнеров ЮНОСДП в реализации ряда совместных инициатив по линии программы «Спорт на благо развития и мира». Например, Генеральная Ассамблея приняла ряд резолюций по вопросу установления «олимпийского перемирия». Каждые четыре года Организация Объединенных Наций обращается с настоятельным призывом к государствам-членам, всем противоборствующим сторонам и другим заинтересованным субъектам соблюдать режим перемирия во время празднования Олимпийских и Паралимпийских игр. В этой традиции просматривается своего рода надежда на то, что один день перемирия приведет к одной неделе мира, к одному месяцу мира на планете и, в конечном итоге, к прекращению войны. Таким образом, олимпийские ценности становятся важным компонентов спорта и просвещения, с их долгой традицией содействовать установлению мира. Резолюция 70/4 Генеральной Ассамблеи, озаглавленная «Утверждение мира и построение более счастливой жизни на планете посредством спорта и воплощения олимпийских идеалов», была внесена 180 государствами — членами Организации Объединенных Наций и была принята в 2015 году.

Заключение. Спортивные соревнования мега-масштаба могут способствовать делу обеспечения социального развития, экономического роста, здоровья, образования и защиты окружающей среды, особенно если они подкрепляются комплексными и последовательными долгосрочными стратегиями на муниципальном, региональном и национальном уровне.

Тем не менее, спорт по-прежнему сталкивается с многочисленными проблемами на пути реализации его полного потенциала. Слишком часто мы видим случаи проявления нетерпимости, расизма, ненависти и насилия в ходе спортивных соревнований. Спортивные организации, руководители, игроки и болельщики должны делать все возможное для пресечения подобных выходок и добиваться полного использования позитивной силы спорта. Как и во многих других сферах, в спорте тоже проявляется коррупция. Коррупция убивает спорт, и в спорте не должно быть терпимого отношения к злоупотреблениям, включая допинг. Нашей задачей является вести непреклонную борьбу с такими нарушениями и поощрять создание атмосферы эффективного управления, порядочности и прозрачности. Мы должны стремиться к тому, чтобы задача достижения целей в области устойчивого развития ставилась во главу угла работы всех спортивных организаций.

Несмотря на все эти сложности, огромная позитивная сила и притягательность спорта будут и впредь объединять людей, способствуя утверждению мира и построению более открытого общества на нашей планете посредством воплощения всеобщих ценностей и принципов. Спорт исторически играет важную роль в любом обществе и служит мощной пропагандистской площадкой, которую можно использовать для содействия формированию культуры мира. Он есть и будет одним из самых эффективных и универсальных инструментов продвижения идеалов Организации Объединенных Наций и достижения целей в области устойчивого развития.

Литература.

1. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта: учебное пособие [Электронный ресурс] / В. В. Григоревич. – М.: Советский спорт, 2008. – Режим доступа: http://ebooks.grsu.by/ist_sporta/3-zarozhdeniemezhdunarodnogo-studencheskogo-sportivnogo-dvizheniya.htm– Дата доступа: 19.10 2016.

2. Лапочкин, С. В. Исторические предпосылки развития международного спортивного студенческого движения / С. В. Лапочкин // Материалы Всероссийской науч.- практич. конференции, Казань, 7-8 ноября 2012 –Поволжская ГАФКСиТ. – 2012. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.sportacadem.ru/files/konferens.pdf. – Дата доступа: 18.10.2016

3. Добровольская, Е.И. Закон «О физической культуре и спорте» перед вступлением в силу [Электронный ресурс] / Е. И. Добровольская // Спортивное право в Республике Беларусь: сб. ст., научное электронное издание. – 2014. – выпуск 4. – Режим доступа: http://www.union.by/upload/111%20ДОБРОВОЛЬСКАЯ(2).pdf – Дата доступа: 17.02.2017

4. Дольский, Я. В. Правовое развитие спорта и физической культуры среди студентов и основные аспекты уровня их подготовки [Электронный ресурс] / Я. В. Дольский, Л.М. Брайчук // Социальные, экономические и правовые аспекты развития современного общества: взгляд молодежи : материалы науч.-практ. конф., г. Минск, 25 ноября 2011 г. / Междунар. ун-т «МИТСО» ; редкол.: Ю.Ю. Королев (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2011. – Режим доступа: http://economy.bsu.by/wpcontent/uploads/2016/01/2-2.pdf. – Дата доступа: 13.10.2016

УДК 94(47).084.8

ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ФОРМЫ, ВИДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ

Литвинов А.В., научный руководитель **Казимиров Е. П.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь.

Самостоятельные занятия – система организации занятий физическими упражнениями, обусловленная задачами и их содержанием, необходимым для жизнедеятельности человека.

Планирование самостоятельных занятий – это волевое представление видов деятельности, выполнение которых неукоснительно в течение длительного периода. Желательна консультация преподавателя, тренера или врача.

Прививать студентам потребность к самостоятельным занятиям следует постепенно и последовательно. Для этого первые комплексы дополнительных заданий, проводимых вне учебно-тренировочного процесса, не должны быть длительными по времени и объему нагрузок.

Главная задача самостоятельных тренировочных занятий студентов, отнесенных к специальному учебному отделению, – ликвидация остаточных явлений, перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений и недостатков физического развития. Студенты специального учебного отделения при проведении самостоятельных тренировочных занятий должны консультироваться и поддерживать постоянную связь с преподавателем физического воспитания и врачом.

Занимаясь самостоятельно физической культурой необходимо соблюдать следующие правила: Занятия должны носить оздоровительную, развивающую и воспитательную направленность. В процессе занятий необходимо осуществлять самоконтроль и врачебный контроль над состоянием своего организма, своей физической подготовленности и строго соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом.

Психофизиологическое воздействие спортивной тренировки обусловлено комплексной реакцией организма человека на физические нагрузки, которые являются необходимой составляющей ЗОЖ.

В зависимости от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся существуют три формы самостоятельных занятий: Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мыши, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость.

Планирование самостоятельных занятий Планирование самостоятельных занятий осуществляется студентами под руководством преподавателей. Перспективные планы самостоятельных занятий целесообразно разрабатывать на весь период обучения, т.е. на 4– 6 лет. В зависимости от состояния здоровья, медицинской группы, исходного уровня физической и спортивно-технической подготовленности студенты могут планировать достижение различных результатов по годам обучения: в вузе и в дальнейшей жизни и деятельности – от контрольных тестов учебной программы до нормативов разрядной классификации. Управление процессом самостоятельных занятий. Для осуществления управления процессом самостоятельных занятий необходимо проведение ряда мероприятий: определение цели самостоятельных занятий; определение индивидуальных особенностей занимающегося; разработка и корректировка планов занятий (перспективного, годового, на семестр и микроцикл); определение содержания, организации, методики и условий занятий, применяемых средств тренировки. Все это необходимо для достижения наибольшей

эффективности занятий. Постоянный самоконтроль и учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить коррективы в планы тренировок. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет с записью данных в личный дневник самоконтроля. К процессу управления занятиями относится дозирование физической нагрузки на занятиях. Содержание самостоятельных занятий наиболее распространенными средствами самостоятельных занятий являются следующие системы физических упражнений и виды спорта: ходьба, бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Процесс физического самовоспитания включает: самонаблюдение, личный план (цель), потребности.

Самонаблюдение — универсальный метод самопознания, глубина и адекватность которого зависят от его целенаправленности и умения субъекта видеть, систематически наблюдать на основе выделенных критериев за качествами или свойствами личности.

Цель — формирование физической культуры личности.

Одной из форм самостоятельности является стремление к самосовершенствованию. Это стремление, как отмечал Л.Н. Толстой, уже потому свойственно человеку, что он никогда, если он правдив, не может быть доволен собой. Отсюда формирование потребности в самосовершенствовании должно проходить через развитие самокритичности.

Тренировочные занятия можно проводить индивидуально и в группе. Следует отметить, что групповая тренировка более эффективна по сравнению с индивидуальной. Необходимо помнить, что самостоятельные занятия в одиночку можно проводить только на стадионах, спортивных площадках, в парках, в черте населенных пунктов. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1 – 1, 5 ч. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2 – 3 часа после обеда. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натощак. Тренировочные занятия, как правило, носят комплексный характер, т.е. должны способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма.

Литература.

1.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): учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М., 1991. – 543 с.

2.*Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс].– Режим доступа: https://studfile.net/preview/5966627/page: 33.– Дата доступа: 16.05.2024.*

3. Основы методики самостоятельных занятий [Электронный ресурс].– https://www.bsut.by/images/FizicheskoeVospitanieiSport/lectures/23.– Дата доступа: 16.05.2024.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УО ВГАВМ

Лихачёва А.А., научный руководитель **Гичевский А.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Физическая культура и воспитание играют огромную роль в жизни каждого человека. В учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и как важный компонент формирования общей культуры молодого человека.

Существует несколько видов физической культуры и для каждого из них характерна своя теория, организация, задачи, формы, средства и методы, а также связь с другими ее видами. В теории физической культуры разработаны основные формы или виды функционирования физической культуры. К ним относятся: базовая физическая культура, спорт, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная и фоновая физическая культура. Главным средством данных видов физической культуры являются *физические упражнения*, которые в свою очередь приводят к улучшению и развитию как физических, так и моральных качеств.

Базовая физическая культура включает в себя базовое физическое воспитание – педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных навыков и умений.

Профессионально– прикладная физическая культура – это вид физической культуры, направленный на развитие физических качеств, формирование двигательных умений, навыков и специальных знаний, необходимых людям в их профессиональной деятельности. В связи с этим возникает необходимость к конкретной физической нагрузке.

Оздоровительно– реабилитационная физическая культура предусматривает восстановление человека после переутомления, связанного с физическими и психическими перезагрузками.

Фоновая физическая культура – это средства физической культуры, включенные в рамки повседневного быта. К фоновой физической культуре относятся: утренняя гимнастика, пешие прогулки, езда на велосипеде, физические упражнения, выполняемые в течении дня, не связанные с большой нагрузкой. Также, к фоновой физической культуре относится оздоровительно-реактивная физическая культура – это активный туризм, физкультурно-спортивные развлечения, охота.

Одним из главных условий на занятиях физической культурой является контроль и самоконтроль за самочувствием, планирование оптимального объема и интенсивности физической нагрузки.

Цель исследования: анализ и оценка потребности студентов УО ВГАВМ в занятиях физической культурой.

Методы исследования: в рамках данного исследования, среди студентов УО ВГАВМ было проведено анкетирование, в котором приняли участие 31 студент академии с 1-го по 4-ый курс.

Результаты и их обсуждение. По первым базовым вопросам мы можем наблюдать, что большинство опрошенных составляют девушки, учащиеся на 1 курсе (диаграмма 1).

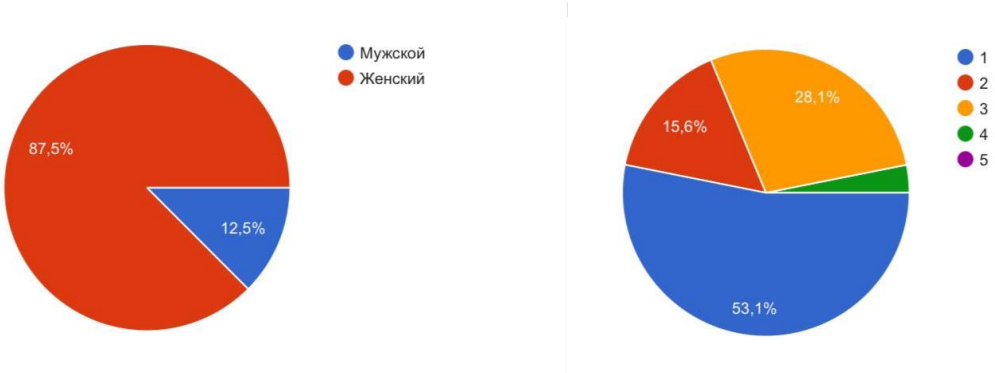


Диаграмма 1 – Половое соотношение и курс

Далее мы можем отметить, что большее количество студентов составляют те, у которых подготовительная группа по физической культуре, что связано с наличием

определенных заболеваний, которые свидетельствуют о том, что для выполнения отдельных видов физических упражнений имеются ограничения. Однако, обращает внимание то, что студентов основной группы здоровья составляет 34,4%. Лишь небольшой процент респондентов – это полностью освобожденные от занятий физической культурой (диаграмма 2).

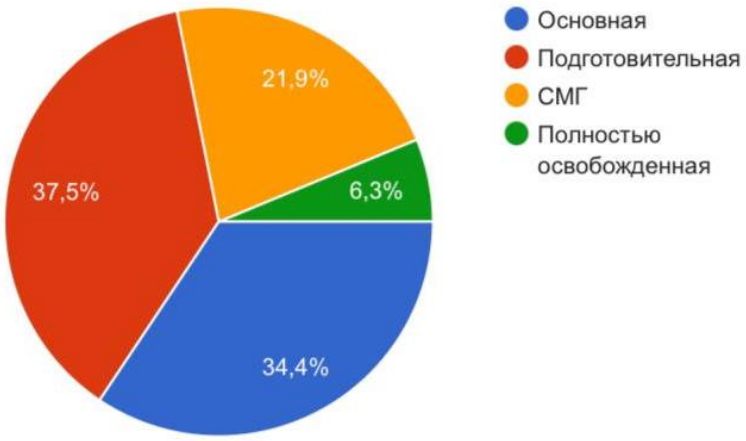


Диаграмма 2 – Группы здоровья

На вопрос о любимом виде спорта и занимаются ли они в спортивных секциях на базе академии, были даны ответы, что большинство студентов предпочитают такие виды спорта, как: волейбол, баскетбол, настольный теннис и конный спорт, это свидетельствует о том, что каждый из них занимался, либо занимается спортом. При посещении спортивных секций, студенты нашей академии улучшают свои физические качества и укрепляют здоровье, также участвуют в различных соревнованиях (диаграмма 3).

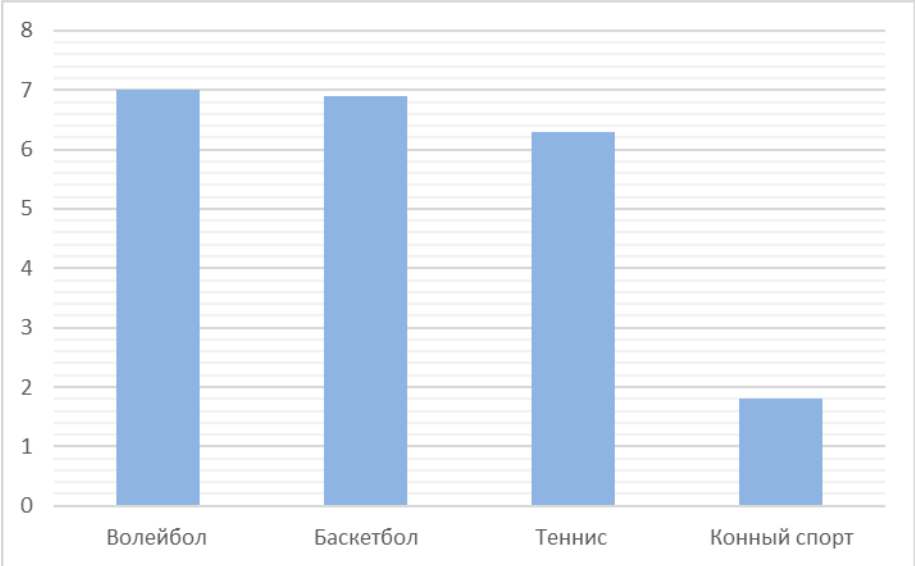


Диаграмма 3 – Любимый вид спорта

Помимо этого, студенты посещают другие секции физкультурной направленности вне академии, а именно: пилатес, йогу, фитнес-залы, 65,6% респондентов занимаются дополнительно другими видами физической активности.

Большинство студентов затрудняются положительно ответить на вопрос «нравятся ли вам занятия физической культурой». Многие склонны отвечать «скорее нет, чем да». Это

можно охарактеризовать тем, что в большинстве случаев дисциплина «физическая культура» стоит в утреннее время 1 парой (для студентов 1 курса), что доставляет определённые неудобства. Необходимо отметить, что самое лучшее время для активных тренировок – время, примерно после 10 часов (диаграмма 5).

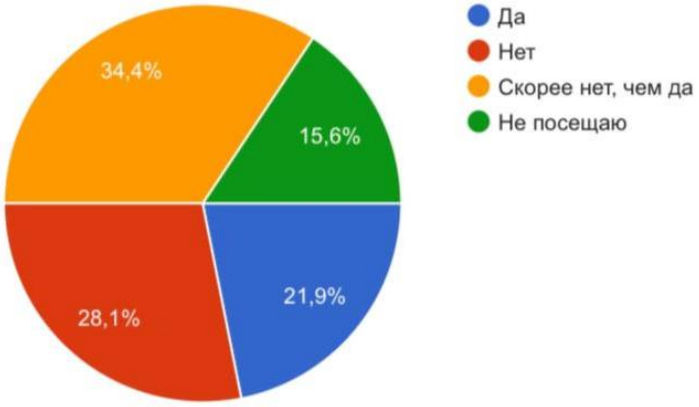


Диаграмма 5 – Положительные эмоции от занятий физической культурой

Однако, на следующей круговой диаграмме мы можем заметить, что 40,6% студентов, которые посещают занятия регулярно, уверены в том, что физическая культура повлияла на их здоровье и физические качества.

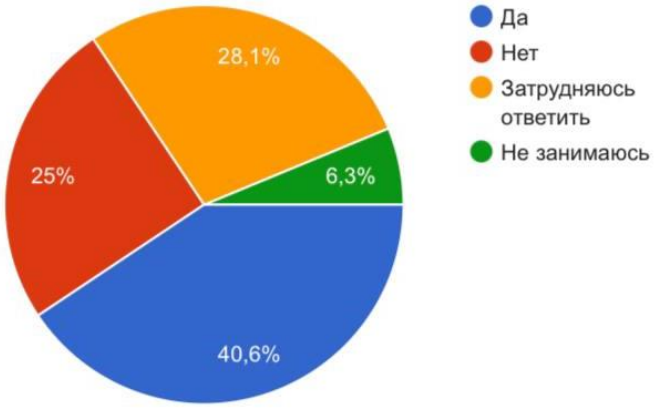


Диаграмма 6 – Влияние на здоровье и физические качества

Последним вопросом анкетирования был «Хотели бы вы, чтобы ввели новое направление в занятия физической культурой в УО ВГАВМ». Большинство студентов хотели бы, чтобы было больше подвижных игр, а также высказались о том, чтобы ввели тайский бокс и велоспорт.

Заключение. Физическая культура является важнейшим составляющим в жизни любого человека, особенно в жизни студентов. Физическая культура и мотивация к формированию здорового образа жизни являются неотъемлемой частью физического воспитания в образовательном пространстве. Данные виды физической культуры, а именно те, которые были рассмотрены в начале, проявляются как социальная сфера деятельности. Это, в свою очередь, является ведущим фактором формирования общей культуры каждого студента и физической культуры, в частности.

У обучающихся есть возможность выбора различных видов спорта и средств физической культуры, чему способствует спортивная база. Академия предоставляет возможность студентам заниматься физической культурой и спортом не только во время занятий, согласно расписанию, но и как форма досуга, направленная на формирование и развитие всесторонне развитой личности.

Литература.

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

2. 4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

УДК 796.344:378

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Лобачева А.С., научный руководитель **Щуко В.М.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях состоит из теоретических, практических и контрольных занятий. Одной из главных задач, которая решается в процессе физического воспитания, является развитие физических качеств у студентов.

Спортивный бадминтон — довольно сложная в физическом и тактическом плане игра, которая может улучшить различные физические показатели, способствует сбрасыванию лишнего веса благодаря интенсивной нагрузке.

Появился бадминтон еще до нашей эры в Древнем Китае. Именно там возникла игра, где деревянными ракетками перекидывали между собой волан из куриных перьев. Изначально бадминтон был развлечением знати и особ королевской крови, которые вели игру по разным правилам и на разных площадках. Но в 1887 году были изданы стандартизированные правила игры, и она начала распространяться по миру. В 1967 году появилась Европейская федерация бадминтона. Спустя двадцать лет спортивный бадминтон вошел в программу Олимпиады.

Материалы и методы исследований. В процессе работы были использованы материалы, полученные на практических занятиях по физической культуре в форме факультативных занятий, и данные, размещенные на открытых интернет– ресурсах, на официальных сайтах. Методологическая база исследований состояла из использования методов обобщения, сравнения и анализа.

Результаты исследований. Игра в бадминтон в первую очередь развивает координацию, ведь приходится достаточно быстро перемещаться по площадке и совершать движения различной направленности, которые постоянно меняются. Это позволяет прорабатывать весь комплекс мышц тела в комплексе. При регулярных тренировках происходит и развитие

вестибулярного аппарата. Движения, которые вы будете совершать во время игры, хорошо тонизируют мышцы, особенно бедра, ягодицы, икры и квадрицепсы. При условии активной конкурентной игры, а не просто перекидывании волана с места, немалая нагрузка выпадет и на пресс.

Бадминтон подразумевает множественные прыжки в движении. Поначалу это приведет к одышке (особенно если ранее вы не занимались спортом), но затем можно увидеть, как состояние приходит в норму.

Польза бадминтона на любительском уровне:

- Помогает снять напряжение, справиться со стрессами и депрессиями.
- Повышает общий тонус организма, улучшает аппетита и отличное настроение.
- Как и многие игры на свежем воздухе, оказывает закаливающее воздействие.
- Регулярные занятия бадминтоном помогают справиться с лишним весом.
- Помогает снять напряжение, справиться со стрессами и депрессиями.

Занятия бадминтоном укрепляют сердечную мышцу и снижают риск закупорки кровеносных сосудов. Исследование, проведенное в 2020 году в Тайване, показало, что у тех, кто регулярно играл в бадминтон, значительно снижалась вероятность развития ишемической болезни сердца. Исследование, проведенное в Швеции, показало, что бадминтон способствует увеличению костной массы у детей и подростков за счет прироста доли кальция, следовательно, в будущем снижаются риски ее преждевременной потери.

Обычная игра на низком и среднем уровне интенсивности поможет сжечь порядка 250-300 калорий за час. Чем активнее человек вовлечён в действие, тем эффективнее процесс: у профессионалов это значение на 30-35 процентов выше.

Как и все виды спорта с ракетками, бадминтон — один из лучших способов стимулировать зрение и прокачать координацию. На каком бы уровне ни шла игра, глаза фокусируются на движении волана. Поскольку он может очень быстро разгоняться, глаз также должен адаптироваться к изменениям скорости. Соответственно, мозг пытается в этих напряженных условиях предсказать траекторию полета, что, в свою очередь, уже оттачивает наши рефлексы.

Для успеха игры в бадминтон почти каждое движение должно быть «умным» – как на соревнованиях, так и на тренировках. У бадминтонистов есть такая поговорка: «играй сначала головой, затем – ногами и только потом – рукой». Здесь не надо бежать раньше, чем сообразит голова. Более того, она должна больше думать, чтобы иногда давать покой ногам. Это способствует расслаблению мышц, восстановлению физических и духовных сил. После каждого удара нужно предугадать, что соперник будет делать после того, как волан прилетит на его поле. И заранее продумать свои действия. А ещё, рассчитать траекторию полёта волана. Нередко спортсмены высокого класса на ответственных соревнованиях заявляют, что умственно устали больше, чем физически.

Считается, что движение кисти в момент соприкосновения ее с ручкой ракетки активизирует деятельность коры больших полушарий мозга. Спортсмены все больше тяготеют к «умным» видам спорта, в которых гармонично сочетается физическое и умственное совершенствование. Особенно ценится в этом отношении бадминтон. Другой немаловажный аспект игры – обманные движения. Сначала нужно научиться предугадывать намерения соперника. Следующий уровень – самому обманывать и провоцировать соперника на нужные удары.

Противопоказаниями к занятиям могут стать заболевания шеи, особые формы близорукости (когда происходит отслоение сетчатки), травмы головного мозга. Впрочем, есть методика оздоровительного бадминтона, которая исключает прыжки и большие нагрузки - она позволяет тренировать даже тех, у кого серьёзные проблемы со здоровьем. Всемирная федерация бадминтона разработала программу «Shuttle Time». Её цель - сделать бадминтон доступным для всех детей.

Заключение. Занятия бадминтоном позволяют всесторонне воздействовать на организм человека, активно развивают все группы мышц, укрепляют зрение, развивают силу, быстроту, координационные способности, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества и психологическую устойчивость.

Игровая деятельность бадминтониста благоприятно влияет на физиологическую структуру организма. Простота и доступность дают возможность заниматься бадминтоном людям любого возраста и пола, массы тела и роста, уровня физической подготовленности.

Бадминтон помогает не только укрепить физическое состояние, но и улучшить эмоциональное состояние играющего.

Литература.

1. Дегтярев, А. В. Применение бадминтона как оздоровительной технологии на учебных занятиях со студенческой молодёжью/ А.В. Дектярев // Молодой ученый. — 2015. — №1. — С. 448– 451.

2. 2. Мавроматис, В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре: учеб. пособие. /В.Д. Мавроматис. СПб.: СПбГАСУ. 2012. – С. 60.

3. 3. Антонова, В.В., Влияние занятий бадминтоном на развитие профессионально важных двигательных способностей /В.В. Антонова, С.А Григорьева// Сборник IV Международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ», Россия, г. Новосибирск, 04 октября 2012 г.– 340 с.

4. 4. Турманидзе, В.Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учеб пособие/ В.Г. Турманидзе // Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. 72 с.

УДК 619:614.48

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Лукьянцев А.Д., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время многие люди придерживаются мнения, что занятия спортом полезны для здоровья. Однако некоторые из его видов очень травмоопасны, а некоторые требуют больших физических нагрузок, и это со временем может негативно сказаться на состоянии здоровья. Считается, что бег, ходьба, плавание, волейбол, баскетбол, теннис, футбол самые полезные и менее травмоопасные для здоровья виды спорта. И в этих, казалось бы, менее травматичных видов, спортсменов подстерегают различные травмы. Травма – это повреждение, вызванное внешним воздействием, сопровождающееся или не сопровождающееся нарушением целостности тканей.

Безусловно, в жизни каждого спортсмена бывают взлеты и падения. И если обычный человек, перенеся болезни, получив различные травмы, будь то перелом, вывих или растяжение, просто восстанавливает силы и двигательные функции организма, то процесс реабилитации после травм и заболеваний спортсменов – это еще и возможность вернуться к спорту. Реабилитация спортсменов после травм и тяжелых заболеваний включает в себя комплекс процедур и мер, которые помогают восстановить здоровье, а также физическую форму. Методы физической реабилитации при травмах зависят от степени повреждения мышц и костей. Бывают случаи, когда процесс восстановления позволяет полностью вернуться к нормальной жизни и прежнему темпу тренировок. Но есть и травмы, которые приводят к инвалидности.

Последствия травм могут давать знать о себе долгое время. Чем дольше человек обездвижен после травмы, тем больше нарушаются обменные процессы в тканях, развивается контрактура и атрофия мышц травмированной конечности. Своевременно и правильно проведенная реабилитация поможет быстрее вернуться к привычному качеству жизни и уровню активности пациента, в том числе к занятиям спортом.

Реабилитация после травм направлена на:

- постепенное восстановление двигательной активности;
- снижение болевого синдрома;

- ускорение регенерации поврежденных тканей;
- контроль трофических изменений, образования отеков;
- восстановление нормального функционирования сердечно-сосудистой системы, контроль за сердцем и сосудами в динамике;
- психологическое сопровождение пациента;
- общее укрепление организма.

От чего зависит успешность реабилитации после травм?

- максимально раннее начало реабилитации;
- правильно поставленные цели реабилитации и индивидуально подобранный комплекс процедур;
- непрерывность курса реабилитации.

Все травматические повреждения, связанные со спортивной деятельностью, принято разделять на 3 группы: легкие, средней степени тяжести и тяжелые. Травмы, являющиеся следствием частых малоинтенсивных механических воздействий, называют микротравмами. Из-за длительного перенапряжения различных анатомических структур в тканях появляются надрывы, и развивается асептическое воспаление. Страдают от микротравматизации преимущественно мягкие ткани: мышцы, сухожилия, связки, фасции, синовиальные оболочки. И именно спортивный микротравматизм чаще всего становится причиной функциональных расстройств, неспецифических болей и хронических патологий опорно-двигательной системы. Повреждения, обусловленные внезапным столкновением, падением или ударом, называются макротравмами. Сопровождаемые сильными болевыми ощущениями, они приводят к растяжениям, вывихам, переломам, защемлению чувствительных нервов и не только.

Программа восстановления подбирается индивидуально, с учетом особенности болезни, возраста и состояния пациента.

Она включает комплекс мероприятий:

- лечебный массаж;
- водотерапия;
- кинезиотерапия;
- двигательный режим;
- лечебная физкультура;
- механотерапия.

Реабилитация после ампутации ноги включает обучение навыкам ходьбы с трость, подготовку к протезированию. Если пациент уже получил протез, то в программу входит обучение хождению, постановка правильной походки.

Физические упражнения – основа реабилитации после травмы колена, конечностей или позвоночника. Нагрузка дается постепенно, по мере восстановления травмированного участка. Главной задачей специалистов становится возвращение двигательной способности и преодоление психологического барьера при серьезных ограничениях в движении.

Физическая реабилитация спортсменов после травм начинается только после того, как закончится острая фаза, и врач разрешить приступать к несложным упражнениям. Восстановительную терапию нужно проводить под руководством квалифицированного реабилитационного тренера. Только он поможет вернуться к нормальному уровню физической активности.

Применяются такие методы восстановления в спорте как:

- физиотерапевтические процедуры. Это лечение слабыми электрическими токами определенной частоты ультразвук, магнитная терапия. Все это помогает устранять отечность и боль, приглушать интенсивность воспалительных процессов;
- парафинотерапия, которая помогает вернуть подвижность суставам;
- 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;

- рефлексотерапия – это целая группа методик, которые включают акупунктуру и гирудотерапию;
- укрепление суставов за счет приема средств на основе хондроитина сульфата и витаминно-минерального комплекса;
- 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.

Сроки реабилитации

Все зависит от серьезности повреждения. Например, при переломе кости срастаются влучшем 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 протез ровно столько, сколько назначил врач. реабилитационного периода составляет пять недель. При более легких — бывает, что восстановление проходит быстрее. Все равно придется носить гипс или протез ровно столько, сколько назначил врач.

Профилактика травм при занятиях спортом

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.

Литература.

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкутура и 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. Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров. – М.: «Человек», 2013. – 328 с.

УДК 796

ОСНОВЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Михедов И.С., научный руководитель **Шеверновский В.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития. Здоровый человек, более 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 свое здоровье от неприятностей? Ответом на этот вопрос является такая дисциплина как «Физическая культура и здоровье».

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 учебе, 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 четкие методы, способы и приемы, 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.

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.

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 четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшиться, 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 серьезным последствиям, даже к травмам. Тем более в учебных заведениях, где нагрузка должна быть более усложнённая – методика занятий физкультурными упражнениями должна быть более четко, 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.

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.

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.

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 615.825.4

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Муравинская В.И., научный руководитель **Кудрявин Н.Е.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

До сегодняшнего дня принять 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 детско – 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: 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.

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.

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 сложнокоординационных 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 спастичности. 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. Конечная цель реабилитации именно в этом и состоит, чтобы вернуться в социум и перестать лечиться.

Литература.

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997.–178 с.: ил.

2. Гершбург, М.И. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. – М., 1997.–36 с.

3. Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров. – М.: «Человек», 2013.-328с.

4.Макмаон, П. Спортивная травма: диагностика и лечение/ П. Макмаон. Научный редактор В.В. Уйба. Пер. с англ. – М.: «Практика», 2011.– 366 с.

УДК 796.011.2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Мышковец Д.С., научный руководитель **Валько О.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Развитие культа физического здоровья всегда было приоритетной целью не только Республики Беларусь, но и других государств. Давно было доказано, что, помимо укрепления здоровья, человек развивается и психически, что было доказано многочисленными исследованиями. У людей, регулярно занимающихся физическими нагрузками, наблюдается более продолжительный срок жизни, хорошее состояние здоровья вплоть до преклонного возраста, а также более устойчивое психическое состояние.

Воспитание в детях любви к спорту начинается в самом малом возрасте, а именно в кругу семьи и в детском саду. В этом возрасте это имеет вид игры, как с родителями, так и со сверстниками. В это время физическая нагрузка плотно переплетена с социализацией, а их совокупность помогает в дальнейшем сформировать личность будущего взрослого. Обязательная программа по физической подготовке будет сопровождать в течение обучения в средней и старшей школы, в вузах и институтах. Кроме самих практических занятий, в этот период будут проводиться многочисленные занятия в формате лекций, направленные на просвещение молодежи в плане их собственного здоровья и мотивирования дальнейших занятий. И даже после обучения люди смогут найти большое количество спортивных

комплексов, кружков и т.д. Спорт активно продвигается и поддерживается нашим государством, а перспективные спортсмены всегда могут рассчитывать на поддержку.

На этапе взросления ребенка будут сопровождать их родители, учителя и преподаватели, у которых есть важная цель – мотивировать ребенка заниматься спортом. Их задача – обеспечить ребенка материальной базой и поспособствовать его закреплению, мотивировать его к занятиям, поддерживать на всех начинаниях. Всегда есть опасность либо не досмотреть, либо переусердствовать. Часто родители могут отправить ребенка на слишком обширный выбор кружков, с которыми тот не будет справляться, тренера требовать слишком многого. И неважно, был ли ребенок успешен на тех же соревнованиях, где был обласкан почестями, а, может, проиграл и получил нагоняй, рано или поздно может случиться перегорание. В том же стремлении угодить он перестарается, истощит себя ментально и физически. Такие истории не всегда кончались хорошей концовкой. Поэтому окружающие ребенка люди всегда должны быть поддержкой.

Если же выше говорилось про противостояния как детей и взрослых, так и детей и детей в формате их соревнований, то нельзя и не упомянуть понятие «сотрудничество». На тех же соревнованиях дети не только борются, но и сотрудничают, что способствует их социализации. А это, в свою очередь, уже положительно влияет на личность, ее формирование и т.д. Антоним – «дух соперничества». Она опять же может положительно влиять, мотивировать стремиться к лучшим результатам, а может и нет. И роль взрослых объяснить разницу меж здоровым ее проявлением и некой животной борьбой. Также важно обучить ребёнка уметь проигрывать и уметь это делать с высоко поднятой головой.

Из вышеописанного можно понять, что человеку нужна поддержка и мотивация на этапе до его взросления. На этом этапе окружающие сильно влияют на развитие личности, целей и установок человека, в том числе через спорт. Уже в вузе или институте люди более осознаны и сами выбирают, что им нужно. К этому возрасту они понимают цели и задачи физических нагрузок. В том же вузе их занятия по «Физической культуре» будут направлены на те аспекты, которые понадобятся в их профессиональной деятельности. Но, опять же, будет множество внеклассных кружков по интересующим человека направлениям спорта. В целом дисциплина «Физическая культура» одинаково широко развита в независимости от направления вуза или института, одинаково важны практические и теоретические занятия. А на первом месте стоят качественное безопасное оборудование и специализированные помещения и профессиональная компетентность преподавателей. При объяснении теоретической части очень важны обсуждения нюансов физических нагрузок. Это может быть темы как ограничения для некоторых групп людей, так и недостаток физнагрузок для полноценного здоровья при обладании нездоровыми привычками, как курение. Такие вещи компетентный преподаватель должен знать.

Как вывод, психология, преподавание и спорт прочно взаимосвязаны. Через психолого-преподавательские аспекты окружающие люди влияют на развивающегося ребенка, и с какими установками его отпустят во взрослый мир, с такими он с огромной вероятностью и проживет всю жизнь. Эти установки могут быть положительными или отрицательными не только по отношению к спорту, но и к любому аспекту, и мнения такого плана редко меняются. Для этого люди, опять же, часто обращаются к помощи психологов. Если человек вырос с негативной мыслью по отношению к спорту, с большой вероятностью физических нагрузок в его жизни будет мало или вообще может не быть, а это равно плохому здоровью и будущим проблемам. В ином случае человек будет продолжать вести здоровый образ жизни, если, как было не раз сказано, не перегорит. И даже тогда повлияет на человека та же вещь, имеющая огромное значение в нашей жизни – психология.

Литература.

1. Виноградов, П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни/П.А. Виноградов. – Москва., 1990. – С. 121-123.

2. *Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. — М.: Спорт-Человек, 2021. — 520 с.*

3. 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 615.825:616.728.3

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПРИВЫЧНОМ ВЫВИХЕ НАДКОЛЕННИКА

Овчинникова А.О., научный руководитель **Венскович Д.А.**
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Привычный (рецидивирующий) вывих надколенника – это неестественное состояние, характеризующееся рецедивирующими латеральными (наружными) подвывихами и вывихами надколенника. Латеральный вывих надколенника характеризуется разрывом медиального ретинакулюма (медиальной пателло-феморальной связки) коленного сустава. Повторный вывих у пациента – главный признак не выполнения медиальной пателло-феморальной связкой своих функций из-за перерастяжения после первичной травмы.[1] Вывих надколенника (коленной чашечки) является распространенной травмой у подростков. Лечение возможно при помощи реабилитации или хирургическим методом.

Материал и методы. Анализ полученных сведений из открытых источников.

Результаты и их обсуждение. Пателлофеморальный сустав – это верхняя часть надколенника и бедренная кость, вместе со связочным аппаратом, которые составляют неотъемлемую часть коленного сустава. Расстройства в области пателлофеморального сустава составляют до 30 % всех патологий, связанных с заболеваниями и травмами коленного сустава. Вывих надколенника – одна из частых травм коленного сустава. В норме надколенник фиксируется и удерживается четырехглавой мышцей бедра, собственной связкой надколенника и двумя связками-удерживателями. Под вывихом надколенника подразумевают такое патологическое состояние коленной чашечки, при котором происходит ее неестественное смещение, сопровождающееся неприятными и болезненными ощущениями.

Первый этап реабилитации начинается через несколько дней после вправления и наложения фиксирующей повязки. Важно тренировать все ножные мышцы, начиная от пальцев и заканчивая бедром. Это поможет нормализовать кровообращение, сохранить мышечный тонус, что ускорит процесс выздоровления. ЛФК для первого реабилитационного периода:

1.Двигать пальцами ноги: сгибать и разгибать.
2.Захватывать пальцами мелкие предметы, разложенные на полу.
3.В сидячем или лежачем положении двигать стопой, отводить и приводить ее.
4.Ритмично сжимать и разжимать мышцы бедра. Выполнять от 5 до 20 раз.
5.Сжимать мышцы ягодицы.

На данном этапе рекомендуется делать дыхательную гимнастику. Правильное глубокое дыхание позволяет насытить организм кислородом, нормализовать кровообращение и улучшить приток крови с питательными веществами к травмированной области. Здоровой конечностью можно делать любые, как пассивные, так и активные движения.

Через 1-3 недели в зависимости от тяжести травмы можно приступать ко второму этапу, в котором ЛФК проводится в лежачем и сидячем положении. Во время занятий травмированную конечность нельзя отрывать от поверхности. Гимнастика в лежачем положении:

1.Скольжение по поверхности кровати стопой.
2.Маятник ногой, находящейся на весу.

3.Положение тела – лежа на боку на здоровой конечности. Сначала сгибать и разгибать здоровую, а потом травмированную ногу. Через несколько дней можно сгибать обе конечности одновременно. Делать очень медленно, избегая сильной нагрузки и большого угла сгибания, иначе надколенник можно повредить, и это приведет к повторной травме.
4.Вращения суставом бедра.

Зарядка в сидячем положении:

1.Взяв травмированную конечность за бедро обеими руками, притянуть ее к туловищу, но не отрывая от поверхности. Медленно вернуться в исходное положение. Темп медленный, без резких рывков и нагрузки.
2.Обе ноги опустить с кровати, в течение минуты медленно махать ими в стороны.
3.Ноги опустить, но не касаться пола. При поддержке рук медленно согнуть и вернуться в начальное положение.
4.Сесть на невысокий стул, стопы поставить на пол, перекатываться с пятки на носок и обратно. Темп неспешный.
5.Напряжение мышц ягодиц и бедер с их последующим расслаблением.

Важное правило – если во время занятий возникла боль или дискомфортные ощущения, которые не проходят, тренировки необходимо прервать. Наличие данного симптома указывает на то, что была оказана сильная нагрузка, выбран неправильный, быстрый темп, либо сустав еще не готов ко второму реабилитационно-восстановительному этапу.

К третьему этапу можно приступать только после снятия фиксирующей повязки и при условии, что надколенник восстанавливается правильно, какие-либо осложнения отсутствуют.

Во время зарядки в обязательном порядке нужно защищать надколенник от нагрузок, надевая ортез или фиксируя эластичным бинтом. Перед тем как приступать к комплексу тренировок, нужно хорошо размять колено, привести мышцы в тонус. Заниматься без предварительной разминки нельзя. Рекомендуется делать эти упражнения:

1.Здоровая нога – опорная, ее нужно согнуть, а другую немного приподнять. Через несколько дней можно делать опору на травмированное колено, но ненадолго. Если возникает боль, упражнение следует незамедлительно прервать.
2.Приседания медленные, не глубокие. В это время необходимо руками держаться за любую опору. Каждый день количество приседаний постепенно увеличивать, как и глубину.
3.Выпады вперед и назад.
4.Травмированную конечность поставить на невысокую скамейку, приседать на опорной ноге. Потом поменять местами.

Заключение. Вывих коленного сустава, как правило, происходит вследствие травмы. Это может быть как дорожно-транспортное происшествие или производственная авария, так и сильный удар по ноге, прыжок с большой высоты, падение на колено или чрезмерная нагрузка в спортзале. Сама ситуация может показаться незначительной, но повреждение, наоборот, сильным. В редких случаях вывих появляется без видимой причины на фоне прогрессирующего артрита или артроза коленного сустава. Также выделяют врожденные вывихи колена, которые развиваются в результате аномалий эмбрионального развития или недоразвитости суставов. Их диагностируют сразу после рождения ребенка или вскоре после этого. Симптомы вывиха могут немного отличаться в зависимости от типа смещения и тяжести травмы. В частности, при подвижности надколенника боль и другие признаки менее выражены, а при сдвигании бедренной кости происходит деформация и полное обездвиживание колена.

Литература.

1. Шулепов, Д.А. Латеральная нестабильность (привычный вывих) надколенника: причины, типы вмешательств и реабилитация: [Электронный ресурс]. 2020. URL: clck.ru/36TP8u (дата обращения: 30.03.2024)

2. Иванов, М. Гимнастика при разрыве мениска коленного сустава: [Электронный ресурс]. URL: clck.ru/36TPHG (дата обращения: 30.03.2024)

УДК 796.01:613.2

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Петренко А.В., научный руководитель **Юраго О.Л.**
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Введение. Научные исследования показывают, что пища, которую мы принимаем каждый день так или иначе влияет на наше физическое и психологическое здоровье. Качественный и сбалансированный прием пищи благотворно влияет на функционирование организма в течении всего дня.

Цель работы – исследование влияния правильного питания на здоровье организма на основе научно-методических изданий.

Методы исследования. При помощи научной литературы и имеющихся источников проанализировать влияние правильного питания на здоровье студента.

Результаты и их обсуждение. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, которые являются строительным материалом для клеток, участвуют в обмене веществ, поддерживают работу всех органов и систем. Оно способствует нормализации веса, улучшению общего самочувствия, повышению иммунитета и снижению риска развития многих хронических заболеваний.

Если говорить о научных исследованиях, посвященных КБЖУ (калории, белки, жиры и углеводы), то это обычно разные значения, зависящие от индивидуальных особенностей человека. Нормальный объем потребления калорий зависит от пола, возраста, образа жизни и уровня физической активности. Если взять как пример студента, который проводит свой день с умеренной активностью, то это число будет равно 2000-2500 ккал ежесуточно. Но вот для спортсменов это значение возрастет до 3000 ккал и даже выше, в зависимости от физической активности. Для людей, желающих привести свое тело в тонус, количество калорий будет уменьшаться на 20%, учитывая вышеприведенные параметры [1].

Следует отметить, что в суточную норму калорийности входят БЖУ. Углеводы, как базовый энергетический ресурс, являются основным топливом для организма. В процессе пищеварения они расщепляются в глюкозу —простой углевод, помогающий нашим клеткам функционировать. В норме на углеводы должно приходиться около 60% суточной нормы калорий. Они бывают простыми и сложными, первых следует минимизировать, так как они дают резкий инсулиновый скачок организму. А вот сложные углеводы содержат низкий гликемический индекс, что способствует медленному усвоению в организме. Глюкоза не поступает моментально и не повышает уровень сахара, из-за чего мы хорошо себя чувствуем и долгое время не хотим есть.

Что касаемо белка, то на него приходиться от 10% до 15% суточной нормы калорий. Считается, что в сутки следует потреблять около 1 г белка на 1 кг массы тела. Для женщин – 1г, для мужчин – 1,2г. При активном образе жизни количество потребляемого белка должно быть увеличено до 1,5 – 2 г на вес тела. Но следует учитывать, что 80% потребляемых белков должно быть из растительной пищи.

Жиры, как главный источник эластичности сосудов, помогают полезным элементам быстрее проникать к клеткам и тканям, способствуют улучшению состояния волос, ногтевых пластин, кожных покровов. Уровень поступающих жиров нужно контролировать, но не исключать из рациона. Единственными вредными жирами являются трансжиры, содержащиеся в фастфуде. Оптимальное количество жиров – 0,8-1,0 г на один килограмм веса в сутки. Задерживаясь в организме дольше, они уменьшают голод, повышают активность ферментов, стимулирующих распад жира в организме [2].

Для того, чтобы постоянно поддерживать здоровый образ жизни следует подключить к правильному питанию занятия физическими упражнениями. До тренировки лучше сделать

упор на сложные углеводы, чьи свойства наполнят тело необходимой энергией. Также потребление белков поможет в строительстве мышечной массы. А вот из-за жиров может появиться чувство тяжести, поэтому с ними следует повременить [3].

Выводы. Таким образом, рассматривая все вышеперечисленные факты, можно убедиться в том, что здоровый образ жизни является ключом к счастью и долголетию.

Литература.

1. Сколько калорий нужно употреблять в день? // «Сибирское здоровье». 1996. [Электронный ресурс]: https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/pitanie/skolko-kaloriy-nuzhno-upotreblyat-v-den/ – Дата доступа: 02.03.2024.

2. Что такое БЖУ? // Здоровье. 2021. [Электронный ресурс]: https://sport24.ru/news/zozh/2021-03-27-belki-zhiry-i-uglevody---sootnosheniye-bzhu-dlya-pokhudeniya-raschet-dlya-zhenshchin – Дата доступа: 11.03.2024.

3. Питание при тренировках. // Питание. 2023. [Электронный ресурс]: https://spiritfit.ru/blog/pitanie/pitanie-pri-trenirovkah/ – Дата доступа: 11.03.2024.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ

Петрушенко Я.М., научный руководитель **Тонкоблатова И.В.**
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура играет важную роль в формировании здорового образа жизни у учащихся в Республике Беларусь. Неизмеримо увеличилось значение физической культуры в сфере образования в последние годы. Это связано с тем, что в наше время резко уменьшилась доля физического труда на производстве и в повседневной жизни, и одновременно усилилось влияние на организм неблагоприятных условий — загрязнения окружающей среды, в частности в промышленных городах, нерационального питания, стрессов [1].

Большое внимание уделяется занятиям физической культуры у учащихся в школах. Физическая культура включена в программу дошкольного образования и направлена на развитие моторики, координации движений, укрепление здоровья и формирование навыков в области физической активности. В начальной школе физкультура помогает детям развивать физические навыки, укреплять здоровье, формировать основы здорового образа жизни и развивать социальные навыки через совместные занятия спортом. В средней школе физическая культура играет важную роль в формировании физической подготовки, укреплении здоровья, развитии спортивных навыков и формировании здоровых привычек, которые могут сопровождать человека на протяжении всей жизни.

Рассматривая физическую культуру в высших учебных заведениях, можно сказать, что физическая культура помогает студентам поддерживать физическую форму, справляться со стрессом, улучшать работоспособность и общее самочувствие.

Особенностью занятий физической культуры в высших учебных заведениях является возможность самостоятельного определения форм, методов, видов и средств физкультурно-спортивных занятий, выбирая которые, зачастую приходится учитывать различные составляющие: внешние и внутренние условия, интересы, вкусы и потребности учащихся; все это, разумеется, проводится в соответствии с утвержденными государственными образовательными стандартами и нормативами физической подготовленности [2].

Физкультурно-спортивные занятия могут включать в себя различные виды и методы, такие как: аэробные упражнения – такие как бег, плавание, велосипед, танцы, которые

улучшают кардиоваскулярную систему, выносливость и общее физическое состояние; силовые тренировки – поднимание тяжестей, отжимания, пресс, которые способствуют укреплению мышц, улучшению силы и выносливости, гимнастика –комплекс упражнений для развития гибкости, координации движений и улучшения пластики тела; йога и пилатес - направления, которые помогают улучшить гибкость, сосредоточение, укрепить мышцы и улучшить общее физическое и психическое состояние; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол и другие виды спорта, которые развивают координацию движений, скорость реакции, командный дух и социализацию. Эти виды занятий могут проводиться с использованием различных средств, таких как тренажеры, гантели, эспандеры, мячи, скакалки и другие специальные оборудования.

Физкультурно-спортивные занятия положительно влияют на человека во многих аспектах: улучшение физического здоровья – укрепление сердечно-сосудистой системы, повышение выносливости, улучшение общего состояния организма; психологическое благополучие – снижение стресса и тревожности, улучшение настроения и самочувствия; улучшение физической формы – уменьшение лишнего веса, укрепление мышц и суставов; развитие социальных навыков – участие в командных играх способствует развитию коммуникативных навыков и способности работать в коллективе; повышение самооценки и самодисциплины – достижение результатов в физических упражнениях способствует уверенности в себе и развитию самоконтроля.

Таким образом, физическая культура играет ключевую роль в формировании здорового образа жизни у учащихся в Республике Беларусь, способствуя улучшению физического и психологического благополучия обучающихся. Регулярные физкультурно-спортивные занятия имеют множество положительных эффектов на человека и способствуют его общему физическому и психологическому благополучию. Очень важно, чтобы каждый человек в нашей стране, активно занимался физической культурой и спортом. Поэтому очень важно продвигать спорт так, чтобы все были вовлечены в здоровый образ жизни. Для высокого уровня здоровья, наше государство делает всё необходимое, при помощи внедрения физической культуры в образовательный процесс [3].

Литература.

1.*Спорт // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport. Дата доступа:15.03.2024*

2. Общая характеристика сферы физической культуры и спорта в Республике Беларусь, анализ её развития// [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://studopedia.ru/7_90344_obshchaya-harakteristika-sferi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-respublike-belarus-analiz-ee-razvitiya.html. Дата доступа: 15.03.2024

3. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург: УГТУ, 2001. – 286 с.

УДК 796.02

ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ: ПРЕИМУЩЕСТВА, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Питоленко И.Г., научный руководитель **Васильев А.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью нашей жизни, и с развитием технологий этот сектор также стал активно внедрять инновации. С многими такими инновациями мы уже знакомы, встречаем или используем в повседневной жизни, однако не везде можно встретить их внедрение в учебные процессы физкультурной

деятельности. Современные технологии предлагают ряд возможностей для улучшения тренировок, мониторинга здоровья и повышения мотивации.

Цели исследования: рассмотреть виды технологий, которые используются в современной физкультуре; изучить преимущества, что они предоставляют; провести оценку проблем внедрения этих технологий; рассмотреть перспективы интеграции инноваций в физкультуру.

Результаты исследования.

Преимущества внедрения современных технологий в физкультуру:

1. Повышение эффективности тренировок: одним из главных преимуществ использования современных технологий в физкультуре является возможность повышения эффективности тренировок. Мобильные приложения, виртуальные тренажеры и онлайн-платформы предоставляют персонализированные программы тренировок, анализ данных и обратную связь, что помогает улучшить результаты.
2. Мониторинг здоровья и физической активности: носимые устройства, такие как фитнес-трекеры и умные часы, позволяют отслеживать уровень физической активности, сердечный ритм, калорийный расход и даже качество сна. Это помогает людям более осознанно подходить к своему здоровью и физической форме.
3. Повышение мотивации: современные технологии предлагают различные механизмы мотивации, такие как достижения, награды, социальные сети и соревнования. Это стимулирует людей быть более активными и постоянно совершенствоваться.
4. Доступность обучения: онлайн-платформы и виртуальные тренажеры делают обучение и тренировки более доступными для людей в любом месте и в любое время. Это особенно важно для тех, кто не имеет возможности посещать спортивные залы или тренироваться под руководством тренера.
5. Инновационные методы тренировок: виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) позволяют создавать уникальные тренировочные сценарии, которые могут быть как разнообразными, так и увлекательными, что способствует большей вовлеченности и усвоению знаний.

Большинство технологий активно используется людьми при занятии спортом для поднятия мотивации, что помогает быстрее прийти к желаемым положительным результатам, а также укреплять свое здоровье. Однако в современном мире случается, что люди забывают про пользу физических занятий в принципе. Также из-за однообразности физического труда у студентов, да и в принципе у всех людей может пропадать влечение к спорту. Внедрение современных разработок в активную физическую деятельность явно будет привлекать и мотивировать людей, что еще больше подчеркивает пользу при их интеграции. При их внедрении в повседневном обществе постепенно происходит нарастание новой моды, что приводит к большей популярности новой техники.

Но естественно в мире не случается все по одному щелчку, поэтому нужно разобрать проблемы внедрения технологий в физические учебные процессы.

Проблемы внедрения современных технологий в физкультуру:

1. Необходимость квалифицированных кадров: для эффективного использования современных технологий в физкультуре необходимы специалисты, обладающие соответствующими навыками и знаниями. Обучение и подготовка персонала могут быть затратными по времени и требовать дополнительных инвестиций.
2. Проблемы конфиденциальности данных: собираемые носимыми устройствами данные о здоровье и физической активности могут быть чувствительными и подвержены угрозам конфиденциальности. Необходимы соответствующие меры безопасности и регулирования для защиты личной информации.
3. Неравенство доступа: не все люди имеют доступ к современным технологиям из-за ограничений в финансах, доступе к интернету или технических навыках. Это может создавать неравенство в доступе к возможностям улучшения здоровья и физической формы.

4. Перегрузка информацией: иногда избыток данных, предоставляемых современными технологиями, может создать перегрузку информацией и затруднить принятие обоснованных решений в области физической активности и здоровья.

В принципе это самые веские проблемы, с которыми в первую очередь мы столкнемся при внедрении технологий в физкультуру. Однако не стоит и забывать про мелкие нюансы, что могут появиться в процессе включения. Нужно будет продумать реализацию, исходы при патовых ситуациях, поломки и так далее.

С каждым днем мы все ближе к будущему, которое видит каждый по-своему и разного рода нововведения и разработки свидетельствуют о наших больших шагах вперед. Внедрение технологий постепенно окружило нашу повседневную, учебную, рабочую и даже личную жизнь. Поэтому в ближайшем будущем мы увидим применение наших разработок и в физкультурной жизни учебных заведений, что подводит нас к перспективам.

Перспективы развития:

1. Интеграция и взаимодействие технологий: будущее физкультуры видится в интеграции различных технологий для создания комплексных и многофункциональных решений. Например, совмещение носимых устройств с виртуальной реальностью для создания уникальных тренировочных сценариев.
2. Развитие аналитики и искусственного интеллекта: с использованием аналитики данных и искусственного интеллекта можно создавать более точные и персонализированные программы тренировок, а также прогнозировать потенциальные проблемы со здоровьем.
3. Равенство: важно развивать технологические решения, которые будут доступны и пригодны для использования всем слоям населения, с учетом их различных потребностей и возможностей.
4. Образование и обучение: необходимо продолжать обучать специалистов и население в области использования современных технологий в физкультуре, чтобы максимально эффективно использовать их потенциал.

В заключение, внедрение современных технологий в физкультуру открывает перед нами широкие возможности для улучшения здоровья, повышения эффективности тренировок и стимулирования мотивации. Однако для успешного внедрения этих технологий необходимо учитывать недостатки, такие как безопасность данных и доступность для всех групп населения. В будущем развитие инноваций и интеграция технологий поможет создать более доступные, эффективные и вдохновляющие решения в области физической активности и здоровья. Насколько быстро наступит то будущее, в котором произойдет столь значимое внедрение, зависит только от нас.

Литература.

1. Акулич, Н.В. Человек и его здоровье: учеб. пособие / Н.В. Акулич, Н.В. Мащенко. – Могилев: Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 175с.

2. Будущее физического воспитания: как инновационные технологии меняют мир спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: nauchniestati.ru/spravka/innovaczionnye–tehnologii– v– fizicheskom-vospitanii–i– sporte – Дата доступа: 12.03.2024.

3.Коледа, В.А. Теоретико-методические основы формирования профессиональноличностных 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.

УДК 613.71-057.875(476)

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

Приход Д.В., научный руководитель **Тонкоблатова И. В.**
УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическое воспитание в университете играет важную роль в укреплении здоровья и профилактике заболеваний. Это один из определяющих компонентов, который помогает студентам поддерживать физическую форму и улучшать общее самочувствие. Регулярные тренировки и занятия спортом способствуют укреплению иммунной системы, снижению стресса и повышению энергии. Физическая активность также помогает предотвратить сердечно– сосудистые заболевания, ожирение и метаболические расстройства. Спорт и физическая культура в университете способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц и суставов. Кроме того, занятия спортом способствуют формированию здорового образа жизни, повышению работоспособности и улучшению сна. Физкультура в университете способствует также формированию у студентов позитивного отношения к здоровью и развитию силы воли.

Во всех учебных заведениях обучающиеся распределяются по группам в зависимости от состояния их здоровья. Особого внимания требуют студенты специальной медицинской группы (реабилитационной). В таких группах собираются студенты с заболеваниями совершенно различных систем органов и органов: от проблем со зрением до анемии. Таким образом упражнения, рекомендованные одним студентам, могут оказаться опасными для других.

Основываясь на данном факте, могут быть созданы базы упражнений со специализированными комплексами. Все они представлены лечебной физкультурой. Лечебная физическая культура (ЛФК) — медицинская дисциплина, применяющая средства физической культуры (в основном — физические упражнения) с целью лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также профилактики заболеваний [1]. Изначально для создания данных комплексов предлагается рассмотреть наиболее распространенные среди студентов заболевания. В качестве примера далее будет рассмотрен сколиоз.

Сколиоз представляет собой трехмерную деформацию, при которой позвоночник искривляется в трех плоскостях. Внешне это выглядит как отклонение хребта вбок, тогда как позвонки сколиотической дуги еще и разворачиваются вокруг своей оси.

Боковое искривление может быть врожденным, приобретенным или развиваться в результате травмы. Оно относится к болезням роста, поскольку чаще всего стартует и развивается в подростковом возрасте [2]. Отсюда следует, что основная часть обучающихся высших учебных учреждений образования наиболее подвержена данному заболеванию, а возраст является подходящим для профилактики и лечения данного заболевания, так как организм еще не является до конца сформировавшимся.

Говоря о сколиозе, выделяются 4 степени, для которых так же могут быть подготовлены ЛФК комплексы.

Пример упражнений при первой стадии заболевания:

1. маршировании в течение пары минут на одном месте;
2. поднятие носочков, рук вверх;
3. плечевые круговые вращения вперёд и обратно (20 раз);
4. наклон с руками вперёд (10 раз);
5. повороты тела поочерёдно вправо и влево, руки в стороны (по 10 раз).

Упражнения при 2-й стадии деформации:

1. ходьба на четвереньках или же при наполовину согнутых коленях по кругу;

2. лёжа на боку, нужно поднимать ногу вверх;
3. стоя на четвереньках, прогнуться как кошечка;
4. положение на животе – имитация плавания;
5. лёжа на животе, руки замкнуты за голову, попытаться подняться и прогнуться, насколько это возможно.

Лечение 3-й и 4-й степени сколиоза:

1. сначала разминка, чтобы хорошо разогреть мышцы;
2. обязательно присутствие небольшого темпа;
3. упражнения исключают тяжёлые предметы (допускается лишь использование соляных мешочков);
4. начать занятия лечебной физкультурой только после предписания врача.

Главным фактором при занятии ЛФК в спец группах должен быть учет противопоказаний в выполнении упражнений при тех или иных заболеваниях.

Упражнения, противопоказанные при сколиозе:

- Нельзя висеть на турнике и подтягиваться на нём.
- Запрещаются кувырки.
- Нельзя поднимать тяжёлые предметы (штанги).
- Запрещается выполнять быстрые движения.
- Заниматься боевыми искусствами нельзя.
- Бег запрещён также [3].

Физкультура и лечебная гимнастика могут быть эффективными средствами профилактики и лечения сколиоза, включая сколиоз 1 степени. В университете проведение занятий по физкультуре и гимнастике может быть полезным для студентов, особенно у тех, кто проводит много времени сидя за столом или компьютером. Регулярные упражнения помогут укрепить мышцы спины, улучшить осанку, увеличить гибкость и поддерживать здоровый позвоночник.

При этом важно, чтобы занятия проводились под руководством профессионала - физкультурника, тренера или инструктора по лечебной гимнастике. Он сможет составить индивидуальную программу упражнений, учитывая особенности каждого студента и степень сколиоза.

Также студентам следует обращать внимание на свою осанку в повседневной жизни, избегать длительного сидения в неправильной позе, делать перерывы для разминки и упражнений на растяжку. Все это в комплексе может помочь укрепить спину, предотвратить ухудшение сколиоза и поддержать здоровую спину на протяжении всей жизни.

Литература

1. Лечебная физическая культура [Электронный ресурс] : URL: https://personaclinic.ru/health/kompleksy-lechebnoy-fizkultury/ (дата обращения 18.04.224).
2. Упражнения при сколиозе позвоночника в домашних условиях [Электронный ресурс] : URL: https://backlanov.ru/uprazhneniya-pri-skolioze-pozvonochnika-v-domashnih-usloviyah/ (дата обращения 19.04.224).

УДК 613.2

НАБОР МАССЫ ТЕЛА В СПОРТЕ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Протащик П.И., научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь.

Введение. Набор массы тела и правильное питание является важнейшей и неотъемлемой частью жизни любого спортсмена. Правильное питание – питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Следование рекомендациям здорового питания в сочетании с регулярной физической активностью уменьшает риск развития хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак. Здоровое питание, будучи разнообразным и сбалансированным, по части состава зависит от особенностей отдельно взятого человека, как например, пол, возраст, образ жизни и степень физической активности, а также от культурных традиций, местного наличия тех или иных продуктов, их цен и обычаев по части питания.

Как набрать массу тела?

Есть несколько пунктов которые следует соблюдать при наборе массы.

В первую очередь следует проконсультироваться с врачом.

Существует очень важный показатель ИМТ – индекс массы тела, который показывает является ли масса тела нормой, избыточной или недостаточной. Рассчитывается он как: масса тела, деленная на рост в квадрате. Нормой считается значение равное от 18,5 до 25, а недостаточной от 16 до 18,5. Значение менее 16 является выраженным дефицитом масса тела.

Набор массы тела очень тяжелый и трудоемкий процесс. В первую очередь следует нормализовать свое питание. Следует соблюдать профицит калорий. Чтобы рассчитать нужное количество калорий следует употреблять на 1 кг массы тела в среднем 2-2,5 г. белка и выше, углеводов – 4-6 г., жиров 1 г. Так, например, при весе 65 кг следует употреблять 163 г белка, 325 г углеводов, 65 г жиров. Питание занимает большое значение не только при наборе массы тела, но и в целом для здорового образа жизни. Следует употреблять пищу 4-5 раз в сутки небольшими порциями. Самая лучшая еда для набора массы у спортсменов считается рис/гречка с варенной куриной грудкой. Это еда, содержащая малое количество жира при большом количестве белка, который является главным строительным материалом, что очень важно при наборе массы тела. Рацион должен быть разнообразным. Следует включить в рацион орехи, которые богаты белками, полезными жирами и при этом являются достаточно высококалорийным продуктом. Хорошими белковыми продуктами являются молочные продукты. Разнообразные йогурты, сыры, творог. Например, в 100 г творога жирностью 1% содержится 18 г белка. Это почти как в куриной грудке (23,6 г на 100 г продукта). Также можно в рацион добавить протеиновые коктейли, они помогут добрать норму белка.

Так же не следует забывать об овощах и фруктах. Они содержать большое количество полезных витамин и минералов. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний.

Следующий важный фактор – поддержание водного баланса. Вода оказывает положительное влияние и улучшает пищеварение, выводит токсины и регулирует кровообращение.

При выполнении вышеперечисленных пунктов следует выполнять самый важный. Это наращивание мышечной массы. До 40% общей массы тела составляет мышечная ткань, которая играет ключевую роль не только в движении, но и в обмене энергии. При наборе веса важно увеличивать как жировую, так и мышечную массу равномерно. Физическая активность, включая силовые тренировки, способствует развитию мышц, что сбалансирует набор веса. Тренироваться следует 2-3 раза в неделю с интервалом 2-3 дня между тренировками. Например, в понедельник, среду и субботу. Перед тренировкой обязательно следует сделать разминку мышечную и суставную. В качестве мышечной разминки можно медленно пробежаться по беговой дорожке 5-7 минут, также это будет как кардиотренировка. Также очень важным аспектом в силовых тренировках является суставная тренировка, её следует выполнять примерно 7-10 минут. Разминка суставов поможет избежать травм. Упражнения следует выполнять, разделив их на по группам мышц. Например, в понедельник выполнять упражнения на ноги, в среду на спину, плечи, и руки, а в субботу на пресс и все тело. После тренировки следует сделать заминку и еще раз пробежаться на дорожке 5-7 минут. Это поможет облегчить мышечные боли после тренировки. Также горячий душ помогает «выгнать» молочную кислоту из мышц, что в свою очередь уменьшает мышечные боли после тренировки.

Заключение. Соблюдая все вышеперечисленные пункты, человек может набрать мышечную массу своего тела, привести его в порядок и чувствовать себя здоровым человеком. Правильное питание, регулярные тренировки, адекватный отдых и контроль над стрессом играют ключевую роль в достижении этих целей. Кроме того, важно обратить внимание на индивидуальные особенности и потребности организма, консультироваться с профессионалами, чтобы разработать оптимальный план действий. В результате человек не только сможет улучшить свою физическую форму, но и повысить уровень энергии, уверенности и общего самочувствия.

Литература.

1. Сколько калорий нужно употреблять в день? // «Сибирское здоровье». 1996. [Электронный ресурс]: https://ru.siberianhealth.com/ru/blogs/pitanie/skolko-kaloriy-nuzhno-upotreblyat-v-den/ – Дата доступа: 02.03.2024.

2. Что такое БЖУ? // Здоровье. 2021. [Электронный ресурс]: https://sport24.ru/news/zozh/2021-03-27-belki-zhiry-i-uglevody---sootnosheniye-bzhu-dlya-pokhudeniya-raschet-dlya-zhenshchin – Дата доступа: 11.03.2024.

3. Физическая культура в республике Беларусь [Электронный ресурс]. – https://studfile.net/preview/1849443/page:31/– Дата доступа: 25.04.2024

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

Рачицкая Е.В. научный руководитель **Васильев А.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Начало 90 – х годов прошлого столетия ознаменовал распад бывшего Советского Союза и образования нового суверенного – Республика Беларусь.

Неотъемлемой частью государственной политики Беларуси так же и стала физическая культура. Направления физической культуры современной Беларуси разнообразны. Одним из самых многочисленных (по количеству занимающихся) и социально значимых является физкультурно-оздоровительное направление. Граждане Республики Беларусь получили

реальное право и возможности укреплять свое здоровье, повышать физический и духовный потенциал, приобретать навыки и умения в использовании спортивных упражнений, посещая разнообразные организации: физкультурно-оздоровительные комплексы, физкультурно-оздоровительные центры на предприятиях, группы общей физической подготовки, клубы по интересам и т.п. Особое внимание уделяется укреплению здоровья подрастающего поколения: функционируют школьные секции и кружки ОФП, детско-юношеские клубы ОФП, спортивно-технические клубы при предприятиях и ведомостях, структурах ДОСААФ, МЧС, детско-юношеские клубы по месту жительства [1].

Одним из важнейших направлений физической культуры является спортивная и лечебная реабилитации. Целью спортивной реабилитации является полное восстановление функционирования поврежденного органа или части тела. Реабилитация предоставляет людям в любом возрасте поддерживать или возвращаться к привычной жизни, выполнять привычные задачи и улучшать свое состояние. Чаще всего к спортивной реабилитации прибегают профессиональные спортсмены, поскольку риск получения у них спортивной травмы в период тренировок в условиях, которые близки к экстремальным, весьма велик. Как правило, они возникают из-за перегрузок от повторяющихся однотипных движений или контактных столкновений.

Есть 7 принципов спортивной реабилитации:

1. **Не допускать обострения.** Важно не усугубить травму 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.
3. **Соблюдений требований.** Постановка целей и привлечение спортсменов к процессу принятия решений усиливает их внутреннюю мотивацию для продолжения восстановления.
4. **Индивидуальность.**
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. **Сила воздействия.** Она должна быть максимально возможной по уровню воздействия. Однако в то же время она не должна вызывать обострения травмы.
7. **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 [2].

Спортивная реабилитация делится на 3 главных этапа:

1. Начальный этап реабилитации длится примерно 4–6 дней. Цели на начальном этапе включают ограничение повреждения тканей, облегчение боли, контроль воспаления, защиту травмированной области.

2. Промежуточный этап длится с 5-го дня до 8–10 недель. После фазы воспаления организм начинает восстанавливать поврежденные ткани. Цель второго этапа включает восстановление после потери функции. Упражнения для восстановления гибкости, силы, выносливости, равновесия и координации выходят на центральный план реабилитации.

3. Продвинутый этап начинается через 21 день и продолжается в течение 6–12 месяцев. Он 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 [2].

Так же спортсмены помимо спортивной реабилитации используют и другие методики, такие как:

1. **Различные виды физиотерапии** (Электротерапия, магнитотерапия, ультразвуковая терапия).
2. **Механотерапии** (пассивная, активно-пассивная, активная).

3. **Инъекционный метод** (PRP-терапия, предполагающая введение обогащенной тромбоцитами плазмы пациента в место, требующее скорейшего заявления, то есть направленная на ускорение регенерации и стимуляции роста собственных клеток организма).
4. **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).
5. **Массаж** (стимулирует обменные процессы, активизирует мышечные сокращения, снижает болезненность, предотвращает развитие атрофии).
6. **Тейпирование** (наложение эластичных тейпов, предназначенных для фиксации поврежденных и укрепления ослабленных участков тела) [2].

К лечебной реабилитации часто прибегают люди с врожденными или приобретенными нарушениями в функционировании опорно-двигательного аппарата.

Принципы лечебной реабилитации таковы, что физические упражнения дают положительный эффект в реабилитации только тогда, когда они адекватны возможностям занимающихся и оказывают тренирующее действие, повышая адаптационные возможности организма.

Суть тренировки заключается в многократной, систематически повторяющейся и постепенно повышающейся физической нагрузке, которая вызывает в организме человека положительные функциональные, а порой и структурные изменения. В результате тренировки механизмы регуляции нормализуются, совершенствуются, повышая адаптационные возможности организма больного к динамически изменяющимся условиям среды. С одной стороны, оформляются и укрепляются новые или совершенствуются уже существующие двигательные навыки, с другой – развиваются и совершенствуются различные физические качества (сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, и др.), которые определяют физическую работоспособность организма [3].

Различают четыре вида лечебного воздействия физических упражнений:
1. Тонизирующее.
2. Трофическое.
3. Формирование компенсации.
4. Нормализации функций.

Тонизирующее действие или повышение общего тонуса проявляется во всех случаях занятий лечебной физкультурой, и его можно считать основным в выборе физических упражнений, которые целенаправленно повышают тонус тех органов, у которых он более снижен.

Трофическое действие проявляется в случаях повреждения тканей или их гипотрофии. Вначале трофическое действие проявляется в ускорении рассасывания погибших тканевых элементов в связи с улучшением местного кровообращения. Затем в фазе замещения дефекта обеспечивается повышенная доставка строительных белков, которые используются для образования новых тканевых структур.

Формирование компенсации проявляется в случаях, когда под влиянием болезни нарушается какая-либо функция организма. Если нарушение функции опасно для жизни, то компенсация формируется самопроизвольно и немедленно, если же нарушение не опасно для жизни, то компенсацию следует формировать искусственно т.е. во время лечения. Иногда самопроизвольно возникшие компенсации могут быть неправильными и требуют корректирования. Очень важными являются компенсации, сформированные с участием сознания, с помощью специально подобранных физических упражнений.

Нормализация функций основана на способности физических упражнений тормозить или полностью устранять сформировавшиеся во время болезни патологические условно-рефлекторные связи и одновременно способствовать восстановлению нормальной регуляции деятельности всего организма как единого целого.

В оценке физиологического действия физических упражнений необходимо так же учитывать их влияние и на эмоциональное состояние. Положительные эмоции, возникающие

в процессе занятий физическими упражнениями, стимулируют физиологические процессы в организме и одновременно отвлекают от болезненных переживаний, что имеет большое значение для успеха лечения и реабилитации [3].

Таким образом можно сказать, что применения физических упражнений в качестве реабилитации больных являются неотъемлемой часть процесса выздоровления. Порой немедикаментозное лечение намного более быстро и эффективно, нежели применения лекарственных средств. Однако, несмотря на это, неправильно подобранные по нагрузке и силе спортивные упражнения могут, наоборот, навредить пациенту, ухудшая его состояние. Потому соблюдение всех принципов реабилитации самое важное в процессе восстановления больного. При соблюдении всех правил восстановление функций поврежденных органов будет гарантированно.

Литература.

1.Физическая культура в республике Беларусь [Электронный ресурс]. – https://studfile.net/preview/1849443/page:31/– Дата доступа: 25.04.2024

2.Этапы восстановления и реабилитации спортсменов после травм [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sportuniverhub.com/blog/etapy-vosstanovleniya-i-reabilitaczii-sportsmenov-posle-travm. – Дата доступа: 25.04.2024

3. Профилактика и реабилитация заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры: учебное пособие / сост.: Л. В. Чекулаева, И. В. Переверзева, Л. А. Кирьянова, Е. Н. Кодрашкин. – Ульяновск: УлГТУ, 2020 – 218 с.

УДК 615.825.4

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Рощинский М.Д., Рощинская Я.И. научный руководитель **Колошкина В.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и работоспособности организма, нарушенного болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.

Цель реабилитация заключается в полном восстановлении утраченных функций организма или, если это невозможно, частичное восстановление функций.

Для достижения целей используют комплекс лечебно-восстановительных средств, который включает в себя:

Средства поддерживающей медикаментозной терапии:

1. Физиотерапию (Постоянные и переменные токи, магнитное поле, электромагнитное излучение, электрические поле, тепло, холод, массажи, ультразвуковое воздействие, , ультрафиолетовое и инфракрасное излучение).
2. Физические упражнения (Занятие на специальных тренажерах, плавание, лечебная гимнастика, кинезотерапия).
3. Психотерапию (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).

Существуют следующие виды спортивных травм:

- первичные – полученные впервые, ранее они не проявлялись на данном участке тела;
- перегрузочные – травмы, вызванные чрезмерными систематическими физическими нагрузками, с которыми не может справится организм. Зачастую они затрагивают связки,

суставы и позвоночник. В результате может возникать смещение позвонков, переломы, растяжения или разрывы сухожилий;

- повторные травмы – это повреждения, которые проявляются в одном и том же месте не впервые. Как правило, являются постоянным спутником профессиональных спортсменов и активных любителей. Опасностью таких травм является возможность перетекания в хронику, что влечет за собой целый комплекс последствий, вплоть до прекращения спортивной карьеры;
- острые травмы – появляются из-за внезапных внешних воздействий, как правило ударов соперников или падений. Часто проявляются ушибами, переломами и травмами внутренних органов;
- хронические спортивные травмы – имеют вялотекущее постепенное развитие с периодическим обострением в периоды: максимальной активности, при получении микротравм, наличии стресса, физических перегрузок организма.

Выделяют 3 этапа реабилитации спортивных травм:

1. Стационарное лечение в медицинской клинике: стабилизация текущего физического и психологического состояния, использования методов активного восстановления: массажи, ЛФК, кинезитерапия и медикаментозное лечение;
2. Санаторная реабилитация – переход больного к физической деятельности с постепенным повышением нагрузки со строго регламентированным графиком;
3. Поликлинический – последний этап. Выполняется поддержка достигнутого уровня физической активности и возобновление спортивных нагрузок.

Реабилитационные мероприятия индивидуальны для каждого спортсмена в зависимости от травмы, возраста, физиологических особенностей организма, но есть общие принципы реабилитации. Они включают в себя следующее:

– не усугубить травму;
– сроки. Реабилитация должна начаться сразу, как это станет возможно, без риска усугубления;
– соблюдение режима лечения спортсменом;
– индивидуализация. Индивидуальный подход к спортсмену и его травме.
– определенная последовательность. Программа должна быть построена с определённой последовательностью, которая учитывает особенности травмы и организма.
– интенсивность. Уровень интенсивность должен создавать допустимую нагрузку на человека и травмированную область, без риска усугубления.
– пациент в целом. Важно поддерживать не только повреждённую область в тонусе, но и весь организм.

Реабилитация спортсменов после травм длительный и сложный процесс. Благодаря комплексной реабилитационной программе и индивидуальному подходу, спортсмены имеют возможность восстановиться после травм и вернуться к своей любимой деятельности в спорте.

Литература.

1. Бачинин, В.А. Лечебная физическая культура/ В.А.Бачинин. – М.: «Дрофа», 2005. – 171с.

2. Башкиров, В. Ф. Профилактика травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 177 с

3. Ласская, Л. А. Реабилитация спортивной работоспособности после травм опорно-двигательного аппарата / Л. А. Ласская. – М: Медицина, 1971. – 87 с.

УДК 619:615.281:636

ЦЕЛЕБНОЕ СВОЙСТВО РАСТЕНИЯ «ЦИКОРИЙ» ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Сайидкулов М.М., научный руководитель **Мурзалиев И.Дж.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. В последние годы после эпидемии «Covid-19» среди населения участились заболевания органов дыхания особенно среди взрослого поколения. В результате появились новые виды неизученных болезней, которые приводили к снижению физического состояния людей [4]. Поэтому своевременное проведение лечебно-профилактических мероприятий приводит к формированию физического состояния организма у людей. Лекарственное средство «Цикорий обыкновенный» препарат растительного происхождения из семейства Астровых. Распространен во всех странах Средиземноморья, европейской и южной части России, в Центральной Азии. Является особо ценным и целебным растением [1,2].

Основной задачей является изучить биологические и целебные свойства лекарственного растения «Цикорий обыкновенный» при смешанных болезнях людей.

Основная цель исследований: использовании лекарственные травы растительного происхождения для лечения и повышения иммунитета у человека.

Исследования проводились на кафедре зоологии и фармакологии УО ВГАВМ. «Цикорий обыкновенный» – это высокое растение с голубыми цветками, корневище его достигает метровой длины. В пищу используют его листья. Они имеют красноватый цвет. Есть также сорт салата под названием белый цикорий или эскариол. В продаже имеется цельный корень растения, который можно самостоятельно размолоть и делать кофейные напитки или лечебные средства. Наибольшей пользой обладает именно свежий корень с образованием **инулина,** естественного **пробиотика и природного полисахарида. Приготовление отвара.** 20 граммов измельченных корешков смешивают с 500 мл воды. Варят на среднем огне 10 минут, далее остуживают, процеживают и переливают в стеклянную посуду и определенное время хранят в холодильнике. **Приготовление настоя.** 20 граммов измельченных корешков «Цикория» заливают одним литром кипяченной воды. Настаивают 2 часа, затем процеживают и переливают в стеклянную посуду и хранят в холодильнике до применения. **Приготовление настойки**. Из 20 граммов измельченного тертого материала берут одну чайную ложку корня цикория, заливают 100 граммов водки и настаивают 7 дней. Далее процеживают и переливают в стеклянную посуду и хранят в холодильнике до применения.

Исследованием установлено, что в составе лекарственного растения «Цикорий» содержится витамины и микроэлементы как: аскорбиновая кислота – укрепляет иммунитет и является сильным антиоксидантом; витамин А – препятствует повреждению клеток организма свободными радикалами, важен для зрения; пантотеновая кислота – улучшает регенерацию кожи; пиридоксин – участник всех видов обмена веществ; фолиевая кислота – важна для кроветворения; витамин К– снижает кровоточивость; калий и магний – необходимы для функционирования сердечной мышцы; кальций – укрепляет кости; железо – участвует в образовании гемоглобина [3,4,5].

Польза «Цикория» заключается также в содержании **инулина,** естественного **пробиотика** и природного **полисахарида.** Растение даёт хороший эффект в виде листьев в зеленом виде в период вегетации, более сильное действие оказывает свежий корень. Инулин способствует размножению полезных бактерий, поддерживает баланс кишечной микрофлоры. Также действует как клетчатка, стимулируя перистальтику кишечника с предотвращением возникновения запоров. Инулин способен регулировать уровень сахара в крови, полезен людям с сахарным диабетом. Калорийность в 100 граммах порошка «Цикория» составляет всего 21 ккал, жиров содержится 0,3 грамма, белков 1,7 грамма и А

углеводов 4,7 грамма. Гликемический индекс напитка «Цикория» составляет 30 единиц и можно пить людям с сахарным диабетом. В отличия от чая и кофе цикорий не содержит кофеина. Для приготовления напитков используют порошок из корня цикория или жидкий сироп. По вкусу он является заменителем кофе, только менее ароматным. Напиток не вызывает возбуждающего действия, не повышает артериальное давление. Хороший эффект даёт гипертоникам, беременным женщинам и людям, страдающим заболеваниями органов дыхания и желудочно-кишечного тракта. Также жидкий экстракт применяют в качестве ароматизатора. Благодаря отсутствию кофеина и содержанию инулина продукт оказывает регулирующее действие на нервную систему. Люди, которым сложно просыпаться по утрам, необходимо пить его вместо кофе. При чрезмерной возбудимости средство оказывает успокаивающее действие. Некрепкий отвар «Цикория» можно пить на ночь перед сном. Молоко и мед, добавленные в отвар, помогут быстрее уснуть. Инулин регулирует уровень сахара в крови, предотвращает его резкие скачки.

Для снижения веса «Цикорий» дает хороший эффект за счет работы инулина, регулирующего пищеварение и мягкого слабительного эффекта. Чтобы избавиться от лишних килограммов, следует принимать цикориевый отвар. На 500 мл воды понадобится столовая ложка свежего корня, натертого на терке. Жидкость доводят до кипения и проваривают на среднем огне 10 минут. Затем процеживают, пьют по полстакана 3 раза в день перед едой. Длительность приема — не менее месяца. Чтобы усилить эффект похудения, следует придерживаться методу раздельного питания и ежедневно заниматься физическими упражнениями. При изготовлении отвара применяют менее высокие температуры для сохранения большого количества инулина и витаминов. На рынке также представлены варианты цикория с различными добавками: цикорий со стевией – полезен для диабетиков; с черникой – полезен для зрения; с ягодами шиповника – полезен для желчного пузыря. Чтобы быть полностью уверенным в пользе продукта «Цикория» траву можно заготавливать самостоятельно. Цветы и листья собирают летом. Сушат их на открытом воздухе в тени. Корни надо заготавливать ранней весной или в конце октября. Корневище очищают от земли, моют и просушивают. Хранят сушеные корни в прохладном сухом месте. Срок их хранения составляет 3 года. Также можно сразу измельчить корневища, но порошок хранится всего один год.

По результатам опыта можно отметить, что у людей, после применения лекарственной травы «Цикорий обыкновенный», происходит стимуляция органов пищеварения, увеличивается количество оттока желчи. Препарат оказывает противовоспалительное действие. На 10-15 день улучшается сердцебиение и обращение крови в кровеносных сосудах. Улучшается иммунобиологическое состояние, хорошо формируется резистентность организма. Активно восстанавливается кислотно– щелочный баланс в органах пищеварения, улучшается количество форменных элементов крови, особенно гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов в организме [1,3.5].

Таким образом, можно отметить важность целебной травы «Цикорий обыкновенный». Его биологической ценностью является то, что в составе он имеет колоссальное количество витаминов B^{12}, C, микроэлементов Ca, K, Mg, Fe, Se и мн. др., ферментов и аминокислот, для улучшения резистентности организма. Целебным свойством является продуцирование в организме у людей естественного пробиотика и инулина, полисахарида для стимуляции перистальтики кишечника и улучшения сахарного баланса и обмена веществ. Лекарственное растение «Цикорий обыкновенный» эффективен в период восстановления после болезней общего характера. До и после тренировок усиливает резистентность организма. Растение «Цикория» можно заготавливать самостоятельно, в виде порошка, отвара, настоя, сиропа и применять как лекарственное средство.

Литература.

1. Ростовцев, В.Н. Биологические и социальные факторы здоровья / В.Н. Ростовцев // Здаровы лад жыцця. Серыя "У дапамогу педагогу". – 2007. – № 11. – С. 8–15

2. Мархоцкий, Я.Л. Пути формирования здорового образа жизни / Я.Л. Мархоцкий // Сацыяльнапедагагічная работа. Серыя "У дапамогу педагогу". – 2008. – № 7. – С. 31–34.

3. Мурзалиев, И. Дж., Одинцова О.Г. Экологические факторы загрязнения почв / И. Дж. Мурзалиев О.Г. Одинцова // Ученые записки учреждения образования Витебская государственная академия ветеринарной медицины»: научно-практический журнал. – Витебск, УО ВГАВМ РБ. - Т.56, вып.3,2020г.- С.129-132.

4. Столяров, В.И., Фирсин, С.А. Личностно- ориентированное комплексное физическое воспитание школьников/ монография. в 2-х частях – Саратов: ООО «Изд. центр Наука» 2017. Часть 1-196 с.

5. Амангельдыев, А.А. Целебное свойство растения якорцы для повышения выносливости организма спортсменов / А.А. Амангельдыев научный рук-тель: И.Дж., Мурзалиев док. вет. наук, доцент УО «ВГАВМ г.Витебск, Межд.научно-практ.конфер. «Физическая культура и спорт в современном социуме» 19 мая 2023года- С.51-53.

УДК 796. 011. 3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Селюкова А.В., научный руководитель **Недосеков Ю.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

В современном мире существенно нарастает осознание роли физической культуры как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт становятся социальным феноменом, способствующим развитию сильного государства и здорового общества.

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].

В условиях интенсивно развивающейся экономики и мира в целом, студенты – будущие молодые специалисты – должны воплощать свои творческие и профессиональные способности как в новых социально-экономических условиях, так и в различных географических условиях ввиду существующей мобильности кадров [4]. В этой связи студенты должны обладать не только фундаментальными знаниями, умениями и навыками в своей профессиональной сфере, но и совокупностью устойчивых свойств, которые обусловливают пригодность к профессиональной деятельности и отвечают качественно новым требованиям нанимателей, таким как хороший уровень здоровья и необходимый диапазон функциональных возможностей организма [3, 4]. Представляется, что данные качества возможно выработать непосредственного воздействия физического воспитания.

Стоит обратить внимание, что под физическим воспитанием понимается комплексный процесс, направленный на физическое развитие человека, получение им учений, навыков и знаний в сфере физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека, включающий физическую подготовку; в этой связи физическая подготовка включает в себя процесс использования средств, методов, форм и условий занятий физическими упражнениями, позволяющий направленно воздействовать на физическое развитие человека [2].

Главная особенность воспитательной (педагогической) деятельности при работе со студентами в ходе занятий физической культурой заключается в том, что освоение ими новых знаний происходит на основе практики. При этом ведущая роль в процессе воспитания сохраняется за самим студентом несмотря на то, что воспитание – это совместная деятельность субъектов образовательного процесса.

При физическом воспитании личности студента преподаватель физической культуры и спорта должен учитывать ряд специфических факторов, таких как: индивидуальные особенности психики студента; его интересы; уровень культуры; активность; направленность студента; степень его осознанности отношений с миром; развитие его самосознания; самооценка студента; устойчивость его психических качеств; его мотивация; самореализация и др.

Представляется, что особенно важным фактором в физическом воспитании студента учреждения высшего образования выступает его тип темперамента. Зная тип темперамента студента, преподаватель по физической культуре и спорту может подбирать индивидуальные методы и средства его физического воспитания.

Выделяют три основных типа темперамента:

- меланхолик;
- флегматик;
- сангвиник;
- холерик.

Для каждого типа темперамента рекомендуется подбирать индивидуальные методы физической культуры согласно его природно – обусловленной склонности к определенному стилю поведения, то есть совокупности индивидуальных психических и физиологических особенностей индивида.

Выбирая методы физической культуры для меланхолика, следует учитывать, что это человек ранимый и склонный к постоянному и особому переживанию различных событий, происходящих в его жизни; он мало реагирует на внешние факторы и свои астенические переживания не может сдерживать усилием воли, т.к. он сильно впечатлителен, легко раним [5].

Меланхоликам отлично подойдёт йога, пилатес, стретчинг, спортивная ходьба, умеренный бег, плавание, шахматы и другие интеллектуальные игры. На занятиях по танцам меланхолик лучше других темпераментов «схватывает» самые тонкие и незаметные другим движения. Чувствительность этого типа поможет в любой спортивной стрельбе и метании, например: арбалет, дартс, городки, крокет. Меланхолики успешно занимаются верховой ездой. Силовые кардиотренировки умеренной интенсивности помогут им поддержать общее здоровье. На соревнованиях меланхоликам нужна психологическая поддержка, чтобы устранить страхи и внушить уверенность в своих силах.

Что касается флегматика, можно говорить о том, что он достаточно медлителен, невозмутим, внешне скуп на проявление эмоций и чувств; однако он проявляет упорство, настойчивость в работе, при этом оставаясь спокойным и уравновешенным, является производительным, прилежным работником [5].

Флегматику отлично подходят виды спорта, не требующие быстрой реакции и переключения внимания. Это могут быть различные системы гимнастики: йога, пилатес, аква-аэробика. Из восточных единоборств им будет ближе айкидо, дзюдо и другие с мощным философским аспектом. Флегматику лучше подойдут силовые виды спорта: тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг. Придутся по вкусу легкая атлетика, марафоны, велоспорт, лыжные гонки, биатлон. Их привлекают интеллектуальные виды спорта: шахматы, шашки, таврели, го, бридж. В гольфе, бильярде, боулинге, керлинге флегматики также получат удовольствие от возможности рассчитать силу удара и выстроить многоходовую комбинацию.

Сангвиник характеризуется как живой, горячий, подвижный человек, с частой сменой настроения, впечатлений, довольно легко примиряющийся со своими неудачами и неприятностями, с быстрой реакцией на все события, происходящие вокруг него; он довольно продуктивен в работе, когда ему интересно, – в противном случае он относится к ней безразлично из-за скуки [5].

Такому типу темперамента подходят все яркие виды спорта вроде гимнастики, аэробики и танцев. Проявить быстроту реакции сангвиники могут, например, в фехтовании или страйкболе. Отлично подойдут командные виды спорта, с их многочисленными вариациями: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, хоккей. Вызовут интерес и активные виды спорта: восточные единоборства, разнообразные стили бега, теннис, альпинизм, экстрим на воде, а также разные виды многоборья.

Холерика можно описать как быстрого, страстного, порывистого, с резко меняющимся настроением, эмоциональными вспышками, быстро истощаемого типа; при этом у него нет равновесия нервных процессов [5].

Холерикам отлично подойдут индивидуальные виды спорта, например : бег на короткие дистанции, лёгкая атлетика, борьба, бокс и другие ударные единоборства, фехтование. Из командных видов спорта подойдут жёсткие и эмоциональные виды спорта: все разновидности хоккея и футбола, баскетбол, волейбол. Отлично подойдут экстремальные виды спорта: авто/мотогонки, сноуборд, горные лыжи, прыжки с парашютом, сёрфинг, парусный спорт. Но для холерика важнее выбрать даже не конкретный вид спорта, а опытного наставника.

Таким образом, в области физической культуры и спорта педагогическая деятельность имеет свои особенности в виду специфической сферы ее реализации и объекта воздействия – студента высшего учреждения образования.

Для успешного и качественного выполнения работы по физическому воспитанию перед преподавателем по физической культуре и спорту ставятся определенные задачи. В качестве таковой выступает, в частности, задача преподавателя физической культуры по оказанию положительного воспитательного воздействия на студентов: способствованию формированию сильной личности, интеллекта, чувства прекрасного, этики поведения, мужества, настойчивости, терпения, а психологическая атмосфера занятий способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности.

Также стоит отметить важность занятия массовой физкультурно – спортивной деятельностью как особого средства физического воспитании студентов: при одинаковом уровне педагогического управления она создает более благоприятные условия для приобретения студентами необходимых физических и других социально значимых качеств, умений, навыков и связанных с ними знаний.

Таким образом, физическое воспитание выступает в качестве процесса, носящего воспитательный (педагогический) характер, направленного на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств, т.е. формирование всесторонне развитого и физически здорового человека. При этом особенность физического воспитания студента заключается в освоении им новых знаний в результате решения проблем и задач, возникающих в ходе практической деятельности, а также в его ведущей роли в процессе физического воспитания.

Литература.

1. Губанов, Э. В. «Психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта»: учебно-методический комплекс / Э. В. Губанов. – Орёл, 2020. – 172 с.

2. Закон Республики Беларусь о физической культуре и спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://pravo.by/document/?guid=3871&p0 =H11400125. Дата доступа: 23.04.2024.

3. Кезин, А. С. Инновационное образование как условие социальной адаптации и мобильности личности в условиях рынка / А. С. Кезин // Вестник ТОГУ, 2007. № 3 (6). С. 125–142.

4. Панжинский, Э. Н. Психолого-педагогические проблемы физической культуры студенческой молодежи в вузах РФ/ Э. Н. Панжинский, И. И. Панжинская // «Ученые заметки ТОГУ», 2016. № 2 (7). С. 204–211.

5. Панчук, Н. С. Психолого-педагогические аспекты формирования физической культуры студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https:// cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskie-aspekty-formirovaniyafizicheskoy-kultury-studentov. – Дата доступа: 23.04.2024.

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ И ПОДХОДОВ НА РЕЗУЛЬТАТ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Сень Р.Р., научный руководитель **Васильев А.А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

При планировании тренировочных программ в физической культуре важным аспектом является определение оптимального количества повторений и подходов для достижения желаемых результатов. Эти параметры играют ключевую роль в формировании силы, выносливости, и массы мышц, а также в реализации конкретных целей спортсменов.

Силовые тренировки. При силовых тренировках количество повторений и подходов напрямую влияет на развитие мышечной силы и массы. В общем случае, для развития силы и мощности мышц используются более высокие веса и меньшее количество повторений. Это подходит для развития силовых качеств и увеличения объема мышц. Например, классическая схема тренировки для развития силы может включать в себя 3-5 подходов с 1-6 повторениями при нагрузке мышечной группы на 80-95 процентов в каждом подходе. Такие нагрузки стимулируют мышцы к адаптации и росту, что приводит к увеличению силы и массы. Скорость и время выполнения повторений является важным параметром нагрузки во время силовых тренировок, который не всегда правильно используется. Распространено мнение о том, что при работе с нагрузкой, превышающей 85 процентов повторного максимума, подъем веса должен осуществляться медленно, однако на самом деле данное условие не является обязательным. Силовые спортсмены, которые развивают взрывной подъем веса, могут быстро работать под нагрузкой до 95 процентов повторного максимума и демонстрируют высокий уровень выработки энергии даже под такой высокой нагрузкой. Вся суть состоит в тренировке нервной системы с целью активизации всех двигательных единиц в течение максимально короткого промежутка времени. Данный эффект достигается за счет периодизации программы силовых тренировок с работой среднего темпа (пока мышечная группа адаптируется к рабочему весу) и переходу к работе в более высоком темпе. Не рекомендуется работа под нагрузкой 95-100 процентов, так как при такой нагрузке сильно растет риск получения травмы, работать с таким весом стоит разве что ради интереса (узнать свой максимум), но никак не в качестве программы тренировки.

Тренировки на выносливость. Для развития мышечной выносливости используются более низкие веса и большее количество повторений. Это способствует увеличению объема тренировок и времени нагрузки на мышцы. Например, для развития выносливости мышц можно использовать схему тренировки с 3-5 подходами и 12-60 повторениями с весом в 50-70% от вашего повторного максимума в каждом подходе. Этот подход способствует улучшению мышечной прочности и выносливости, к тому же, такие тренировки улучшают межмышечную координацию, но, в большинстве случаев, они не способствует увеличению

силовых показателей. Подобные занятия отлично подойдут начинающим спортсменам, людям в возрасте или спортсменам, получившим травму. Также подобный тренировочный процесс считается оптимальным для людей, которые возвращаются к силовым упражнениям после длительного перерыва. Упражнения с лёгкими весами намного безопаснее для позвоночника и суставов, так как риск получить травму уменьшается в несколько раз.

Индивидуализация программы тренировок. Однако следует помнить, что оптимальное количество повторений и подходов может различаться для каждого человека в зависимости от его физической подготовленности, целей тренировок, и индивидуальных особенностей организма. Индивидуализация тренировочной программы важна для достижения оптимальных результатов. Некоторым спортсменам может подойти высокоинтенсивный подход с небольшим количеством повторений, в то время как другим эффективнее будет использовать более высокий объем тренировок с большим количеством повторений. В конечном итоге, для достижения наилучших результатов в физической культуре важно не только определить оптимальное количество повторений и подходов, но и регулярно изменять тренировочные программы, чтобы избежать привыкания организма к нагрузкам и стимулировать его к постоянному росту и развитию.

Литература.

1. Виноградов, П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни/П.А. Виноградов. – Москва., 1990. – 250 с.

2. 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.

3. 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 796.015

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА

Симакович А.А., научный руководитель **Храмова Т.А.**
УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура и спорт имеют огромное значение для поддержания здоровья и благополучия человека. Однако, помимо физических выгод, существует также значительное влияние физических упражнений на психическое состояние человека.

В студенческом возрасте человек обладает определенным психологическим здоровьем, но из– за пребывания в стрессогенной среде оно нарушается, и как результат, теряется четкость осознания личностью ценности своего здоровья. В связи с этим актуальна проблема его сохранения и поддержания. Социальная необходимость развития физической культуры и спорта в студенческой среде определяется потребностями общества и государства иметь характерное средство воспитания психофизических способностей человека.

Термин «психофизиологическое состояние» фактически означает функциональное состояние психофизиологических функций [2, с. 170].

Повышение резервов адаптации при занятиях физическими упражнениями — теоретически обоснованный и практически проверенный путь к сохранению здоровья. Это полное физическое и психическое благополучие. Физические упражнения, используемые в повседневной практике в качестве средств предупреждения гипокинезии, опосредованно повышают и резервы здоровья. Полезность их при соблюдении элементарных способов

контроля за самочувствием доказана в процессе занятий аэробикой, оздоровительной гимнастикой, бегом трусцой и другими видами физических упражнений, выполняемых при низком уровне кислородного запроса. При напряженной мышечной работе, выполняемой в тренировочной и, в особенности, при соревновательной деятельности, здоровьесберегающие эффекты физических упражнений реализуются опосредованно, через восстановление гомеостатических параметров жизнедеятельности, меняющихся при напряженной мышечной деятельности, сочетаемой с психоэмоциональными нагрузками. Это сочетание является фактором, дестабилизирующим постоянство внутренней среды организма и вызывающим предельное напряжение основных систем жизнеобеспечения [1, с. 206].

Основные характеристики физических упражнений, оказывающих максимальный положительный эффект на психику, следующие:

1) аэробные упражнения с ритмичным брюшным типом дыхания;
2) отсутствие в системе упражнений соревновательных элементов;
3) конкретные, точно определенные пространственными и временными характеристиками;
4) умеренные по интенсивности;
5) продолжительность по времени - не более 20-30 мин;
6) регулярные, включенные в недельный график;
7) приносящие удовольствие [3, с. 50].

Психоэмоциональный комфорт и высокая работоспособность достигаются постепенным увеличением нагрузки, а не форсированием ее в стремлении быстрее достичь высоких показателей физической работоспособности [1, с. 208].

Влияние физических упражнений на психофизиологическое состояние:

1. Физиологические изменения: физическая активность способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц, улучшению обмена веществ и снижению уровня стресса.
2. Психологические аспекты: тренировки способствуют выработке эндорфинов - гормонов радости, улучшают настроение, способствуют снятию тревожности и депрессии, повышают самооценку и самоуверенность.

Для достижения максимального эффекта от физических упражнений на психофизиологическое состояние необходимо правильно подбирать интенсивность и тип нагрузок.

Можно сделать вывод, что физическая активность имеет положительное влияние на психофизиологическое состояние человека. Регулярные физические упражнения не только улучшают физическое здоровье, но и способствуют улучшению психического благополучия. Поэтому важно включать физическую активность в повседневную жизнь для поддержания здоровья и хорошего настроения. Дальнейшие исследования в данной области могут помочь раскрыть более глубокие механизмы воздействия физической активности на психофизиологическое состояние человека и разработать более эффективные методы профилактики и лечения психологических расстройств.

Литература.

1. Горохов, Н.М. Психофизиологические аспекты здоровьесберегающей роли двигательной активности / Н.М. Горохов // Мир науки, культуры, образования, 2009. – № 4 (16). – С. 206 – 208.

2. Мельникова, О.А. Влияние занятий физической культурой на психофизиологическое состояние студентов / О.А. Мельникова // Омский научный вестник, 2015. – С. 170–172.

3. Королев, В.В. Физические упражнения как средство укрепления психофизического состояния здоровья физически дезадаптированного подростка / В.В. Королев // Ученые записки, 2008. – № 1 (35). – С. 49– 50.

УДК 796

ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ

Скуман Д.Е., научный руководитель **Шеверновский В.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Одно из наиболее распространенных заболеваний XXI века — сколиоз, поражающий людей всех возрастов, начиная от дошкольников и заканчивая пенсионерами. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), каждый шестой человек на планете страдает от сколиоза. Сколиоз (от греч. scolios – кривой, согнутый) – тяжелое прогрессирующее заболевание позвоночного столба, характеризующееся дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и скручиванием (торсией) позвонков вокруг вертикальной оси. Осанка – это привычное положение тела человека в покое и в движении. Ее формирование зависит от: 1) характера строения и степени развития костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппаратов; 2) особенностей условий труда и быта; 3) нарушения деятельности и строения организма после некоторых заболеваний (особенно в раннем детстве) и др. Основа правильной осанки – позвоночник. Оптимальная осанка школьника: голова и туловище расположены вертикально, плечевой пояс горизонтально, лопатки прижаты к спине. Физиологические изгибы позвоночника умеренно выражены, остистые отростки расположены по одной линии. Выпячивание живота уменьшается, но передняя поверхность брюшной стенки расположена кпереди от грудной клетки, угол наклона таза увеличивается. Оптимальная осанка юноши и девушки: голова и туловище расположены вертикально при выпрямленных ногах. Плечи слегка опущены и находятся на одном уровне. Лопатки прижаты к спине. Грудная клетка симметрична. Молочные железы у девушек и околососковые кружки у юношей симметричны и находятся на одном уровне. Живот плоский, втянут по отношению к грудной клетке. Физиологические изгибы позвоночника хорошо выражены, у девушек подчеркнут лордоз, у юношей – кифоз.

Материалы исследования. Данные интернет-ресурсов (сайт ВОЗ), анкетирование учащихся 1-9 классов средней школы №17 г. Витебска.

Результаты исследования. Сколиоз - заболевание, которое было известно еще врачам древности. На протяжении многих столетий эта болезнь всесторонне изучалась, выдвигались весьма противоречивые предположения о причинах ее возникновения. Но лишь в последнее время благодаря созданию экспериментальных моделей сколиоза и развитию тонких методов исследования стало возможным изучение этиологии и патогенеза позвоночника. Однако, как и прежде, ортопеды не пришли к единому мнению о причинах возникновения и развития деформации позвоночника. Различают врожденные и приобретенные сколиозы. В основе врожденных лежат разнообразные аномалии развития позвоночника. Приобретенные сколиозы развиваются на почве перенесенных (обычно в детстве) заболеваний, таких как туберкулез, полиомиелит и др., а также при нарушении статики, зависящей от привычного неправильного положения тела при сидении за партой, при ношении тяжестей, от рубцов после ожогов, различных травматических повреждений, заболеваний позвоночника. Чаще наблюдается левосторонний сколиоз того или иного отдела позвоночника. Опираясь на интернет-ресурсы, были найдены данные, что даже в детских спортивных школах обнаружено немало учащихся со сколиозами и сопутствующими заболеваниями. Самое опасное время для сколиоза – периоды интенсивного роста ребенка (6-8 лет, 10-14 лет), а также период полового созревания (девочки 10-13 лет, мальчики 11-14 лет). В связи с этим, такая проблема как детский сколиоз, приобретает все большую медико-социальную значимость [2]. Ведущая роль в лечении сколиоза у детей принадлежит лечебной физической культуре (ЛФК), которая является методом комплексной функциональной терапии, использующей физические

упражнения как средство сохранения детского организма в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов, формирования и развития костно– связочной системы позвоночника с функциональным состоянием мышечной системы.[4] Задачами лечебной физической культуры при сколиозах являются: 1) создание физиологических предпосылок для восстановления правильного положения тела, т.е. прежде всего развитие и постепенное увеличение силовой выносливости мышц туловища, выработки мышечного корсета; 2) стабилизация сколиотического процесса, а на ранних его стадиях исправление в возможных пределах имеющихся дефектов; 3) формирование и закрепление навыка правильной осанки; 4) нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма – дыхательной, сердечно– сосудистой и т.д.; 5) повышение неспецифических защитных функций организма.

Эффективность в лечении детского сколиоза зависит от правильного подбора разнообразных средств, форм и методов ЛФК, в основе которой лежат дидактические принципы физической тренировки: повторность, регулярность и длительность воздействия, необходимые для укрепления двигательного навыка, постепенность повышения физической нагрузки, помогающей избежать физического перенапряжения, всесторонность воздействия с помощью упражнений для разных групп мышц, доступность упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка. Выполнение физических упражнений помогает укрепить мышцы спины, создает прочный мышечный корсет вокруг позвоночного столба, корректирует патологические деформации при искривлении и защищает внутренние органы ребёнка. Регулярное, дозированное применение физических упражнений приспосабливает организм ребенка к возрастающим физическим нагрузкам, приводя к функциональной адаптации [3]. ЛФК при сколиозе у детей проводится на любых стадиях заболевания, но наилучшего результата можно достичь только тогда, когда становятся заметными самые первые признаки искривления позвоночника у детей. ЛФК способствует формированию рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции. При неполной коррекции ЛФК обеспечивает стабилизацию позвоночника и препятствует прогрессированию болезни [1].

Проведенное анкетирование среди учащихся 1-9 классов средней школы №17 г. Витебска, показало, что от 30 до 60% детей имеют нарушения функции опорно-двигательного аппарата (ОДА), т.е. разного рода искривления позвоночника, которое растет от младших классов к старшим.

Среди учащихся этой же школы было проведено дополнительное исследование и выведена статистика, которая указывает на следующее:

1. У 67% из 100 первая степень искривления позвоночника и всего лишь 21% детей регулярно выполняют лечебные упражнения. Большинство из детей, у которых имеется данная степень обучаются в младших классах (1-5 классы).
2. У 24% из 100 – сколиоз второй степени. Число детей, занимающихся физическими упражнениями при данной патологии увеличилось до 58%.
3. У оставшихся из 9% из 100 – искривление позвоночника третьей степени. Данные ученики обучаются преимущественно в 9-ом классе и только 30% из них посещают занятия лечебной физкультуры.
4. У 89% учеников, что регулярно посещают занятия по ЛФК и исходя из данных, полученных от из лечащих врачей, наблюдается значительное улучшение состояния позвоночника. Около 17% из этих учащихся сколиоз второй степени перешел в первую, что подтверждает эффективность физических упражнений при лечении данного недуга.

Заключение. Современная жизнь – это тяжкое испытание для опорно-двигательной системы, потому что мы все меньше и меньше двигаемся и все больше сидим, а поза сидя – это самое нехорошее положение для позвоночника. Идеальная осанка – это не просто внешняя эстетика тела человека, но и залог здоровья позвоночника. А значит, и многих других органов и систем организма. Позвоночник — это наша опора. Он отвечает за выносливость человеческого организма. Его состояние влияет на наше общее здоровье,

именно поэтому бодрость, физическая активность и сила человека напрямую зависят от него. Если позвоночник и опорно-двигательный аппарат в целом находятся в здоровом состоянии, то человек будет вынослив при физической нагрузке. Поэтому правильная осанка – наш залог здоровья и красоты. Лечение сколиоза является длительным и сложным процессом, требующим постоянного медицинского наблюдения. Окончательный результат зависит от совместной работы врача и пациента. Комплексное лечение, включая массаж, мануальные техники и лечебную физкультуру, способствует улучшению кровообращения, укреплению мышц и улучшению качества жизни пациента.

Исходя из полученных данных в ходе исследования, ЛФК представляется как перспективный метод лечения данного заболевания.

Литература.

1. *Попов, С.Н. Физическая реабилитация / С.Н. Попов. – Ростов-на–Дону: Феникс, 2004. – С. 206-221.*

2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура / С.Н. Попов. – М.: ACADEMIA, 2004. – С. 261–271.

3. Краткий медицинский словарь / сост.: С.Л. Кабак, Д.И. Романовский. – Минск: Новое знание, 2004. – 508 с.

4. Методические подходы к проведению занятий со студентами по лечебной физкультуре в специальных медицинских группах: Учебное пособие. / Под ред. М.М. Щепотова, В.В. Садовского, М.В. Вдовина. – Пенза: Пензенская ГАСА, 1999. – 87 с.

5. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ В.И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.

УДК 375.25:37.037

ВЕРХОВАЯ ЕЗДА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Смолякова Е.А., научный руководитель **Недосеков Ю.В**
УО «Витебская ордена «ЗнакПочета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Верховая езда – это способ снять стресс и накопившуюся усталость, улучшить свою физическую форму. Верховая езда способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья, воспитанию моральных и волевых качеств, улучшает координацию движений, развивает двигательные качества.

Анализ исторических источников позволяет выделить три главных направления в развитии и совершенствовании верховой езды. Первое направление – это так называемая *примитивная естественная верховая езда*, бытовавшая у кочевых племен на заре цивилизации. Она дожила до XXI века в виде казачьей азиатской езды. Второе направление – это *«искусственная езда»,* достижение XVI, XVII, XVIII веков. Рыцарские турниры, неаполитанские, версальские и венские карусели, безжалостная дрессировка лошадей при помощи веревок, хлыстов, развязок, столбов. Переход от этой школы к новому пониманию верховой езды наметился в XIX веке, и разрабатывали его многие наездники: Франсуа Боше, граф д'Ор, Джеймс Филлис, Федерико Каприлли. Так сформировалось третье направление – *современная культурная езда*, основанная на элементах точного управления лошадью, учитывающая физиологию человека и животного. Высшая школа верховой езды – классический вид конного спорта – как раз и представляет это направление.

Сейчас существует множество видов верховой езды. Однако основными из них в Республике Беларусь можно выделить: конный спорт, конный туризм и иппотерапия.

Конный спорт в Беларуси делится на выездку, конкур и троеборье (включает в себя элементы выездки, конкура и кросс).

В конном туризме существует несколько направлений:

– езда в открытом манеже;

– езда на плацу (не огороженной площадке) – служит для выработки навыков управления лошадью и укрепления посадки;

– езда в полевых условиях – служит средством подготовки к многодневным путешествиям;

– езда на маршруте – это многодневное путешествие верхом.

Туристские маршруты условно подразделяются на 3 категории:

- легкие – обучение верховой езде, прокат, однодневные прогулки и походы без вьюков,
- средние – многодневные походы под седлом, с вьюками или в упряжке,
- трудные – преодоление горных маршрутов со сложными перевалами.

Во время верховой езды работают все группы мышц. Нагрузка на суставы минимальна, однако верховая езда все-таки дает мощную нагрузку на тело, укрепляя мышцы спины, ног, ягодиц и брюшного пресса. Особенно большая нагрузка приходится на косые мышцы живота и внутреннюю поверхность бедра. Так же верховая езда положительно влияет на позвоночник. Помогает в исправлении разных видов искривлений позвоночника и может предотвратить возникновение грыж. Так же верховая езда отлично укрепляет мышечный корсет, не забивая сами мышцы.

Физические нагрузки и взаимодействие с животным помогают всаднику отвлечься от повседневных проблем и забот, уменьшить количество накопившегося стресса. Так же взаимодействие с лошадью развивает лидерские качества, такие как: уверенность в себе, спокойствие, настойчивость.

Иппотерапия - физиотерапевтическое лечение, основанное на нейрофизиологии, использующее лошадь и верховую езду. Лошадь при движении шагом выступает в роли "терапевтического посредника" для всадника, передавая двигательные импульсы, аналогичные движению человека при ходьбе. Данное двигательное воздействие вызывает ответную реакцию пациента: нормализуется мышечный тонус, координация движений.

За последние 40 лет иппотерапия получила признание как высокоэффективный метод реабилитации и социальной адаптации инвалидов более чем в сорока странах мира. Уникальность и универсальность иппотерапии заключается в одновременном воздействии на двигательную, чувственную, психическую и социальную сферы. Это метод многопрофильной реабилитации.

В настоящее время определены следующие основные направления иппотерапии в лечебных, оздоровительных и социально – педагогических целях:

1. Иппотерапия для коррекции различных двигательных нарушений, таких, как парезы, параличи верхних и нижних конечностей, расстройства координации движений и т.п. В ортопедической практике были попытки применения данного метода при коррекции деформаций позвоночника и иных дефектов осанки.

2. Лечебная верховая езда и вольтижировка (упражнения на лошади) как метод педагогического воздействия, показана детям и подросткам, в том числе и с нарушениями интеллектуального развития, детям с нарушениями в поведении, затруднениями в обучении с целью педагогической коррекции. Прекрасно поддаются лечебной верховой езде болезни, которые традиционно принято относить к так называемым "болезням регуляции": желудочно-кишечные и сердечно-сосудистые заболевания, в том числе постинфарктные состояния. Регулярные занятия по лечебной верховой езде благотворно влияют на весь организм в целом, нормализуя деятельность центральной нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Особенно эффективной и действенной лечебной верховой езде оказалась в реабилитационной практике с детьми, страдающими такими тяжелыми,

практически неизлечимыми заболеваниями, как детский церебральный паралич, олигофрения (синдром Дауна), ранний детский аутизм.
3. Верховая езда как спорт среди инвалидов, как спортивная деятельность, способствующая поддержанию общей физической активности и реабилитации личности.

Литература.

1. Всадник и лошадь. Начальная подготовка. Том I / под ред. С. Мезнер, М. Путц, М. Плева; пер. с нем. И. Л. Когана. – М.: Арт Лаборатория, 2007. – 242 с.

2. Конный спорт: пособие для тренеров, преподавателей, коневодов и спортсменов / под ред. Э. Эзе: пер. с нем. Д. Я. Гуревича. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

3. Мороз,А.В. Иппотерапия: Практическое пособие/ А.В.Мороз,И.А. Квашук,Т.В. Булышкина,Ю.С. Булак, Ю. – Мн., 2010. – 55 с.

4. Хоффман, К. Школа верховой езды для начинающих / К. Хоффман: пер. с нем. Е. Захаров. - М.: «АКВАРИУМ ЛТД», 2003. – 176 с.

5. Штраус, И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / И. Штраус // Пер. с нем. – Москва: МККИ, 2000. – 102 с.

УДК 378.037

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ

Союнова Е.Д., научный руководитель **Мартынова Е.И.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Период обучения в учреждении высшего образования (УВО) — это возможность активного формирования и развития личности будущего специалиста, осознания себя как сформировавшуюся личность и как профессионально компетентного специалиста. Грамотно выстроенный воспитательный процесс в УВО реализует важнейшие цели воспитания студентов: гуманизация образования, навыки самовоспитания, социокультурное становление личности студента, расширение мировоззрения будущих специалистов, овладение коммуникативными навыками, психолого-педагогическая поддержка.

Главной целью физического воспитания в учреждениях высшего образования 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].

Неотъемлемая часть образовательного процесса включает в себя два очень важных компонента. Первый — это спортивная культура, а второй — спортивная психология. Все эти компоненты играют ведущую роль в дальнейшей профессиональной подготовке специалистов в своих областях, в том числе ветеринарных врачей.

Прежде всего, спортивная психология фокусируется только на прикладных задачах. Сначала она фокусируется только на психологической помощи людям, а затем на поддержке их физических способностей.

Во всех учреждениях высшего образования студенты осваивают курсы физической подготовки. Именно это оказывает большое значение на их интеллектуальную,

эмоциональную, волевую и мировоззренческую среду [2]. 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 УВО, рекомендуется:

– повышение знаний у студентов о своей будущей профессии;

– активизация студентов на учебных занятиях;

– развитие организаторских способностей, обучающихся;

– целенаправленность в осуществлении организации активного досуга обучающихся;

– выполнение поставленных задач перед учащимися, а также приобретение волевых качеств.

В наше время можно отметить рост гиподинамии у студентов как следствие роста интенсивности обучения в университете и самостоятельной подготовки. Последствия гиподинамии включают в себя ухудшение состояния здоровья, искривление позвоночника и опорно-двигательной системы, нарушение зрения и некоторые психические отклонения. Все занятия, кроме физической культуры, проходят в аудиториях. После занятий студент идет домой или в общежитие, дома самостоятельно занимается подготовкой к завтрашнему дню (сидя за компьютером или за столом), затем играет в компьютерные игры или посещает страницы социальных сетей, чтобы расслабиться после усиленной интеллектуальной нагрузки и пообщаться с друзьями – все это ярко отображает малоподвижность образа жизни современного студента [2]. Это является одной из главных причин, по которой физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни студента, так как она поможет восстановить силы, повысить работоспособность, отвлечься от негативных мыслей, увеличить продолжительность жизни и повысить выносливость.

Будущего специалиста агропромышленного комплекса необходимо целенаправленно готовить не только по специальным предметам, но и формировать прикладные знания, развивать двигательные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности молодого человека к успешной профессиональной деятельности.

Кроме этого, следует опираться на тот факт, что двигательные умения и навыки выпускников, а также их физическая подготовленность в целом, являясь социально значимым результатом физического воспитания в учреждении высшего образования, быстро утрачиваются после завершения всего курса учебной дисциплины «Физическая культура», если не поддерживаются самостоятельно. Мотивация к активным регулярным занятиям физической культурой и спортом с возрастом снижается. Поэтому важными задачами физического воспитания студентов учреждений высшего образования является формирование устойчивых мотивов к поддержанию высокой физической и функциональной работоспособности на фоне крепкого здоровья и творческого долголетия, воспитание осознанной необходимости в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Самостоятельные занятия в свою же очередь способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов [3].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что 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. *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.*

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич// М.: Гардарики, 2010. –147 с.

3. Казначеева, С.Н. Организация самостоятельной работы студентов как фактор формирования профессионально значимых компетенций/ С.Н. Казначеева, Н.В. Быстрова, Е.Ю. Шалина, О.И. Госельбах // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2019. –№ 3 (37). С. 37–41.

УДК 796.5

СПОРТ КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ

Терешкова Е.Д., Довгун Н.В., научный руководитель **ВалькоО.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины, г. Витебск, Республика Беларусь

Обучение в высшем учебном заведении сопровождается перенапряжением и стрессом. Ежедневный стресс, особенно у студентов, обусловлен учебными нагрузками, сессиями, недостаточным сном, питанием и другими факторами. Умение справляться с ним крайне важно, так как стресс является причиной многих заболеваний и может серьезно подорвать здоровье студентов. Исследования свидетельствуют о том, что активные люди лучше справляются со стрессом. Физическая активность способствует формированию стрессоустойчивости через здоровый образ жизни и самосовершенствование. Таким образом, занятия спортом являются важным средством противостояния стрессу.

Цель работы: теоретическое изучение проблемы стресса у студентов.

Задача – обосновать роль физической культуры в борьбе со стрессом.

Стресс – это совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Ученые разделяют стресс на две группы: «положительный» эустресс и «негативный» дисстресс. Эустресс вызван положительными эмоциями или слабыми негативными и не вызывает осложнений, а дисстресс – длительными негативными воздействиями, из-за чего могут возникать различные психические и соматические заболевания, поэтому людям необходимо уметь бороться со стрессом и предотвращать его появление.

Студенческая жизнь считается стрессогенной, так как студенты подвергаются сильным нагрузкам – физическим, умственным, волевым, интеллектуальным, а порой и перегрузкам, которые впоследствии негативно сказываются на развитии личности. Помимо этого, влияние всей перестройки жизнедеятельности также может отрицательно повлиять на студента. А также зачастую студенты не всегда могут правильно рассчитать собственные силы и рационально организовать свою работу, что отрицательно отражается на состоянии их организма.

Основным источником стресса для студентов является экзаменационная сессия, она наполнена многообразными эмоциями, оказывающее влияние на человека, в том числе на результат обучения. По этой причине необходимо уметь бороться со стрессом. Специалисты той или иной области предлагают различные методы борьбы со стрессом. Но далеко не каждый из них может быть доступен для студента.

Именно спорт является одним из самых распространенных способов профилактики и борьбы со стрессом. В процессе эволюции у человека выработались некоторые поведенческие модели реагирования на стресс. Физиологическая реакция представляет собой выброс адреналина и подготавливает человека к бегству или борьбе. Но в наше время организм не может использовать выделившуюся энергию в соответствии с ее изначальным назначением, что увеличивает степень его утомления и износа. Занятия физической культурой позволяют целенаправленно использовать эту энергию, защищая организм от истощения. Именно поэтому, с физиологической точки зрения, физическая активность играет важную роль в преодолении стресса, что позволяет использовать эту энергию безопасно.

Физические упражнения помогают укрепить здоровье и способствуют развитию защитных механизмов регуляции функционального состояния, а также совершенствованию профессионально значимых психологических и физиологических функций и качеств, эффективному восстановлению измененного функционального состояния. В борьбе со стрессом могут помочь различные виды спорта.

Наиболее популярными и эффективными являются: плавание, йога, бег, спортивные игры гимнастика и т. д. Для профилактики состояния стресса целью занятий должно быть не столько развитие силы, сколько тренировка сердечно-сосудистой системы и дыхания, развитие способности эффективно усваивать кислород. Также во время выполнения упражнений нужно периодически изменять четыре фактора: тип, частоту использования, длительность и интенсивность упражнений. Помимо этого, следует тренироваться 3–4 раза в неделю по 30–45 минут, а в остальные дни можно ограничиться утренней зарядкой. Стоит отметить, что характер используемых физических упражнений должен соответствовать образу жизни и физическим возможностям студента.

Выводы.

В качестве средства борьбы со стрессом может быть использована практически любая физическая активность. Чтобы не нанести вред организму, следует правильно регулировать нагрузку. После тренировки у студента обязательно должны оставаться силы, он не должен ощущать изнеможение. Спорт – это лучший способ справиться со своими комплексами и, как следствие, побороть стресс.

Литература.

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2006. – 525 с.

2. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1982. – 127 с.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕТЕРИНАРНОГО СПЕЦИАЛИСТА

Терещенко В.А., научный руководитель **Щуко В.М.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время от студентов требуется более усердная и эффективная работа над собой. Уровень здоровья студентов в последнее время резко снизился, увеличилось количество студентов с отклонениями в здоровье и освобождённых от занятий по физические культуре. Поэтому физическая подготовленность и здоровье студентов – несомненно один из важнейших элементов физического здоровья.

Кодекс Республики Беларусь "Об образовании" дает большие возможности для понимания значимости физической культуры для студентов и помогает увидеть в новом свете воспитательные, образовательные, оздоровительные и другие функции.

Настоящий Закон определяет правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, направлен на создание условий для развития физкультурно-оздоровительной и спортивно – массовой работы, а также для проведения спортивных мероприятий и участия в них спортсменов (команд спортсменов).

Методологический комплекс исследований включал следующие общенаучные методы: контент– анализ, изучение, обобщение.

Физическая культура является важной частью высшего образования. Физическую подготовку нужно рассматривать как качественную меру воздействия на личность будущего специалиста, результаты которой повлияют на ее профессиональную компетенцию.

Физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Исторически сложился как особая сфера выявления и унифицированного сравнения достижений людей в определённых видах физических упражнений, уровня их физического развития.

Спорт в широком смысле охватывает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней (спортивную тренировку), специфические социальные отношения, возникающие в сфере этой деятельности, её общественно значимые результаты.

Спорт и физическая культура – это часть общей культуры общества, которая способствует сохранению и укреплению здоровья человека, его физическому развитию и формированию здорового образа жизни.

Социальная ценность спорта заключается в том, что он представляет собой фактор, наиболее действенно стимулирующий занятия физической культурой, способствует нравственному, эстетическому воспитанию, удовлетворению духовных запросов, является одной из наиболее массовых форм дружеских интернациональных связей. С помощью физической культуры и спорта создается развитая личность. Они помогают активизировать все ресурсы организма для достижения высоких целей, а также улучшают работоспособность организма. На занятиях по физической культуре стоит главная задача: укрепления и сохранения здоровья которую решают с помощью: физических упражнений и двигательной активности.

Проведя опрос 30 студентов 4 курса факультета ветеринарной медицины, которые постоянно занимаются физической культурой и спортом, было выявлено что у них повышается уверенность в себе и в своих силах, формируется стабильный режим дня, повышается иммунитет и как следствие высокий жизненный тонус, также исследования показали, что у них развита высокая стрессоустойчивость, коммуникабельность и эмоциональный фон, они являются оптимистами.

Основной задачей физической культуры также является профессионально-прикладная направленность: применение полученных знаний в профессиональной деятельности учитывая особенности специальности.

Для будущего ветеринарных врачей физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании их профессиональной деятельности и общего благополучия. Ветеринарная медицина требует от своих специалистов физической подготовленности, особенно при выполнении хирургических операций и обследовании крупных животных. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают ветеринарным врачам поддерживать

высокий уровень физической формы, что позволяет им эффективно выполнять свои обязанности и избегать профессиональных травм.

Кроме того, спорт и физическая активность способствуют снижению стресса, улучшению концентрации и повышению общего уровня внимания, что является важным аспектом профессиональной деятельности ветеринарного специалиста. Участие в спортивных мероприятиях также способствует формированию коллективного взаимодействия, что положительно сказывается на работе ветеринарного коллектива.

Таким образом, занятия по физической культуре играют значимую роль в поддержании здоровья и профессиональной активности как для студентов, так и для будущих ветеринарных врачей, а также способствуют формированию здорового образа жизни в обществе, являясь важной составляющей общей культуры, служит мощным и эффективным средством физического воспитания, всесторонне развитой личности.

Посредством физических упражнений физическая культура готовит студентов на важном жизненном этапе к выдержке, к труду. Применение полученных знаний, физические умения и навыки, в дальнейшем воспитывают волевые и нравственные качества, позволяют использовать их в профессиональной деятельности учитывая особенности специальности.

Литература.

1. Морозова, Е. В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е. В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. – 2023. – №10. – С.161.

2. Социальные и биологические основы физической культуры: Учебное пособие / Д. Н. Давиденко [и др.]. – СПб, 2021. – С. 208-209.

3. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев. – СПб.: СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2020. – С.456.

4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М.: Гардарика, 2018. – С.463.

5. Паначев, В. Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В. Д. Паначев // СОЦИС. - 2017. - №11. – С. 125-128.

6. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б. Р. Голощапов// Москва, «АСАДЕМА», 2021. – С. 192.

УДК 619.826.4

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

Тюхай Д.В., научный руководитель **Колошкина В. А.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Физическая культура является одним из ключевых социальных феноменов современного общества. Она охватывает широкий спектр активностей, целью которых является физическое развитие и поддержание здоровья. Но, помимо этого, физическая культура отражает и социальные, культурные и экономические аспекты жизни общества.

Во-первых, физическая культура способствует укреплению социальных связей и формированию сообществ. Сегодня множество людей вступают в спортивные клубы и группы, где они могут заниматься физическими упражнениями вместе с другими единомышленниками. В рамках этих коллективов устанавливаются контакты и дружеские отношения, что способствует формированию здорового социального окружения.

Во-вторых, физическая культура играет важную роль в формировании культурного идентитета общества. Она является неотъемлемой частью культурного наследия каждой страны и народа. Традиционные виды спорта и физические упражнения передаются из поколения в поколение, сохраняя историю и культурные ценности общества. Кроме того, спортивные мероприятия становятся яркими событиями в культурной жизни страны, привлекая внимание широкой аудитории и способствуя формированию национальной идентичности.

Наконец, физическая культура имеет экономическое значение. Спортивная индустрия, включающая в себя производство спортивного инвентаря, организацию мероприятий, спонсорские соглашения и многое другое, становится всё более процветающей. Она создает рабочие места, приносит доход государству и способствует развитию туризма. Кроме того, здоровое общество, занимающееся физическими упражнениями, имеет меньшую нагрузку на здравоохранение и отсутствует ряд проблем, связанных с недостатком физической активности.

Таким образом, физическая культура является не только способом улучшить здоровье и физическую форму, но и служит целому ряду социальных, культурных и экономических целям. Она объединяет людей, формирует идентичность общества и стимулирует экономическое развитие. Поэтому превращение физической культуры в массовое явление, доступное для каждого человека, становится важной задачей современного общества.

Физическая культура является неотъемлемой частью современного общества и является важным социальным феноменом. Она включает в себя различные физические активности, такие как спорт, фитнес, йогу, танцы и другие, которые способствуют укреплению здоровья и физической формы людей.

Физическая культура играет существенную роль в формировании и поддержании здорового образа жизни. Она помогает укрепить иммунную систему, снизить риск развития различных хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение и другие.

Также, занятия физической культурой способствуют улучшению психического состояния, снижению стресса и улучшению настроения.

Однако, физическая культура имеет не только индивидуальное, но и социальное значение. Она объединяет людей различных возрастов, полов, социальных слоев и национальностей, создавая общность интересов. Занятия спортом и другими физическими активностями стимулируют развитие командного духа, сотрудничества и коллективных ценностей.

Кроме того, физическая культура является средством социализации, приобщения к общепринятым нормам и ценностям общества. Через занятие спортом люди учатся соблюдать правила, уважать соперников, развивать честность и дисциплинированность. Физическая активность и спорт являются областями, где формируются и культивируются такие важные качества, как сила воли, выносливость, настойчивость и целеустремленность.

Таким образом, физическая культура играет важную роль в нашей жизни и представляет собой необходимый фактор для поддержания здоровья и формирования общественных ценностей. Она объединяет людей, способствует социализации и развитию положительных качеств личности. Поэтому, важно поощрять и поддерживать занятия физической культурой в обществе и создавать условия для их доступности всем слоям населения.

Литература.

1. 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.

2.Смирнов, Н.Г. Физическая культура как фактор социального развития личности в современном российском обществе: Автореферат канд. диссертации. – СПб., 1995г. –С. 33– 34.

3. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты / Ю. М. Николаев. – СПб.: СП6ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2020. – С.456.

УДК 796.015-057.85(476+430)

ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В БЕЛАРУСИ И В ГЕРМАНИИ

Цвигун К.И., научный руководитель **Тонкоблатова И.В.**
УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»,
Гродно, Республика Беларусь

Введение. Физическое воспитание является неотъемлемым компонентом образовательного процесса в высших учебных заведениях. Учитывая уникальные характеристики студенческой жизни, система физического воспитания в вузах разработана с учетом специфических потребностей и особенностей этой возрастной группы.

Основная цель физического воспитания студентов заключается в обеспечении их всестороннего физического и психического развития, формировании здорового образа жизни и привитии навыков, необходимых для поддержания высокого уровня физической активности на протяжении всей жизни.

Цель исследования. Выявить особенности организации занятий по физической культуре и спорту в университетах обеих стран и определить различия и сходства в подходах к физическому воспитанию студентов в Беларуси и Германии.

Методы исследования. 1. Анализ литературы: изучение научных статей и других публикаций по теме. 2. Сравнительный анализ: сравнение основных принципов и подходов к физическому воспитанию студентов в Беларуси и Германии.

Система физического воспитания студентов Беларуси является важной составляющей образовательного процесса. Целью дисциплины «Физическая культура» в вузах является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [1, с. 3].

Самое главное в системе физического воспитания студентов — это правильно организованные разнообразные физические упражнения. Эти упражнения помогают эффективно формировать необходимые двигательные способности, умения и навыки, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Содержание занятий по физическому воспитанию определяется целями, которые ставит перед собой система, а также имеющимися возможностями и ресурсами (тренеры, спортивные сооружения и т.д.).

Специфичность системы физического воспитания студентов связана с тем, что в вузах занимающиеся различаются по состоянию здоровья (относятся к различным медицинским группам для занятий физическим воспитанием), полу, физическому развитию, функциональным возможностям, физической и спортивной подготовленности. Эти различия позволяют в системе физического воспитания студентов выделить четыре подсистемы (учебных отделения): основное, подготовительное, специальное, спортивное. [3, с. 61]

В Беларуси широко проводятся массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, такие как спартакиады, фестивали, забеги и другие. Они направлены на продвижение здорового образа жизни и активного отдыха среди студентов. [2, с. 129]

Физическое воспитание в Германии является частью учебного плана в каждой федеральной земле и определяется в специальных учебных программах со своими целями, содержанием и методам. Однако со слишком малым количеством часов. Как правило, два–три часа физкультуры преподаются в неделю. То, как именно происходит физическое воспитание, варьируется от земли к земле. 22,7% студентов занимаются в спортивных клубах. В новых федеративных землях занятия физкультурой проводятся все чаще и чаще, и спортивные клубы имеют более высокий уровень участия. [4, с.5]

В некоторых учебных программах земель центральным понятием является учебный проект. Например, в новой учебной программе Sek. II земли Северный Рейн-Вестфалия спорт больше не является отправной точкой для структурирования содержания учебных программ. [4, с.8]

Физическое воспитание здесь в вузах Германии является неотъемлемой частью студенческой жизни, занятия по физической культуре являются обязательными и, если возможно, всегда проводятся на свежем воздухе. Кафедра физической культуры в немецких университетах как правило отсутствует. Но также не стоит забывать, что в учебная система и распорядок в каждой земле имеют различия. Для успешного проведения занятий физической культурой приглашаются квалифицированные тренеры и инструкторы. Отличительной чертой является то, что для немцев теоретические знания по данной дисциплине не играют решающей роли. Большее внимание уделяется практике. Как правило, информацию о физических нагрузках и правильном питании студенты узнают на таких лекциях как биология или анатомия. [4, с. 56]

Выводы. Оба государства признают важность физического воспитания для студентов. В системах обучения обеих стран используются различные виды физической активности. Также для студентов в Беларуси и Германии представлены возможности для развития физических способностей, например, спортивные соревнования или мероприятия.

Как различия в учебной системе физического воспитания студентов можно отметить то, что в Беларуси занятия по физическому воспитанию являются обязательными для всех студентов, в то время как в Германии они могут являться обязательными только для студентов первого курса.

Изучение систем физического воспитания студентов в Беларуси и Германии позволяет сделать вывод, что обе страны придают большое значение физической активности в студенческой среде. Однако существуют различия в организации, структуре и реализации этих систем.

Литература.

1.Руденик, В. В. Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине для специальностей: романо-германская филология / В. В. Руденик. – Гродно: ГрГу, 2020. – 20 с.

2. Кудрицкий, В. Н. Профессионально-прикладная подготовка – составная часть физического воспитания студентов / В. Н. Кудрицкий. – Могилев: БрГТУ, 1985. – С.129 – 134.

УДК 796

СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Шашкова П.А., Шадринцева О.А., научный руководитель **Гичевский А.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Скалолазание – экстремальный вид спорта и активного отдыха, который предполагает лазание человека по искусственному и природному рельефу, в процессе которого спортсмен использует особенности скальных образований, а также цепкость собственных рук, ног и прочих частей тела.

Его история и активное развитие началось с 19 века. В 1887 году в Италии, после одиночного прохождения мюнхенским школьником Георгом Винклером горного маршрута, скалолазание официально признали спортивной дисциплиной, учредили соревнования и спортивные призы. В конце этого же века официальным видом спорта скалолазание было признано и в Англии.

Первые официальные соревнования по данному виду спорта были проведены в 1947 году, в далеких Домбайских скалах, расположенных на Западном Кавказе. Тогда же были прописаны первые положения о соревнованиях, их правила, программа и т.п.

В 1987 году создана Комиссия по скалолазанию при UIAA, а также утверждены два вида соревновательных дисциплин – это лазание на скорость и на трудность. Спустя год прошел розыгрыш первого мирового кубка по этому виду спорта. В 1990-м данный розыгрыш стал ежегодным. Еще через год в Германии провели первый ЧМ, с тех пор чемпионат проводится каждый нечетный год.

Скалолазание включено в школьную программу в ряде стран, оно получило широкое распространение и признание в мире. Помимо этого, разработаны специальные программы для людей с ограниченными возможностями. А в 2010 году МОК признал скалолазание олимпийским видом спорта.

Скалолазанье подразделяется на спортивное и экстримальное.

Спортивное скалолазанье – то совокупность дисциплин, по которым предусмотрено проведение соревнований, а спортсмены, принимающие в них участие, получают награды и титулы. Среди подобных дисциплин можно выделить основные:

1) Лазание на скорость. Предполагает прохождение трассы на скорость. Высота трассы более 10-27 метров, при прохождении используется верхняя страховка.

2) Лазание на сложность. Спортсменам требуется первыми преодолеть сложный подъем. Высота трассы от 18-22 метров. Для участников ограничивается время, предлагается только нижняя страховка и дается всего одна попытка.

3) Скалолазание по подготовленной трассе на природе. Подъем проводится по скальной трассе с использованием как нижней, так и верхней страховки. Участники используют специализированное оборудование, например, скальные молотки, шлямбуры и альпинистские крючья.

4) Скалолазание по неподготовленной трассе на природе. Эта дисциплина очень близка к альпинизму. Участникам необходимо преодолеть любой выбранный подъем. Трасса проходится в связке, где участники обеспечивают переменную страховку друг друга.

5) Мультипитч. Это подъемы в связках по продолжительным трассам, которые оборудованы несколькими промежуточными страховочными станциями.

6) Боулдеринг. Это соревнования, которые подразумевают преодоление небольших высот (маленькие скалы или валуны). Высота подъема, как правило, варьируется от 3 до 6 метров. Соревнования могут проходить на природе или в оборудованных скалодромах. На

прохождение трассы дается от 4 до 6 минут, используется гимнастическая страховка, или же места вероятных падений застилаются матами.

Экстримальное скалолазанье – это подъемы по неподготовленным и наиболее опасным трассам, также предполагается частичное или полное отсутствие элементов страховки. Выделяют несколько видов экстримального скалолазания:

1) Solo climbing. Это одиночное преодоление естественной скалы без использования страховки.

2) Free climbing. Здесь не предусмотрено использование каких-либо посторонних средств и предметов. Восхождение проводится исключительно за счет физической силы спортсмена и его навыков.

3) Билдеринг. Лазание по внешним поверхностям различных построек, например, мостов, статуй, домов и так далее.

Для тренировок используются небольшие тренировочные базы — скалодромы. Это закрытые или открытые площадки с искусственными стенами для лазания, изготовленными из фанеры или пластика. Там можно обучиться навыкам работы со снаряжением, освоить технику лазания и развить необходимую силу.

Этот вид спорта способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности, воспитанию морально-волевых качеств. Лазание на скалодроме увеличивает выносливость, улучшает ловкость и гибкость, усиливают силу и цепкость пальцев. Занятия на позволяют задействовать мышечные группы всего тела. Покоряя искусственные вершины, у людей работают мышцы спины, плевого пояса, живота, ног, рук и даже пальцев. Регулярные тренировки позволяют укрепить все группы мышц. Развитие координации движений важный фактор его развития в целом. Координация движений имеет важное значение для всех видов деятельности, способствует выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формирует правильную осанку, вырабатывает чувство равновесия. Скалолазание положительно влияет на функционирование мелкой моторики и сопутствует предварительному планированию своих движений, что играет важную роль и в повседневной жизни.

Основной проблемой развития спортивного скалолазания в высших учебных заведениях является отсутствие необходимых тренажеров – спортивных скалодромов, имитирующих рельеф скальной поверхности для круглогодичных тренировок. Данные виды тренажеров являются очень разнообразными по виду и функциональности, могут устанавливаться практически в любых стандартных спортивных залах универсального назначения, практически не занимая полезную площадь таких залов. Т.к. проектирование, покупка и установка таких спортивных тренажеров достаточно дорого, не все вузы могут позволить себе тренировать студентов по данному виду спорта. Второй основной проблемой развития скалолазания в вузах является уже давно назревшая необходимость модернизации системы преподавания физического воспитания для студентов: отсутствие современных методик преподавания скалолазания, отсутствие систематизации новейших сведений о методиках таких тренировок, градация и индивидуальный подход к тренировкам студентов, не имеющих опыта в данном виде спорта, и студентов-профессиональных спортсменов, которым необходим совершенно иной уровень тренировок и подготовки. Обеспечение спортсменов-скалолазов, обучающихся в очной форме, определенным качеством преподавания, соответствующим уровнем квалификации тренеров, достаточным количеством часов для занятий на скалодромах является одной из приоритетных задач для развития скалолазания среди студенческого спорта. Расширение системы студенческих спортивных клубов, студенческих спортивных лиг поможет студентам, активно занимающимся скалолазанием, участвовать во множестве спортивных соревнований и обеспечит достаточное стимулирование для активных занятий спортом.

Скалолазание – сложно – координированный вид спорта, требующий хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции. А также качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепок, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Литература.

1. Виноградов, П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни/П.А. Виноградов. – Москва., 1990. – С. 121-123.

2. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы II Международной научно-практической интернет-конференции, 23–24 марта 2023 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; [редкол.: И. В. Пантюк (отв. редактор) и др.]. – Минск: БГУ, 2023 г. – С. 208– 212.

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИОННЫЙ СПОСОБ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Шевцова А.В., научный руководитель **Шеверновский В.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Занятия физической культурой и спортом являются важными составляющими здорового образа жизни, обеспечивающие развитие общества в современных условиях. Сохранение и укрепление здоровья республики превращается в значимый фактор идеологической, социальной, культурной, экономической и оборонной политики общества и становится одной из приоритетных задач государства.

Поэтому целесообразно провести научные исследования по определению влияния физической культуры и упражнений на организм студента. Особое внимание следует уделить изучению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Деятельность сердечно-сосудистой системы во многом определяет умственную и физическую работоспособность человека, спортивные результаты и общее состояние здоровья.

В прошлом веке в физиологических исследованиях доминировали два подхода. Один разделял организм на органы и ткани, клетки и молекулы с морфологической точки зрения, а другой рассматривал взаимодействие физиологических систем как условие функционирования организма в целом. Этот подход позволяет студентам подойти к пониманию изучаемого организма с точки зрения теории функциональных систем. Основоположником теории функциональных систем был гениальный русский физиолог П.К. Анохин (1932), который в начале тридцатых годов XX века сформулировал первое определение функциональных систем. "Под функциональной системой мы понимаем круг специфических физиологических признаков, связанных с выполнением той или иной функции (акт дыхания, двигательный акт и т.д.)". Позже в БМЭ появилось следующее определение. "Функциональная система – это интегрированная единица целостного организма, динамически формирующаяся для осуществления одной из его приспособительных деятельностей, всегда избирательно интегрирующая специальные центральные и периферические образования на основе циклических связей".

Однако сама по себе она не создает ничего нового. Для этого необходимы определенные условия. Таким образом, теория функциональных систем возникла в рамках

рефлекторной теории, ее условных рефлексов, и стала самостоятельным принципом изучения организации физиологических функций, механизмом изучения целостного организма в неразрывной связи с окружающей средой.

Теория функциональных систем является основополагающим принципом системного подхода в физиологии. Системный подход в биологии и медицине впервые был представлен Берталанфи, суть которого заключалась в том, что для объяснения природных явлений необходимо использовать как можно больше данных, характеризующих ту или иную систему. В основе этого подхода лежит определение системы, состоящей из многих элементов, В.А. Шидловский (1982) подчеркивал, что обеспечение любой физиологической функции может осуществляться различным набором физиологических показателей. И.П. Павлов писал: "Метод изучения системы человека тот же, что и любой другой системы-разложение на части, изучение значения каждой части, изучение связей между частями, изучение их отношений к среде и, наконец, понимание общего функционирования и управления им, исходя из всего этого". В ней говорится. Именно теория функциональных систем оказалась полезной для реализации главной цели "системного подхода", а именно понимания того, как отдельные процессы, детали и результаты экспериментов объединяются в единую систему, гармонично сочетающую регуляторные уровни биологической функции.
Поскольку статические и динамические нагрузки могут рассматриваться как факторы окружающей среды, системный подход в изучении биологической активности в ответ на физические нагрузки является естественным этапом в обследовании студентов, занимающихся физической культурой и спортом. Системный анализ имеет большое значение для выявления основных факторов адаптации.

В настоящее время широко используются оздоровительные методики, направленные на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Это имеет большое значение для жизнедеятельности студентов высших учебных заведений.

Это связано с тем, что статическая нагрузка и чрезмерный поток информации могут негативно сказаться на здоровье молодых людей. В связи с этим следует обратить внимание на здоровый образ жизни студентов и его составляющие. Такие исследования помогают учителям на уроках физкультуры правильно планировать физическую активность учащихся, выявлять их "слабые места" и совершенствовать двигательные качества с учетом индивидуальных способностей и возможностей к занятиям физкультурой спортом.

Для этого используется систематический подход к регистрации параметров сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. К ним относятся частота сердечных сокращений, артериальное давление, мануальная динамометрия и жизненная емкость легких.

В исследовании используются такие приборы, как велоэргометры, приборы для измерения артериального давления, ручные и стационарные динамометры и спирометры. В качестве функциональной нагрузки используется велоэргометр для увеличения мощности. Основой для определения физической работоспособности является нагрузочный тест с велоэргометром PWC 170, который характеризует рабочую мощность при достижении ЧСС 170 уд/мин.

По результатам проведенных тестов студенты делятся на группы в соответствии с их функциональными показателями и возможностями. Для этих студентов в течение всего учебного года проводится целенаправленная работа по устранению выявленных недостатков в их физическом и функциональном состоянии, включая разработку индивидуальных программ по устранению этих недостатков в форме внеклассных занятий. Данная работа способствует качественному улучшению двигательных навыков и росту функциональной компетентности воспитанников основных медицинских групп.

Таким образом, использование системного подхода является одной из составляющих оздоровительных методик и может рассматриваться как инновационный метод исследования функционального состояния студентов, который оказывает положительное

влияние на здоровье подрастающего поколения и может быть рекомендован для выявления функциональных и резервных возможностей студентов, занимающихся физической культурой и спортом.

Литература.

1. Ванюшин, М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке/ М.Ю. Ванюшин, Ю.С. Ванюшин. – Казань: Изд-во ООО «Печать-Сервис-XXI век», 2011. – 138 с.

2. Оганов, Р.Г. Дифференцированный подход к разработке физиологических нормативов и его значение для профилактической кардиологии / Р.Г. Оганов, А.Н. Бритов, И.А. Гундаров и др. // Кардиология. – 1984.Т.24.– № 4. – С.52.

3. Петрова, В.К. Адаптация растущего организма к функциональным нагрузкам/ В.К. Петрова, Ю.С. Ванюшин. – Казань: Изд-во «Отечество», 2014. – 141 с.

4.Федоров, Н.А. Комплексная оценка функционального состояния студентов/Н.А. Федоров, Д.Е. Елистратов, Ю.С. Ванюшин. – Казань: Изд-во «Отечество», 2014. – 86 с.

5.Хайруллин, Р.Р. Вегетативное обеспечение двигательной деятельности спортсменов/ Р.Р. Хайрулин, Д.Е. Елистратов. – Казань: Изд-во «Отечество», 2014. – 162 с.

УДК 796

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Шепель М.И., научный руководитель **Сидоров В.В.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В современном цифровом мире социальные сети и мобильные приложения стали неотъемлемыми инструментами мотивации людей к занятиям спортом. В этой статье исследуется развитие и значение этих платформ в формировании и повышении мотивации людей к занятиям спортом.

Интеграция социальных сетей и мобильных приложений в различные аспекты нашей жизни существенно повлияла на то, как мы воспринимаем и подходим к занятиям спортом. Эти цифровые платформы предлагают уникальные возможности для общения, обмена информацией и взаимодействия с другими, тем самым укрепляя чувство общности и мотивацию вести активный образ жизни. Далее рассмотрим разные способы, с помощью которых социальные сети и мобильные приложения способствуют формированию и поддержанию мотивации к занятиям спортом.

Социальные сети служат мощным катализатором, мотивирующим людей заниматься спортом. Такие платформы, как Tik–Tok, Instagram и Youtube, позволяют пользователям делиться своими фитнес– путешествиями, достижениями и прогрессом с друзьями, семьей и подписчиками. Эти платформы создают благоприятную среду, которая поощряет постоянное участие в занятиях спортом. Более того, распространенность фитнес–соревнований, виртуальных мероприятий и онлайн– сообществ еще больше усиливает мотивацию к занятиям спортом, воспитывая среди пользователей чувство товарищества и конкуренции.

Мобильные приложения предлагают персонализированные решения для повышения мотивации для спорта. От приложений для обучения отслеживания, таких как Fat Secret и Google Fit, до фитнеса – платформ, таких как Zepp Life и Fitbit, эти приложения предлагают персонализированную обратную связь через такие функции, как трекеры деятельности и мониторинг прогресса. Отслеживая тренировки, мониторинг паттернов сна и предоставляя

индивидуальные консультации по питанию, эти платформы дают людям возможность понять свои потребности в физической форме и принимать обоснованные решения.

Кроме того, социальные сети предоставляют поддерживающее сообщество, в котором пользователи могут общаться с другими, которые делятся сходными целями по фитнесу. Через онлайн – форумы, группы поддержки и проблемы люди могут найти поддержку, и мотивацию, чтобы оставаться на пути.

Социальные сети создают чувство общности среди любителей фитнеса. Присоединившись к группам, следуя за влиянием фитнеса и участия в онлайн-дискуссиях, люди могут общаться с единомышленниками, которые разделяют свою страсть к спорту. Это чувство принадлежности может обеспечить мощного мотиватора, способствующего ощущению поддержки и товарищества.

Социальные сети обеспечивают доступ к огромному объему информации, связанной с спортом, включая тренировочные процедуры, советы по питанию и консультации по обучению. Фитнес – влиятельные лица и отраслевые эксперты делятся своими знаниями и опытом, вдохновляя людей пробовать новые виды деятельности и раздвигать свои пределы.

Хотя социальные сети могут быть очень полезными в продвижении спортивной мотивации, важно распознать потенциальные недостатки.

Социальные сети могут привести к социальному сравнению, что может привести к негативным чувствам неадекватности или разочарования. Крайне важно помнить, что онлайн -профили часто представляют идеализированный взгляд на реальность.

Изобилие информации, доступной в социальных сетях, может быть ошеломляющей и запутанной. Важно критически оценить источники и искать руководство от квалифицированных специалистов, когда это необходимо.

Чрезмерное использование социальных сетей может вытеснить время, потраченное на физическую активность. Важно установить границы и расставить приоритеты в живом взаимодействии и физическом движении.

В заключение, мы отмечаем, что социальные сети и мобильные приложения играют ключевую роль в формировании мотивации для спорта. Используя социальные связи, механизмы подотчетности и персонализированную обратную связь, эти цифровые платформы дают людям возможность вести активный образ жизни и поддерживать его.

Тем не менее, крайне важно признать потенциальные подводные камни чрезмерной зависимости от цифровых технологий, таких как социальное сравнение, информационная перегрузка и сидячий поведение. Двигаясь вперед, существует необходимость в непрерывных инновациях и интеграции основанных на фактических данных стратегий в социальные сети и мобильные приложения, чтобы оптимизировать их эффективность в продвижении участия в спорте и общего благополучия.

Действительно, развитие социальных сетей и мобильных приложений представляет многообещающие возможности для повышения мотивации, сообщества и участия в спорте, что в конечном итоге способствует более здоровому и более активному обществу.

Литература.

1.Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. ВЫСШ- пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 312с.

2.Дятлов, В. Ю История физической культуры и спорта: учеб-метод. комплекс / В.Ю. Дятлов. — Новополоцк: УО ПГУ 2005. — 244 с.

УДК 378.016:796

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Шилько А.А., научный руководитель **Сучков А.К.**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Занятия спортом оказывают значимое позитивное влияние на физическое состояние человека и на его внутренний мир. Кроме достижения высокого уровня физической подготовленности, спорт дает возможность для самоутверждения и самовыражения. Однако существуют и другие стороны спорта, которые в настоящее время приняли ярко выраженный характер: стремление к достижению любой ценой максимальных результатов, в том числе с умышленным нанесением вреда здоровью соперника, употреблением различных видов стимулирующих веществ, угрожающих здоровью, и т.п. Зачастую спорт служит средством давления на отдельных спортсменов и на целые страны. При этом идет манипуляция общественным мнением, разжигаются межнациональные конфликты. Современному спорту присуща излишняя коммерциализация. Современная спортивная деятельность может формировать как положительные, так и отрицательные качества личности. В таких условиях роль воспитательной работы, включающей психологическую подготовку, заслуживает серьезного внимания.

Цель исследования – повышение психологической культуры студентов-спортсменов в процессе воспитательной работы преподавателя-тренера.

Методы исследования. Анализ литературных источников, опрос, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Воспитательную работу преподавателя-тренера в учреждении высшего образования и психологическую подготовку студента-спортсмена определяет комплекс составляющих, которые могут способствовать или препятствовать развитию определенных черт духовного мира личности, формировать характер в том или ином направлении. Спортивная деятельность имеет воспитывающий характер, если в ней наряду с практическими рационально сочетаются теоретические занятия, приобретаются знания по методике, психологии, истории, этике, морали. Таким образом, преподаватель-тренер помогает своим воспитанникам расширить кругозор, повысить уровень знаний, прививает интерес к изучению научных вопросов [1]. Воспитательная работа преподавателя-тренера в учреждении высшего образования создает условия для развития положительных личностных характеристик обучающихся и направлена на формирование мотивации к занятиям спортом, выявление психологических трудностей студентов-спортсменов, помощь им в преодолении стрессовых ситуаций.

В процессе воспитательной работы проводится психологическая подготовка студента-спортсмена, представляющая собой совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на совершенствование психических качеств и свойств личности, обеспечивающих успешное и надежное решение спортивных задач. В результате спортсмен приобретает уверенность в своих силах, противостоит различным сбивающим факторам (страху поражения, боязни больших физических нагрузок и сложных приемов и т.п.) В учреждении высшего образования психологическую подготовку можно проводить доступными методами: с помощью бесед, убеждений, педагогического внушения, моделированием сложных ситуаций, требующих преодоления определенных трудностей. Важную роль при этом играют беседы на тему совмещения спортивной и учебной деятельности.

Социально значимой задачей физического воспитания в учреждении высшего образования, в том числе и для студентов-спортсменов, является достижение и поддержание необходимого для будущей профессиональной деятельности уровня психофизической подготовленности. Этот уровень по окончании систематических занятий спортом снижается, если не поддерживается самостоятельно. Одним из основных факторов предотвращения этого

негативного явления является проведение воспитательной работы и психологической подготовки. Важность воспитательной работы и психологической подготовки студентов-спортсменов подтверждает тот факт, что образовательный процесс в учреждениях высшего образования характеризуется большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Интенсивность обучения возрастает, вследствие увеличения объема информации, необходимости ее усвоения в сжатые сроки в процессе подготовки к работе по специальности в непростых социально-экономических условиях. Кроме учебы, студент-спортсмен уделяет большое время спорту. Образовательный процесс занимающихся спортом, как специально созданное в образовательной среде учреждения высшего образования взаимодействие тренеров-преподавателей и их учеников направлен на совершенствование индивидуальных психических и физических качеств студента-спортсмена. Деятельность преподавателя-тренера в воспитательном пространстве учреждения высшего образования является частью общего педагогического процесса, который в свою очередь является частью реализации образовательных задач.

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные – трудности, связанные как с совершенствованием физических качеств, так и с функциональной подготовкой в избранном виде спорта (освоение техники, специальных упражнений, тактических действий, условия мест проведения тренировок, соревнований, жеребьевка, судейство соревнований и др.)

Субъективные – трудности, связанные с личным отношением студента-спортсмена к своей спортивной деятельности, целеполаганием и мотивацией, переживанием побед и поражений, как на тренировках, так и на соревнованиях (неуверенность в своих силах, чрезмерная ответственность, боязнь поражения, боязнь конкретного противника, предстартовая лихорадка, стартовая апатия и др.).

Эти и другие психологические барьеры не позволяют студенту-спортсмену полностью проявить свои возможности, раскрыть весь свой потенциал, в тренировочном, в соревновательном, а также в учебном процессах. Среди психических механизмов, влияющих на проявление различного рода трудностей у спортсмена, основными являются недостаточное количество информации о предмете возникновения трудности, а также недостаточность знаний и умений в его преодолении.

В спортивной психологии принято различать общую и специальную психологическую подготовку. Общая психологическая подготовка студента-спортсмена направлена на формирование и развитие психических качеств, которые, кроме спорта, ценятся в учебной и во многих других видах деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование и развитие психических качеств студента-спортсмена, способствующих успеху в специфических условиях его спортивной деятельности. В таблице 1. представим виды психологической подготовки [2].

Таблица 1 – Виды психологической подготовки

Психологическая подготовка	
Общая	Специальная
К длительному тренировочному процессу	К данному соревнованию
Волевая	К конкретному сопернику
Социально-психологическая	К этапу тренировки
Развитие координации движений	Ситуативное управление состоянием
К соревнованиям вообще	
Самовоспитание	
Взаимная коррекция	

Общая психологическая подготовка направлена на совершенствование волевых качеств (целеустремленности, инициативности, самообладания и др.), формирование спортивного характера, обучение приемам активной саморегуляции психических состояний (боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия и др.), обучение умению быстро снимать последствия нервных и физических перегрузок. Специальная психологическая подготовка делится на раннюю стадию, предсоревновательную (1–3 дня), соревновательную (в дни соревнований), а также постсоревновательную (релаксация). Предсоревновательная подготовка направлена на сохранение психической свежести и отвлечения спортсмена от мыслей о предстоящей соревновательной борьбе. Соревновательная стадия включает управление психическим состоянием в ходе разминки, настройку непосредственно перед моментом старта, психическое воздействие в ходе поединка и в перерывах между таймами. Постсоревновательная психологическая подготовка связана с общими процессами восстановления и требует специальных мероприятий в случае поражения спортсмена или команды. На выбор конкретных средств и методов психологического воздействия оказывают влияние важность соревнования, индивидуальные особенности спортсмена, социально-психологический климат в команде, общественная и личная мотивация. На рисунке представим модель психологической подготовки спортсмена.



Рисунок 1 – Модель психологической подготовки спортсмена

Воспитательная работа оценивается следующими показателями:

- соответствием воспитательной работы каждого преподавателя-тренера общепринятым научным основам и закономерностям воспитательного процесса;
- согласованностью воспитательной работы преподавателя-тренера с целью и задачами подготовки по видам спорта в учреждении высшего образования;
- качеством нравственной атмосферы и морально-психологического климата в команде;
- динамикой уровня воспитанности студентов-спортсменов.

Приведенные показатели являются общей основой для определения эффективности воспитательной работы. При этом уровень воспитанности обучающихся является основным показателем качества воспитания [3]. Результаты воспитательной работы служат мотивами

действий обучающихся, правилами их поведения, как в спортивной, так и в учебной, в бытовой, в досуговой и других сферах их деятельности, основой для суждений и оценок.

Заключение. Эффективность воспитательной и психологической составляющих учебно-тренировочного процесса зависит от многогранного, комплексного использования описанных в нашей статье установок как единого целого. Управление состоянием и поведением студента-спортсмена в спортивной, учебной, досуговой, бытовой и других сферах его деятельности зависит от четкого планирования воспитательной работы, умелого управления психологической подготовкой, психодиагностики, психолого-педагогических рекомендаций и других составляющих.

Литература.

1. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте / В.В. Белоусова. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 119 с.

2. Ахатов, А.М. Психологическая подготовка спортсменов: учеб.-метод. пособие / А.М. Ахатов, И.В. Работин. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.

3. Катович, Н.К. Воспитания мониторинг / Н.К. Катович // Белорусская педагогическая энциклопедия: в 2 т. – Минск, 2015. – Т. 1. – С. 261–263.

УДК 796(476:73)

РАЗЛИЧИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В БЕЛАРУСИ И В США

Явош А.С., Дешко П.С. научный руководитель **– Тонкоблатова И.В.**
УО «Гродненский государственный университет имени Я. Купалы»,
г. Гродно, Республика Беларусь

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни студентов во всем мире. Она играет важную роль в поддержании здоровья, физической подготовки и общего благополучия. Однако, в разных странах существуют отличия в подходах к занятиям физической культурой, организации спортивных мероприятий и культурных особенностях, которые могут оказывать влияние на формирование спортивной культуры в каждой стране.

Обе страны имеют свои уникальные традиции и подходы к физической активности, которые отражаются в образовательной системе, популярных видах спорта, организации спортивных мероприятий и культурных ценностях.

Беларусь, как и многие постсоветские страны, имеет богатую спортивную и физкультурную традицию. Физическая культура в Беларуси часто включает в себя:

1. Уклон в профессиональный спорт: белорусские студенты во многих видах спорта демонстрировали выдающиеся результаты, поэтому физическая культура уделяет серьезное внимание подготовке профессиональных спортсменов.
2. Государственная поддержка: государство активно поддерживает спорт и развитие физической культуры через специальные программы.
3. Физкультурные мероприятия: в университетах проводятся массовые спортивные мероприятия, акции по здоровому образу жизни, что поддерживает интерес к занятиям физкультурой у учащихся.
4. Программа занятий: чаще включают в себя комплексные упражнения, направленные на развитие всех физических качеств учащихся. Например, это может быть бег, прыжки, упражнения на гимнастических снарядах и т.д.

В США физическая культура имеет свои особенности, связанные с местной культурой и традициями:

1. Акцент на фитнес и развлекательные виды спорта: в США большое внимание уделяется видам спорта, таким как бейсбол, американский футбол, баскетбол и другие.

2. Образование и спорт: активная спортивная деятельность интегрирована в систему образования, причем спортивные программы в университетах имеют большое значение для студентов– спортсменов.
3. Программа занятий: может быть более индивидуализированной, учитывая интересы и потребности каждого ученика. Например, ученикам могут предлагаться занятия по конкретным видам спорта или фитнесу, которые им больше нравятся.

Обе страны придают важность спорту и здоровому образу жизни, но подход и акценты могут различаться. В Беларуси, например, может быть больше уклон в государственную поддержку спорта, в то время как в США большее внимание уделяется фитнесу и частному спортивному бизнесу.

В Беларуси физическая культура широко включена в образовательную систему. В университетах предусмотрены уроки физической культуры, и студенты обязаны пройти определенное количество часов физической активности. В США также есть физическое воспитание в университетах, но оно может различаться в зависимости от штата и округа.

Также в Беларуси популярными видами спорта являются хоккей, футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, гимнастика и дзюдо. В США наиболее популярными видами спорта считаются американский футбол, бейсбол, баскетбол, хоккей, футбол и гольф. Конечно, оба страны имеют широкий спектр спортивных дисциплин, но предпочтения могут различаться.

Занятия физкультурой могут проводиться в Республике Беларусь как в специализированных спортивных залах, так и на открытом воздухе, в зависимости от сезона. В США также используются различные места для занятий, но может быть больше акцент на использование современного оборудования и технологий для мониторинга физической активности учащихся.

В Беларуси государство играет значительную роль в организации и финансировании спортивных мероприятий. В стране имеется развитая спортивная инфраструктура, и спортсмены часто получают поддержку от государства. Физическая культура в Беларуси может быть более формальной и организованной. В США физическая культура может иметь более свободный и неформальный характер, и акцент может быть скорее на здоровье, фитнесе и рекреации, чем на соревнованиях и достижении результатов.

В заключение, можно отметить, что важно учитывать различия в подходах к физической культуре и спорту в разных странах и использовать эту информацию для развития собственных программ и методик.

Литература.

1. Герасимов, А. А. Физическая культура в Беларуси: история, современность, перспективы развития/ А.А. Герасимов. Минск: БГУФК, 2018.

2. Маккензи, Дж. Ф. Спорт в Соединенных Штатах Америки: история, культура, общество/ Дж.Ф. Маккензи// Нью-Йорк: Routledge, 2017.

3. Резник, Л. "Физическая культура и спорт в США: традиции и современные тенденции." Москва: Физкультура и спорт, 2015.

4. Смирнов, И. И. "Физическая культура и спорт в постсоветском пространстве." Москва: Наука, 2016.

5. Толстой, Л. Н. "Организация спортивной деятельности в США: опыт и перспективы." Москва: Физкультура и спорт, 2019.

УДК 796.56

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СКАЛОЛАЗОВ

Яскевич А.В., научный руководитель **Гулидин П.К.**
УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь

Средствами специальной физической подготовки скалолазов являются упражнения рассматриваемого вида спорта и специальные подготовительные упражнения [1].

Главными физическими качествами в скалолазании являются сила и силовая выносливость, а показателем объема и интенсивности нагрузки служит количество сделанных перехватов. Уровень силовых возможностей скалолаза определяется его способностью к преодолению отвесных участков трасс, карнизов. Развитию этих возможностей способствуют: преодоление максимального сопротивления (сложный силовой выход); выполнение предельного числа повторений (прохождение сложного участка несколько раз) и силовых упражнений с максимальной скоростью. Максимальное число повторений преодоления участков зависит от сложности: предельная -1; большая – 4-7; средняя – 13-18; малая 19 -24. Такое важное физическое качество, как сила, характеризуется высоким мышечным напряжением и проявляется в преодолевающем, уступающем и статическом режимах работы мышц.

Для развития силы в скалолазании применяют лазание с использованием 4-10 перехватов, сложность которых должна быть на уровне максимума возможностей спортсмена. Количество трасс - от 4 до 6. Количество повторений - от 2 до 5. Интервалы отдыха между повторениями - от 2 до 5 мин, а между трассами -10-15 мин.

Для тренировки силовой выносливости количество перехватов на каждой трассе должно быть от 15 до 25. Необходимо ориентироваться на на максимальный уровень сложности трассы, которую спортсмен может пройти. В данном случае достаточно трех трасс с количеством повторений на каждой трассе - от 2 до 4. Отдых между повторениями каждой трассы должен составлять 1 - 2 мин, а между сериями - не менее 15 мин.

Для воспитания скоростно-силовых качеств используется лазание по коротким силовым трассам (от 6 до 12 перехватов), уровень сложности которых составляет от 30 до 60% максимума. Интервалы отдыха между подходами - 3-4 мин.

Способность скалолаза проходить трассу без заметного снижения средней скорости, несмотря на возрастающее утомление, характеризует уровень его выносливости, которая требует высокой концентрации внимания в условиях больших физических нагрузок, физического и эмоционального напряжения [3]. Преодолевая соревновательные трассы, спортсмен совершает работу максимальной либо субмаксимальной мощности. Пульс при этом может достигать 180-200 уд/мин [2].

Для тренировки выносливости применяют лазание по длинным силовым трассам с количеством перехватов от 40 до 60. При этом достаточно двух трасс, сложность которых должна быть на уровне максимума возможностей спортсмена. Число повторений каждой серии - от 2 до 4. Отдых между повторениями - в 2 раза дольше времени прохождения трассы, а между сериями - 15 мин. Кроме того, тренировку выносливости можно строить с учетом времени лазания: спортсмен непрерывно лазает по скалодрому в течение 10 мин, затем отдыхает в течение 5 мин и повторяет

цикл, изменяя трудность маршрута с учётом усталости. Время сессии не должно превышать 100 мин. Маршруты целесообразно усложнять в сторону силового лазания.

Основными двигательными составляющими спортсмена при лазании на скорость являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти путем совершенствования каждой из них с учётом трёх основных критериев: технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное

упражнение с максимальной скоростью; трасса должна быть хорошо освоена, чтобы все усилия спортсмена были направлены на развитие максимальной скорости; продолжительность должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Для воспитания координационных способностей используется лазание по разнообразному рельефу. При этом разучиваются новые элементы техники с постепенным увеличением их координационной сложности. Для воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в условиях меняющейся обстановки применяется лазание по неизвестной, но относительно легкой трассе [4].

Ниже приводятся специально-подготовительные упражнения для развития взрывной силы, силы хвата кисти, силы пальцев ног, которые необходимо выполнять каждому скалолазу.

Упражнения для развития взрывной силы: скоростное лазание по лёгким трассам с исключением зацепок и выполнением прыжков; выпрыгивание из исходного положения до определенных зацепок; динамические перехваты с продвижением вверх и вниз; перехваты без помощи ног; выполнение динамичных перехватов двумя руками.

Упражнения для развития силы хвата кисти: вис на 20-40-миллиметровой полочке в течение 10-30 с, затем - вис на одной или двух руках на 10-миллиметровой полочке с грузом, позволяющим провисеть 20 с; вис с грузом, с которым можно висеть от 13 до 6 с; сжимание и разжимание пальцев в сухом и мокром песке в максимальном темпе; катание штанги на ладонях.

Специальные упражнения для развития силы пальцев ног: фиксация ног на различных зацепах; подъем по положительной скале или стене скалодрома без помощи рук; лазание на коротких трассах с мелкими зацепами под ноги.

Исследование включало 5 этапов и проводилось в спортивном зале (г. Витебска) в период с сентября 2023 г. по май 2024 г. со спортсменами 10-12 лет. Группа (20 чел) занималась по учебной программе спортивной подготовки по скалолазанию, разработанной на основе учебной программы.На первом этапе проводился анализ и изучалась научно-методическая литература; на втором этапе определялся уровень специальной подготовленности юных спортсменов; на третьем этапе проводились учебно-тренировочные занятия по специальной методике с использованием средств физической подготовки (на основании учебной программы спортивной подготовки по скалолазанию); на четвертом этапе вновь определялся уровень специальной подготовленности спортсменов с использованием тех же тестов; на пятом этапе делалось заключение по данному направлению исследования.

С целью выявления уровня специальной подготовленности юных скалолазов использовались следующие тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); подтягивание на перекладине (кол-во раз); вис на перекладине (с); прыжок в длину с места (см); челночный бег 6х10 м (с); приседание на одной ноге (кол-во раз); поднимание ног к перекладине (кол-во раз); наклон вперед согнувшись (см).

Для сравнения уровня специальной подготовленности юных скалолазов в начале и в конце учебно-тренировочного года использовались следующие статистические показатели: среднее арифметическое значение, среднее квадратичное отклонение, ошибка средней арифметической, коэффициент Стьюдента.

Сравнительные результаты исследований, проведённых в начале и в конце тренировочного года, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительные результаты исследований, проведенных в начале и в конце тренировочного года

Тест	Сентябрь 2023 г.			Май 2024 г.			P
	X	σ	Sx	%1	σ	Sx	
Подтягивание на перекладине	4,75	1,3	0,3	9,9	3	3	P <0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22,7	5,4	1,2	36,8	4,8	1,2	
Вис на перекладине	90,7	5,4	1,2	168,9	42,2	9,4	
Челночный бег 6х10 м	18,94	0,92	0,2	18,17	0,7	0,16	
Приседание на одной ноге	0,55	1,3	0,3	2,45	1,2	0,3	
Поднимание ног к перекладине	0,9	1,3	0,3	2,9	1,7	0,4	

Результаты показывают, что уровень развития физических качеств в начале и в конце года (P <0,05) статистически существенно отличается, так как вычисленные критерии превышают критические значения.

Таким образом, для совершенствования основных физических качеств юношей-скалолазов необходимо рационально сочетать средства и методы физической подготовки. Об этом свидетельствуют полученные в исследовании результаты: все показатели специальной физической подготовленности юных скалолазов значительно улучшились.

Литература.

1. *Байковский, Ю.В. Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта/ Ю.В. Байковский. – 2005. – 256 с.*

2. *Гусева, А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. – М., – 2003.– 155 с.*

3. *Малкин, В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург, Изд-во Уральского университета. – 2001.– 238 с.*

4. *Подгорбунских, З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург. УГТУ–УПИ. – 2000.– 187 с.*

УДК 371.72:378, 77.01.39

РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Игнатова Т.А.
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Луганский государственный университет имени Владимира Даля», г. Луганск, Российская Федерация

Первостепенная роль в сохранении и укреплении здоровья принадлежит самому человеку, его образу жизни, ценностям, установкам, степени гармонизации его внутреннего мира и отношений с окружением. Культура здоровья реализуется посредством волевых усилий индивида. Воля человека ни что иное как способность быть хозяином самого себя, которая выражается в возможности преодолевать препятствия на пути к цели, управлять своим поведением, подчинять деятельность определённым задачам. Важным направлением деятельности современных учебных заведений является поиск новых форм и методов укрепления здоровья студентов в процессе их обучения и воспитания как в учебное, так и во внеаудиторное время. Одной из таких форм является внедрение в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий, направленных на повышение сознательного отношения студентов к своему здоровью [2].

Студенты в высших учебных заведениях неспортивного профиля являются наиболее уязвимой группой в любом городе. Основным занятием для них является учебный процесс в университете, а большая часть их времени уходит на пассивную деятельность. Это существенно отражается на физическом развитии студентов и приводит к ухудшению состояния их здоровья. Недостаток двигательной активности снижает функциональные возможности организма. Для предупреждения развития данной негативной тенденции недостаточно эффективно организовать урочные формы организации физической культуры и спорта в высшем учебном заведении, а необходимо прививать студентам культуру и традиции формирования правильных ценностных ориентиров.

Одним из таких ориентиров является физическое воспитание в учреждениях образования, которое становится все более актуальным в современном обществе. Физическое воспитание предполагает осознанное отношение к своему физическому и психическому благополучию, а также принятие ответственности за свое здоровье.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ литературных источников показал, что отношение человека к своему здоровью находится в прямой зависимости от уровня знаний об особенностях строения и физиологии его организма.

Как отмечает В. Н. Яшин, первоочередными задачами учебных заведений по прививанию ценностных ориентиров на собственное здоровье должны быть [6]: формирование у студентов мотивации к укреплению и сохранению здоровья; вооружение их знаниями по правильному питанию, двигательной активности, закаливанию, физиологии и гигиене человека и выработка на их основе убеждений в необходимости систематически соблюдать ЗОЖ; привитие навыков ЗОЖ; практическое обучение студентов каждый день самостоятельно придерживаться принципов ЗОЖ; проведение массовых спортивных соревнований по различным видам спорта, туризма и пр.

Однако, как подчеркивает Л. В. Захарова, в настоящее время нет достаточно разработанных всесторонних концепций, которые могли бы служить основой для организации эффективной воспитательной деятельности в образовательных учреждениях с целью формирования у студенческой молодежи здорового образа жизни [1].

По мнению Л. К. Серовой, формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи в образовательном пространстве определяется как процесс приложения усилий

для содействия улучшению здоровья и повышению благополучия в целом, создание соответствующих условий, которые могут поддержать и улучшить состояние здоровья, результатом которых выступает стремление к физическому и личностному самосовершенствованию [5].

А. Д. Паутов указывает, что актуальным направлением для всестороннего воспитательного процесса в образовательном учреждении является прививание студентам культуры здоровья, создание приверженности к здоровому образу жизни, к активным занятиям разными видами физической культуры, формирование соответствующих ценностных ориентиров, направленных на стремление к здоровому образу жизни и, как следствие, поддержанию хорошей физической формы для совершенствования своей профессиональной подготовки [4].

С точки зрения Л. П. Матвеев, ценностные ориентиры студенческой молодежи играют важную роль в формировании их поведения и выбора. Одной из таких ценностей является культура здоровья, которая предполагает осознанное отношение к своему физическому и психическому благополучию, а также принятие ответственности за свое здоровье. Одним из аспектов культуры здоровья является физическая активность. Студенты, осознавая важность занятий спортом и физической активности, могут выбирать различные виды спорта или физических упражнений, которые приносят им удовольствие и помогают поддерживать физическую форму. Это может быть занятие в спортивных секциях, посещение тренажерного зала, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Такие занятия способствуют укреплению иммунной системы, улучшению общего самочувствия и повышению работоспособности [3].

Цель исследования. В связи с этим целью данной статьи является раскрытие сущности процесса формирования культуры здоровья у студенческой молодежи и психологических аспектов мотивации, побуждающих заниматься физической культурой и спортом, проведение опроса методом анкетирования. Основы определяются знаниями, убеждениями, потребностями и интересами, совокупное воздействие которых способствует формированию приверженности к здоровому образу жизни.

Методы и организация исследований. Для исследования жизненных установок студенческой молодежи в области культуры здоровья было проведено анкетирование студентов I - III курсов ЛГУ им. В. Даля. Опрос включал в себя вопросы о ценностях, которые определяют их отношение к здоровью, о ежедневных привычках, оценке собственного здоровья и его важности в их жизни. На основе комплексного учета показателей определены и охарактеризованы виды знаний о культуре здоровья у студентов.

Экспериментальная часть исследования. В начале проведения эксперимента был сделан срез знаний студентов экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп относительно их информированности о здоровье человека. Определение уровня знаний о здоровье осуществлялось во время проведения лекционных и практических занятий.

Проведенный констатирующий эксперимент по определению существующего уровня знаний о здоровье показал, что:

- наиболее сформированными у студентов экспериментальной группы являются общие знания о здоровье человека. Определено, что 7,5 % студентов имеют высокий уровень знаний о здоровье, 55,3 % – средний уровень и 37,2 % – низкий уровень знаний по этому вопросу. У студентов контрольной группы также определено, что они наиболее информированы по общим вопросам о здоровье человека. Высокий уровень знаний имеют 6,6 % исследуемых, 56,4 % показали средний уровень, 37% – низкий;

- процент студентов экспериментальной группы, имеющих высокий уровень знаний о факторах, влияющих на физическое здоровье человека, ниже – 6,8 % (в сравнении с предыдущим показателем), соответственно меньшее количество студентов показали средний уровень знаний по этим вопросам – 54,8 % и большее количество студентов обнаружили низкий уровень знаний – 38,4 %. У студентов контрольной группы по данному показателю

получены следующие результаты: высокий уровень знаний имеют 6,1 %, средний уровень – 55,9 %, низкий – 38 % исследуемых;

- количество студентов экспериментальной группы, владеющих на высоком уровне знаниями о способах укрепления здоровья, составляет 6 %, на среднем уровне владеют такими знаниями 54,1 % студентов и низкий уровень знаний по этим вопросам показали 38,6 % опрошенных. Полученные результаты по данному показателю ниже, чем по двум предыдущим как в экспериментальной, так и в контрольной группах (высокий уровень знаний – 5,3 %, средний – 56,5 %, низкий – 38,2 %).

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что количество студентов, владеющих знаниями о здоровье человека на высоком уровне, является недостаточным (в среднем составляет в ЭГ – 6,7 % и в КГ – 6 %). Соответственно значительное количество студентов показали низкий уровень знаний по вопросам физического здоровья, о факторах, влияющих на него, и способах его укрепления (в среднем в ЭГ – 38,6 %, в КГ – 37,7 % студентов).

На основании полученных результатов можно сделать вывод о необходимости целенаправленного и организованного формирования у студентов знаний по вопросам здоровья человека, факторов риска для здоровья и способов его сохранению и укреплению. Различия, которые были зафиксированы, по нашему мнению, свидетельствуют о необходимости изменения отношения студентов к здоровью и формированию у них культуры здоровья и здорового образа жизни, к его сохранению и укреплению, отношению к здоровью как к наивысшей ценности. Полученные данные свидетельствуют о том, что сегодня крайне необходимо: во-первых, считать формирование у студентов ценностных ориентиров на собственное здоровья приоритетным в образовательном пространстве, для чего скоординировать работу всех участников; во-вторых, определить и экспериментально проверить педагогические условия формирования у студенческой молодежи культуры здоровья и укреплению здоровья, что требует дальнейшего внедрения в системе высшего образования.

Литература.

1. Захарова Л. В. Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина.– Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.

2. Игнатова, Т.А Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство формирования у студентов мотивации к укреплению здоровья / Т. А. Игнатова // Спорт и физическая культура в системе социальных наук: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции (26 октября 2021 г.). – Уфа: Баш ИФК, 2021. – С.100-104

3. Матвеев Л.П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта / Л.П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Спорт, 2019. - 342 с.

4. Паутов А. Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие / Сост. А. Д. Паутов, Л. Г. Пушкарева. – Омск: СибГУФК, 2020. – 144 с.

5. Серова Л. К. Психодиагностические методики в спортивной деятельности: учебное пособие / Л. К. Серова. – М.: Спорт, 2021. – 384 с.

6. Яшин В. Н. ОБЖ: Здоровый образ жизни / В. Н. Яшин. – М.: Флинта, 2017. – 125 с.

UDC 796

RESEARCH ON STRATEGIES FOR INTERNATIONAL PROMOTION OF CHINESE MARTIAL ARTS

Hao li, scientific supervisor **Medvetskaya N.M.**
«Vitebsk State University named after P.M. Masherov»,
Vitebsk, Republic of Belarus

The international promotion of martial arts refers to the promotion of Chinese martial arts on a global scale, which mainly includes two aspects: one is the promotion of Chinese martial arts on an international scale; the other is the spread of Chinese martial arts on a global scale.

The international promotion of Chinese martial arts is conducive to the inheritance and development of China's excellent traditional culture, and is of great significance to the promotion of China 's traditional culture.

The national destiny is prosperous; the culture is strong and the nation is strong [1]. Among them, Chinese martial arts culture is one of the typical representatives of China’s excellent traditional culture. Building a common culture, finding entry points for exchanges and cooperation in martial arts culture and improving the support mechanism for coordinated regional development of martial arts culture are the key to highlighting the “going out” of Chinese martial arts culture in the new era."

The martial arts competition system plays a pivotal role in the international promotion of martial arts. It can not only reflect the level of martial arts development in a country or region, but is also an important indicator to measure the level of sports development in that country or region. Therefore, people must realize the importance of improving the Chinese martial arts competition system, which is of great significance to improving the international promotion level of Chinese martial arts.

First of all, we can refer to the martial arts competition systems of other countries or regions in the world and learn from their experiences and lessons to develop a more scientific and reasonable competition system for China.

This includes event organization, referee management, athlete management, etc. By establishing a scientific management system, we can ensure the fairness, justice and transparency of martial arts competitions and improve the quality and enjoyment of martial arts competitions. It is necessary to actively use various media for publicity and continuously increase the influence of martial arts around the world. We can make full use of traditional media and emerging media to expand the influence of Chinese martial arts, and actively use newspapers, magazines, television, the Internet, and mass media to increase the promotion of martial arts culture.

For example, some large-scale martial arts events can be held, such as the China International Martial Arts Festival, World Kung Fu Championships, etc. In addition, some outstanding martial arts athletes can also go abroad to participate in some martial arts festivals and competitions. Specialized international martial arts communication organizations can also be established to further strengthen the dissemination and promotion of Chinese martial arts culture around the world.

In the process of external communication, we should pay attention to the diversification of publicity and promotion methods. Various forms of publicity and promotion should be used, and various channels and means should be used to increase the visibility and influence of Chinese martial arts so that more people can understand Chinese martial arts culture.

In the process of international promotion of Wushu in the future, it is necessary to give full play to the role of relevant organizations in the process of international promotion of Wushu, and actively strengthen cooperation with relevant organizations in other countries, increase publicity efforts, and provide information for the international promotion of Chinese Wushu.

At the same time, it is also necessary to actively use various channels to promote Chinese martial arts. transmission and training, thereby increasing the visibility and influence of Chinese martial arts in the world.

Through comparative analysis, we can understand the characteristics and advantages of competition systems in different countries or regions, learn from their successes, and avoid their shortcomings [2].

Advanced training concepts and training methods can be introduced from other countries or regions in the world and these experiences can be integrated into our own martial arts training. By learning advanced foreign training concepts and methods, the training level of Chinese martial arts athletes can be improved, thereby improving China 's competitiveness in international competitions.

From a global perspective, the development trend of international promotion of martial arts mainly reflects in the following aspects. The right to speak in the formulation of international rules is increasingly strengthened since 2008 Since the 2008 Beijing Olympics, the international promotion of martial arts has continued to accelerate, and the formulation and implementation of international rules have become an important symbol of the international promotion of martial arts.

From the perspective of development trends, the formulation of international rules will be an important direction for the international promotion of Chinese martial arts. It can provide a basis for the international promotion of Chinese martial arts and promote the continuous reform and innovation of martial arts. Let more countries and people understand and love Chinese martial arts, and promote the spread and development of martial arts culture internationally excavation of cultural connotations becomes increasingly in depth.

As an important representative of China's excellent traditional culture, martial arts is a concentrated expression of the wisdom and spirit of the Chinese nation. In the context of globalization, the international promotion of Chinese martial arts is not only a sports activity, but also a cultural communication activity [3]. As China's cultural soft power continues to grow, its influence around the world is also growing.

Therefore, we must continue to explore and develop the excellent traditional Chinese cultural connotations contained in Chinese martial arts. Deeply explore its historical value, contemporary value and humanistic value, and fully integrate it into the international promotion of martial arts. With the acceleration of globalization and the development of new media technology, the international promotion of Chinese martial arts must not only rely on traditional media for communication, but also make full use of new media for communication.

On the one hand, it is necessary to use international sports events, sports tourism, etc. for publicity; on *the other hand*, it is necessary to actively expand overseas communication channels and strengthen cooperation and exchanges with overseas media. Therefore, overseas social media should be actively used for communication and promotion.

The integration of modern technology and the international promotion of martial arts is an important trend in the international promotion and development of martial arts. In recent years, with the Internet and the development of mobile Internet technology, the deep integration of scientific and technological means with the international promotion of martial arts has become an inevitable trend.

On the one hand, modern scientific and technological means can be used to promote the international promotion of martial arts.

On the other hand, mobile Internet technology can be used to combine martial arts with modern information technology to broaden communication channels and audience scope. As a treasure of the traditional culture of the Chinese nation, martial arts is an important carrier for the dissemination and promotion of Chinese culture around the world. With the development of the times, the international promotion of martial arts is faced with many problems, such as cultural differences, language barriers, etc., which have caused certain obstacles to the international promotion of martial arts. In the process of international promotion, we should give full play to our own advantages, overcome difficulties and be brave in innovation.

We should pay attention to the martial arts culture excavating and interpreting connotations; actively cultivating martial arts translation talents and accelerating martial arts technology; formulate standards; build a martial arts cultural communication network and promote the international development of martial arts [4].

References.

1. Liu Ruiqiang, Zhao Jian, Li Zhuojia, Li Shihong. Strategies for the promotion and dissemination of Chinese martial arts culture Strategic research [J]. China Sports Science and Technology, 2022, 58 (8).

2. Zhu Xiong, Xu Weihong. Relevance, value and path: Based on the construction of a community with a shared future for mankind Research on the external communication of Chinese sports spirit built by Jian Jian [J]. Hubei Social Sciences, 2021(10).

3. Wang Xiaodong. Challenges in the international spread of Chinese martial arts culture in the context of counter-globalization, Opportunities and responses[J]. Journal of Physical Education, 2022, 29 (4).

4. Liu Qichao, Dai Guobin, Zhang Junxian. Group practice of Chinese martial arts cultural inheritance Research[J]. Journal of Tianjin Institute of Physical Education, 2022, 37 (3).

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ №1
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ 5

Алексейчик В.Н., Боева С.Ф., Жайворонко К.Н., Смольникова В.И. ЭКСКУРСИЯ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И РАЗВИТИЯ ИНТЕРЕСА К ПРОФЕССИЯМ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ 5

Аникин А.А. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 8

Власов Н.В. ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕВУШЕК В 10-11 КЛАССАХ 10

Демичев А.В., Золотова М.Ю. РАЗРАБОТКА И ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЗАДАНИЙ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ 13

Елецкий С.Н. ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ 15

Забело В.С., Новицкая А.И., Новицкий П.И. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ: СОСТОЯНИЕ И ПРОБЛЕМЫ 19

Ковачева И.А. ПРОБЛЕМЫ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ 21

Козлова Т.В. ВЛИЯНИЕ ТАНЦЕВАЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ ТЕЛА СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА 24

Колошкина В.А., Дударева И.М., Шелешкова Т.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АЙЕНГАР ЙОГИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ 27

Левинская А.С., Рютина В.М., Перова Г.М. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП 29

Осипова И.С. ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНО-ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ 32

Перова Г.М. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ 34

Потоцкий П.С., Харкевич М.В., Сазоник В.В. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ, ПРОВОДИМЫЕ СО СТУДЕНТАМИ 36

Романов И.В., Маслак С.А., Колошкина В.А., Иванова В.П. СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВГМУ И СТУДЕНТОВ ВГАВМ 1 КУРСОВ 37

Рютина В.М., Перова Г.М. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ 40

Сак Ю.В., Городилин С.К., Строк А.Н. ФОРМИРОВАНИЕ ЗНАНИЙ ОСНОВ ТЕХНИКИ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ФАКУЛЬТЕТА 42

Сак Ю.В., Городилин С.К., Юраго О.Л. ОЦЕНКА И АНАЛИЗ ТЕХНИЧЕСКОЙ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У БУДУЩИХ ТРЕНЕРОВ 45

Стальмах А.В., Ткачёнок А.С., Обухова К.А., Пальвинский Е.Ю. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ 47

Теплоухов А.П. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ (НА ПРИМЕРЕ РАЗДЕЛА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА») 50

Стрелецкая Ю.В., Стрелецкая Я.С. 52
ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ

Строк А.Н., Сак Ю.В. ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ КУРСАНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ВОЕННО-УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 55

Сучков А.К. РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА ГУМАНИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 57

Сучков А.К., Мартынова Е.И. 59
ЛИЧНОСТНАЯ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кабанов Ю.М., Колошкина В.А. Гулидин П.К., Венскович Д.А., Трущенко В.В. 61
ГИРЯ СПОРТИВНАЯ ЭРГОНОМИЧНАЯ

Харкевич М.В., Потоцкий П.С. ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА 63

Чернышева Е.Н. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ДЕЗАДАПТАЦИИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ВОЗРАСТНЫМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ 64

Шкирьянов Д.Э. РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В ОЛИМПИАДЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ» 67

Щуко В.М. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС И СТАНОВЛЕНИЕ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ МОЛОДЕЖИ 70

СЕКЦИЯ №2 73
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Глачаева С.Е. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ МЕНТАЛЬНОГО ФИТНЕСА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ 73

Городилин С.К., Сак Ю.В., Войтишкин В.Л. ОПТИМИЗАЦИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП СРЕДСТВАМИ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ 75

Дзюбалов А.В. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 78

Меркулова И.В., Турманидзе А.В. ВЛИЯНИЕ ПЛИОМЕТРИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 80

Микуцкая О. В., Храмова Т. А. КИБЕРСПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: ФИНАНСОВЫЙ АСПЕКТ 83

Попова М.В. СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЯ КАК ОСНОВА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕВУШЕК-СТУДЕНТОК 86

Романов И.В., Ковалевский А.Б., Лаппо В.А., Белей В.В., Большаков Л.В., Иванова В.П. РАЗРАБОТКА КОНТРОЛЬНЫХ И ЗАЧЕТНЫХ ТЕСТОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПЕЦИАЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ОТДЕЛЕНИИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ 89

Саханчук К.Р., Кузмицкая А.Н., Юраго О.Л. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ МОЛОДЕЖИ 91

Сидоров В.В. ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ ОСНОВАМ ПРОФИЛАКТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ 93

Юраго О.Л., Сак Ю.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ СИСТЕМЫ ЙОГА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ МОЛОДЕЖИ 96

СЕКЦИЯ №3 98
ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Аляксеенка А.А., Серабракоў А.І. ПСІХОЛАГА-ПЕДАГАГІЧНЫЯ АСПЕКТЫ ФІЗІЧНАГА ВЫХАВАННЯ 98

Валько О.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ГРАЖДАНСКО– ПАТРИОТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 101

Гичевский А.В. ФИДЖИТАЛ-СПОРТ – НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В СПОРТЕ XXI СТОЛЕТИЯ 102

Дзюбалов А.В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ 105

Егорова П.Д., Золотова М.Ю. ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА И РАЦИОНА ПИТАНИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА 108

Першина Е.П., Глачаева С.Е. ТРЕКЕРЫ ПРИВЫЧЕК КАК ИНСТРУМЕНТ УЛУЧШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ВЫРАБОТКИ УСТОЙЧИВОЙ МОТИВАЦИИ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 111

Сидоров В.В. АНАЛИЗ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМИ МЕДИЦИНСКИМИ ГРУППАМИ ЗДОРОВЬЯ 113

Юрченко М.В., Глачаева С.Е. ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМООЦЕНКИ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ У УЧАЩИХСЯ В ВУЗЕ 115

СЕКЦИЯ №4
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ И СПОРТИВНО- МАССОВАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ 118

Галлер В.Н. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН 118

Галлер В.Н. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ 120

Гулидин П.К. ПОКАЗАТЕЛИ ВНИМАНИЯ У СПОРТСМЕНОВ-ОРИЕНТИРОВЩИКОВ РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ 122

Додонова Е.А. ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ 124

Дударева И.М., Колошкина В. А., Шелешкова Т.А. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ 127

Зезюлин Ф.М. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СПОРТИВНО – МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗАХ 129

Золотова М.Ю. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНИНГА В РАМКАХ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «КРОССФИТ» В ВУЗЕ 131

Лихоманов И.С., Новицкий П.И. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ БОРЦОВ К ОБУЧЕНИЮ АТАКУЮЩИМ ПРОХОДАМ В НОГИ 133

Недосеков Ю.В. РОЛЬ БЫСТРОЙ ХОДЬБЫ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ 136

Недосеков Ю.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 138

Чайченко Д.А., Чайченко М.В. ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИОННЫХ ФАКТОРОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ НЕСПОРТИВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА 141

Шамшурин И.И. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ НА ТРЕНИРОВКАХ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО-ИЗБИРАТЕЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ 144

СЕКЦИЯ №5
РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ 147

Валько О.В. «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ» КАК ОТДЕЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ 147

Макарова Л.С. РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ 148

Серёгина В.А., Лякишев М.В. БИОМЕХАНИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА 150

Цымбалюк Е.А., Прицев В.А. СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМЫ 152

Чернышева Е.Н. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАВЕРШИВШИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КАРЬЕРУ 155

СТУДЕНЧЕСКИЕ НАУЧНЫЕ РАБОТЫ 158

Аббасова М.Т., Мурзалиев И.Дж. ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ 158

Аввакумова В.В., Колошкина В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ 160

Алексеюк Я.В., Гичевский А.В. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ЦИФРОВИЗАЦИИ СПОРТА 161

Андреенкова А.А., Лосева Д.А., Колошкина В.А. ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗМА В ТОНУСЕ 165

Бакун И.В., Шеверновский В.В. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА 166

Балалаева Э.В., Слободзян Г.В., Гичевский А.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 168

Бодрикова А.Д., Дударева И.М. ВЛИЯНИЕ КАРДИОНАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТУ МОЗГА 170

Брановицкая В.В., Галлер В.Н. НЕОБХОДИМО ЛИ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ 172

Васильева А.А., Недосеков Ю.В. ПЛАВАНИЕ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 174

Войцех Д.В., Мартынова Е.И. ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ 176

Вурганова А.А., Васильев А.В., Тишутин Н.А. ОЦЕНКА ВЫСОТЫ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПРЫЖКА У СТУДЕНТОВ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ 178

Герт А.Л., Гичевский А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ 180

Головач К.С., Шеверновский В.В. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 182

Голуб В.С., Кутовская М.А., Писчик И.И. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОР ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ 183

Горячев Д.С., Шеверновский В.В. МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ 186

Гурин В.М., Васильев А.А. ВЛИЯНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ 188

Дударева Е.Ю., Мартынова Е.И. СОВРЕМЕННЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ 190

Железнякова М.И., Колошкина В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ 192

Иванов Н.А., Петровский А.И., Писчик И.И. БЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 194

Кармов А.С., Казимиров Е.П. АГРОЭКОТУРИЗМ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ТУРИЗМА 196

Кизино Р.Я., Шеверновский В.В. КИБЕРСПОРТ 198

Косенков А.Ю., Дударева И.М. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ 200

Кручинин Е.А., Казимиров Е.П. СПОРТ НА БЛАГО РАЗВИТИЯ И МИРА 203

Литвинов А.В., Казимиров Е.П. ОСНОВНЫЕ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ. ФОРМЫ, ВИДЫ, ОРГАНИЗАЦИЯ 207

Лихачёва А.А., Гичевский А.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УО ВГАВМ 208

Лобачева А.С., Щуко В.М. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО БАДМИНТОНУ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ 212

Лукьянцев А.Д., Колошкина В.А. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ 214

Михедов И.С., Шеверновский В.В. ОСНОВЫ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА 217

Муравинская В.И., Кудрявин Н.Е. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ 219

Мышковец Д.С., Валько О.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 222

Овчинникова А.О., Венскович Д.А. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПРИВЫЧНОМ ВЫВИХЕ НАДКОЛЕННИКА 224

Петренко А.В., Юраго О.Л. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 226

Петрушенко Я. М., Тонкоблатова И.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ 227

Питоленко И. Г., Васильев А.А. ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКУЮ КУЛЬТУРУ: ПРЕИМУЩЕСТВА, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ 228

Приход Д.В., Тонкоблатова И.В. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОДИН ИЗ ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ 231

Протащик П.И., Колошкина В.А. НАБОР МАССЫ ТЕЛА В СПОРТЕ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ 233

Рачицкая Е.В. Васильев А.А. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА КАК КОМПОНЕНТ СПОРТИВНОЙ И ЛЕЧЕБНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ 234

Рощинский М.Д., Рощинская Я.И., Колошкина В.А. РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ 237

Сайидкулов М.М., Мурзалиев И.Дж. ЦЕЛЕБНОЕ СВОЙСТВО РАСТЕНИЯ «ЦИКОРИЙ» ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ 239

Селюкова А.В., Недосеков Ю.В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 241

Сень Р.Р., Васильев А.А. ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ И ПОДХОДОВ НА РЕЗУЛЬТАТ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 244

Симакович А.А., Храмова Т.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА 245

Скуман Д.Е., Шеверновский В.В. ЛЕЧЕБНО-ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ 247

Смолякова Е.А., Недосеков Ю.В. ВЕРХОВАЯ ЕЗДА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА 249

Союнова Е.Д., Мартынова Е.И. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ 251

Терешкова Е.Д., Довгун Н.В., Валько О.В. СПОРТ КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ У СТУДЕНТОВ 253

Терещенко В.А., Щуко В.М. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВЕТЕРИНАРНОГО СПЕЦИАЛИСТА 254

Тюхай Д.В., Колошкина В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН 256

Цвигун К.И., Тонкоблатова И.В. ОСОБЕННОСТИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В БЕЛАРУСИ И В ГЕРМАНИИ 258

Шашкова П.А., Шадринцева О.А., Гичевский А.В. СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ 260

Шевцова А.В., Шеверновский В.В. ИННОВАЦИОННЫЙ СПОСОБ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ 262

Шепель М.И., Сидоров В.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ И МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ 264

Шилько А.А., Сучков А.К. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 266

Явош А.С., Дешко П.С., Тонкоблатова И.В. РАЗЛИЧИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В БЕЛАРУСИ И В США 269

Яскевич А.В., Гулидин П.К. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СКАЛОЛАЗОВ 271

Игнатова Т.А. РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ 274

Hao li, Medvetskaya N.M. RESEARCH ON STRATEGIES FOR INTERNATIONAL PROMOTION OF CHINESE MARTIAL ARTS 277



ISBN 978-985-591-204-1