

Секция 1
**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

УДК: 796.011.3 – 057.875

**РЕЗУЛЬТАТЫ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ОПРОСА ПО ИЗУЧЕНИЮ
ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ**

Е.В. Володкович, Л.М. Ярчак

(Международный университет МИТСО Гомельский ф-л,
УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины»)

Аннотация: Представлены результаты анкетирования по изучению уровня информированности молодежи о здоровье, отношения к некоторым вопросам здоровья и навыкам здорового образа жизни, изучена мотивация к занятиям физической культурой, выявлены существующие проблемы и представлены возможные пути решения.

Ухудшение здоровья населения разного возраста является серьезной проблемой последнего десятилетия. Негативная динамика здоровья студенческой молодежи вызывает большую тревогу, поскольку молодежь - это потенциал, которому в будущем предстоит решать важные задачи по развитию и преобразованию общества. Решение этой проблемы будет во многом зависеть от состояния здоровья и работоспособности студенческой молодежи. Именно от уровня активности и сознательности студентов, их отношения к физической культуре, здоровому образу жизни, к своему здоровью будут зависеть успехи высшей школы в области физического воспитания и спорта [1,2,3]. Учитывая вышеизложенное, в Международном университете МИТСО Гомельском ф-ле и УО «Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины» был проведен социологический опрос, в котором приняли участие 136 студентов 1-3 курсов.

Цель исследования - выяснить уровень информированности молодежи о здоровье, отношение к вопросам здоровья, навыкам здорового образа жизни, изучить мотивацию и отношение студентов к занятиям физической культурой.

Обработав анкетный материала у студентов - в возрасте 17 - 20 лет, были выявлены следующие данные:

Различными формами физической культуры, такими как посещение фитнес тренировок, тренажерного зала, плавательного бассейна, а также спортом, т.е посещением спортивных секций по различным видам спорта

занимаются только 16% студентов. Они тренируются от 3 до 6 часов в неделю, не считая занятий по физической культуре в вузе (группа «I»). В группе которые не занимаются различными формами физической культуры и спортом студенты выполняют физические упражнения только на занятиях физической культуры в вузе (группа «II»).

Практически все студенты группы «I» используют в своём образе жизни различные оздоровительные методики, такие как: массаж, посещение сауны, закаливающие процедуры, аутотренинг, фитотерапия. И только 13% студентов группы «II» используют в своём образе жизни подобные оздоровительные методики.

Все студенты группы «I» сдают контрольные нормативы на занятиях по физической культуре на оценку «отлично» и «хорошо». И только 34% студентов группы «II» ответили, что сдают контрольные нормативы не ниже отметки «удовлетворительно».

38% студентов группы «I» болеют острыми респираторными заболеваниями один раз в учебном году, 48% два раза и 14% студентов не болеют. У студентов группы «II» 37% болеют остро респираторными заболеваниями один раз в учебном году, 53% два раза, 4% три раза, 3% четыре раза и 3% студентов не болеют.

Все студенты группы «I» предпочитают физически активные виды отдыха и физическую рекреацию. 80% студентов группы «II» предпочтение отдают физически пассивным видам отдыха: компьютер, просмотр фильмов и телепередач, сон, прослушивание музыки.

По мнению многих специалистов, основными факторами риска, влияющими на здоровье человека, являются нерациональное питание, недостаточная двигательная активность (гиподинамия), наличие вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотиков) [1,3].

Наше исследование выявило, что питание студентов обеих групп примерно одинаково и составляет в основном колбасные изделия, бутерброды, пицца, чипсы, роллы, мучные изделия, супы быстрого приготовления, макароны и запивается это лимонадом, кофе, чаем, минеральной водой и реже соком. Следует отметить, что большинство студентов стараются чаще включать в свой рацион овощные салаты, фрукты, зелень, пищу домашнего приготовления, кисломолочные продукты.

Как показало наше исследование, алкоголь употребляют 66% студентов примерно одинаково в обеих группах. Любимым алкогольным напитком студентов является пиво. Из безалкогольной продукции — энергетики различных видов.

Курение неоднократно характеризовалось как «один из факторов, представляющих наибольшую опасность для здоровья в настоящее время», а также как одна из основных причин случаев смерти, которые можно было бы предотвратить. Данные, полученные исследователями,

свидетельствуют о том, что чем раньше человек начинает курить, тем больше вероятность развития у него таких опасных для жизни заболеваний, как хронический бронхит, эмфизема легких, сердечно-сосудистые заболевания, рак легкого. Анализ ответов респондентов показал: не курят – 32% юношей и 81% девушек. Следует указать, что в группе «I» курящих не оказалось.

Наиболее эффективными средствами для поддержания здоровья студенты считают «занятия физической культурой или спортом» - 64%; «правильное и сбалансированное питание в режиме дня» - 21%; «отсутствие вредных привычек» - 15% студентов.

Отдельные авторы [1,2,3] отмечают, что от начального к выпускному курсу наблюдается прогрессирующая тенденция отдельных заболеваний: нарушение функций опорно-двигательного аппарата, заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, нарушение функций нервной системы, ухудшение зрения. Численность студентов за годы учебы с отклонениями в состоянии здоровья значительно вырастает. В этой связи участникам опроса было предложено оценить изменения в состоянии здоровья за последние 1-2 года. 38% студентов указали на вариант ответа «состояние здоровья заметно ухудшилось», при этом самыми распространенными симптомами ухудшения являются: "миопия", «гастрит», «утомление». 50% предпочли вариант «значительных изменений в состоянии здоровья не произошло». 12% - выбрали ответ «состояние здоровья заметно улучшилось».

При выявлении причин, снижающих интерес и активность на занятиях по физической культуре 15% опрошенных выделили несоответствие предлагаемых нагрузок физическим возможностям. Среди личностных причин 45% опрошенных называют низкий уровень собственной физической подготовленности. Одной из основных причин организационного характера называется отсутствие занятий по интересам – 40.%.

Нами выявлено, что удовлетворение от учёбы в вузе получают только около 91% студентов группы «I» и около 71% студентов группы «II».

Проведённые нами результаты исследования позволили сделать вывод, что для большого числа студенческой молодежи физкультурно-спортивная деятельность не является необходимой потребностью, а здоровье и хорошая физическая подготовленность - одной из ведущих ценностей.

Необходимо пересмотреть работу по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья. Следует у студентов за время учебы сформировать потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в дальнейшей

профессиональной деятельности, повысить образованность студентов в практических вопросах применения различных средств и методов поддержания здоровья, достижения понимания, что физическая культура является составной частью общей культуры современного человека.

Список использованной литературы

1.Изаак, С.И. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии / С.И. Изаак, С.Л. Володкович //Человеческий капитал. - 2016.- №5(89). С. 8-10.

2.Изаак, С.И. Профессионально-трудова ориентация студенческой молодежи/ С.И. Изаак, Д.М. Пискова //Человеческий капитал. - 2016. - №4(88). С. 46-47.

3.Фильчаков, С.А., Актуальные проблемы здоровья студентов / С.А. Фильчаков, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова // Advances in current natural sciences. - 2013. - №10. С.192-193.

УДК 378.01:796.015.132

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОГИЛЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМ. А.А. КУЛЕШОВА.

С.С.Гордиевский, Д.И.Тарасов, И.А.Захаров
(«МГУ имени А.А. Кулешова», Могилев, Беларусь)

Аннотация.

В статье анализируется силовая составляющая общей физической подготовки у студентов 1 курса факультета физического воспитания.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) [1].

Учебная дисциплина «Гимнастика с методикой преподавания» - это предмет, который наиболее требователен к развитию силового компонента общей физической подготовки. Учебная дисциплина «Гимнастика и методика преподавания» изучается и осваивается студентами на протяжении 4 лет. Целью является: теоретическая часть, а так же и практическая. В практическую часть входит овладение многими снарядами, в основу которых заложено проверка силового развития у студентов.

Цель исследования – анализ силового компонента общей физической подготовки у студентов факультета физического воспитания .

Задачи исследования:

1. Анализ силовых показателей на вступительных экзаменах у абитуриентов.

2. Проанализировать динамику изменений силовых показателей в процессе обучения у студентов факультета физического воспитания на первом году обучения.

Объект исследования – студенты факультета физического воспитания.

Предмет исследования– общая физическая подготовка у студентов.

Общая физическая подготовка решает множество задач, наиболее важными являются:

- сохранение и укрепление здоровья,
- гармоничное развитие физических качеств,
- создание фундамента для успешного освоения элементов гимнастических упражнений[2].

Оценивают уровень общей физической подготовки при поступлении на факультет физического воспитания по следующим нормативам:

Таблица №1

№ п/ п	Тесты	Баллы									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		5+	5	5-	4	4-	3+	3	3-	2	1
Мужчины											
1	Подтягивание на перекладине, раз	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
Женщины											
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20

К основным физическим качествам относят силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Для овладения методикой развития силы, быстроты выносливости и других физических качеств, необходимо знать, что они собой представляют.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают абсолютную (суммарное усилие всех мышечных групп) и относительную силу (величина абсолютной силы, приходящаяся на один килограмм собственного веса). Различают собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость [2].

Для анализа силового компонента мы взяли следующие нормативы: у юношей - подтягивания в висе на перекладине, максимальное количество раз, а у девушек – поднимания туловища из положения, лежа на спине, количество раз за 1 минуту времени.

Результаты абитуриентов представлены в табл.

Ф.И.О. студентов соответствует номерной позиции в таблицы .

Подтягивания

№	Количество	Оценка
1	7	2
2	9	4
3	11	6
4	6	2
5	9	4
6	7	2
7	10	5
8	7	2
9	7	2
10	12	7
Среднее	8.5	3.6

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, раз (девушки).

№	Количество	Оценка
1	41	4
2	35	3
3	39	3
4	43	4
5	35	3
6	45	5
7	47	5
8	38	3
9	52	7
10	55	8
Среднее	43	4.5

Анализируя полученные результаты, мы видим, что у мужчин и женщин силовой компонент ниже среднего.

Для анализа динамики изменений силового компонента в процессе обучения мы использовали те же нормативные упражнения, но уже спустя 4 месяца обучения.

Подтягивания

№	Количество	Оценка
1	14	8
2	16	9
3	16	9
4	13	8
5	14	8
6	11	6
7	17	10

8	10	5
9	12	7
10	17	10
Среднее	14	8

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, раз (девушки).

№	Количество	Оценка
1	60	9
2	55	8
3	60	9
4	55	8
5	60	9
6	56	8
7	50	7
8	53	7
9	59	8
10	46	5
Среднее	55.4	7.8

В результате проделанного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Уровень силового компонента ОФП поступающих абитуриентов на факультет физического воспитания недостаточно развит как у юношей так, и у девушек.

2. Динамика изменений в общей физической подготовки силового компонента в процессе 1 года обучения на факультете физического воспитания, наблюдается положительная.

Список использованной литературы

1. Матвеев, Л.П. Введение в теорию физической культуры: Учеб.пособие для ИФК/ Под общ. ред. Л. П. Матвеева. Гл. I, IV. М., 'ФиС', 1983. – 128с

2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка/ под ред. Ю.И. Гришиной. 4-е издание, 2014г – 38с.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

А.В. Клочков, Л.Г. Баранов, Е.А. Ткачева

(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые формы оздоровительной физической культуры. Обоснована необходимость в выполнении двигательной активности. Доказано положительное влияние на организм дыхательной гимнастики «цигун».

В современном мире наблюдается тенденция к ухудшению здоровья и сокращению продолжительности жизни населения. Согласно устава всемирной организации здравоохранения, «здоровье» – это не только отсутствие у человека болезней и физических недостатков, но и состояние его полного социального, психического и физического благополучия. Для сохранения и укрепления здоровья необходимо заниматься оздоровительной физической культурой. В процессе регулярных занятий физическими упражнениями организм тонизируется, самочувствие улучшается, тело подтягивается, повышается энергия. Но, к большому сожалению, большинство людей пренебрегают физическими нагрузками и, следовательно, своим здоровьем.

Основываясь на жизненном опыте человека и многочисленных научных исследованиях, можно сделать вывод, что регулярные занятия физической культурой положительно влияют на все функции и системы человеческого организма, обеспечивая ему необходимый заряд бодрости и хорошего настроения [1].

Виды оздоровительной физической культуры можно разделить на две группы:

1. Упражнения циклического характера – двигательные действия, в которых один и тот же законченный двигательный цикл повторяется длительное время. Циклические упражнения являются основой оздоровительной тренировки и не могут быть заменены другими.

2. Упражнения ациклического характера – упражнения, в которых структура движений изменяется в ходе их выполнения и не имеет стереотипного цикла. К таким упражнениям относятся спортивные игры, силовые и гимнастические упражнения, метания, прыжки, единоборства.

Циклические упражнения развивают общую выносливость, а ациклические – координацию.

Ритмическая гимнастика – это гимнастика, направленная на оздоровление, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений различного характера, выполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным способом с использованием танцевальных движений.

Ритмическая гимнастика помогает развить чувство ритма, чувства времени. Другими словами, развитие координации между нервной и мышечной деятельностью человека, что помогает достичь автоматизма в

сложных двигательных действиях. Особенность гимнастики в том, что ритм и темп напрямую зависят от музыкального сопровождения.

Ритмическая гимнастика – одно из основных средств музыкально-ритмического воспитания, при котором не только движение, но и музыка воздействуют на организм человека.

Выносливость – важнейшее физическое качество, которое отражает общий уровень работоспособности человека и проявляется как в спорте, так и в повседневной жизни [2]. Развитие выносливости для неподготовленного человека достаточно сложное занятие, но на помощь приходит оздоровительная ходьба.

Оздоровительная ходьба – лидер среди циклических упражнений, которые может выполнять каждый. Ходьба – отличное упражнение, не требующее особых приспособлений и противопоказаний. Она может выполняться человеком с любым уровнем физической подготовленности, а положительный эффект наступает уже после первых занятий.

Таким образом, с увеличением аэробных возможностей организма, улучшается и укрепляется уровень общей выносливости и физической работоспособности. Тренировки оказывают благоприятное воздействие не только на опорно-двигательный аппарат, но и на нервную и сердечно-сосудистую систему. И теперь можно с уверенностью сказать, что оздоровительная физическая культура оказывает на организм только положительный эффект.

В современном обществе, когда необходимо очень быстро обрабатывать большое количество информации, становиться, все сложнее восстанавливаться после трудового дня, недели. Одним из способов восстановления организма выступает дыхательная гимнастика.

«Цигун» – это целостная система, которая направлена на достижение и сохранение оптимального уровня здоровья. Она включает в себя гимнастику, дыхательные упражнения и практики медитации. Дыхательная гимнастика проста в выполнении и доступна людям любого возраста, любого телосложения и даже людям с ограниченными возможностями.

При правильном подходе и организации тренировок дыхательная гимнастика цигун позволяет улучшить общее самочувствие человека и существенно укрепить организм. Положительным моментом является небольшая длительность занятия – 15-30 минут в день и отсутствие необходимости в спортивном инвентаре.

Наибольшая эффективность системы цигун, как и других видов дыхательных упражнений, проявляется при проведении занятий на открытом воздухе. Однако тренирующий и оздоровительный эффект занятий зависит от того, насколько предлагаемая нагрузка соответствует индивидуальным особенностям занимающихся: функциональным

возможностям, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности [3].

Из вышесказанного можно сделать вывод, что даже при современном ритме жизни каждый человек может найти несколько минут для саморазвития и самовосстановления.

Список использованной литературы

1. Букас, И. А. Роль физических упражнений в формировании здорового образа жизни студентов / И. А. Букас, А. В. Клочков, А. М. Решетовский // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 10–15 декабря 2018 г. / под ред. Д. А. Лавшука. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С. 3–6.

2. Клочков, А. В. Развитие выносливости : методические рекомендации / А. В. Клочков, Л. Г. Баранов. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. – 32 с

3. Букас, И. А. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья студентов / И. А. Букас, А. В. Клочков // Актуальные проблемы физической культуры, спорта, олимпийского движения студенческой молодежи : сборник научных статей по материалам научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания и спорта «Белорусской государственной сельскохозяйственной академии» / редкол.: П. А. Саскевич [и др.]. – Горки : БГСХА, 2018. – С. 90–92.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

А.В. Клочков, И.А. Букас, А.М. Решетовский
(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье исследуется проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой. Особенности в мотивации девушек и юношей. Факторы, влияющие на мотивацию студентов.

Юноши гораздо активнее интересуются физической культурой и спортом, чем девушки, и сами мотивы у обоих полов также разные. Юношам важнее развивать физическую форму и развивать физические качества, а девушкам - укреплять здоровье и достигать привлекательной формы тела. Особенности проявления мотивации к занятиям физическими

упражнениями у юношей и девушек служат основанием для разграничения методических условий проведения физического воспитания, заключающегося в предпочтении того или иного способа контроля, а также формы поощрения или порицания. Формирование и повышение мотивации во многом определяется правильной организацией занятий, физическими упражнениями, диагностикой физического состояния занимающихся, правильным выбором физических нагрузок и интенсивности, индивидуальным подходом, требовательностью преподавателя, динамичностью и эмоциональностью, новизной упражнений и форм проведения учебных и секционных занятий [1].

Целью дисциплины «Физическая культура» в университете является воспитание у студентов социальных и личностных навыков, обеспечение целевого использования соответствующих средств физической культуры для сохранения, укрепления здоровья и подготовки студентов к профессиональной деятельности.

Физическая культура - неотъемлемая часть жизни и здоровья человека. Физическое воспитание как учебная дисциплина играет важную социальную роль в высшем образовании, способствуя подготовке высококвалифицированных специалистов для Республики Беларусь [2].

Студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, становятся более уверенными в своих действиях и поведении, имеют ответственное отношение к здоровому образу жизни и высокой жизнеспособности. Студенты более общительны, уверены в своих силах, готовы к сотрудничеству, пользуются общественным признанием и меньше боятся критики. Основной составляющей начала занятия физической культурой и спортом является мотивация. Мотивация — это процесс, увязывающий воедино личностные и ситуационные условия деятельности, направленной на преобразование среды в соответствии с потребностями человека [3].

Мотивы и цели формируются, трансформируются, закрепляются и обновляются под влиянием объективных условий жизни, деятельности и организованного образовательного процесса. В современном вузе необходимо искать новые формы, средства и методы организации, которые позволят более эффективно реализовывать правильное направление. Решить эту задачу можно при грамотной организации учебного процесса по физической культуре с использованием различных видов спорта и современных систем физических упражнений с учетом индивидуальности и интересов учащегося.

Формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом у студентов - это не одномоментный, а длительный многоступенчатый процесс - от развития элементарных гигиенических навыков до формирования глубокого понимания теории физического воспитания и устойчивой привычки к физическому совершенствованию. Не последнюю

роль в формировании интереса к занятиям физкультурой и спортом играют личностные качества педагога: его принципиальность, справедливость, доброжелательность, общительность, целеустремленность в развитии физической культуры среди студентов. Кроме того, он должен предъявлять к себе высокие требования, то есть следить за своей внешностью и физической формой. Традиционно факторами, влияющими на мотивацию студентов к занятиям физической культурой и спортом, являются:

1. наличие современной спортивной базы, инвентаря и оборудования для занятий спортом;
2. наличие спортивных стендов и галереи выдающихся спортсменов, обучающихся в вузе;
3. наличие секций по видам спорта, соответствующих интересам студентов;
4. наличие сборных команд по видам спорта и успех их выступления на межвузовских, городских и международных соревнованиях;
5. место, которое занимает физическое воспитание в учебно-воспитательном процессе вуза.

Основная мотивация студентов - это ежегодная аттестация по физическому воспитанию. Через этот мотив можно начать формирование оздоровительных мотивов. Однако следует быть осторожным при оценке успеваемости. Учащиеся с плохой физической подготовкой испытывают дискомфорт и психологическое напряжение, что приводит к пассивному отношению к занятиям, отчуждению от физической культуры в целом.

Улучшение здоровья населения является проблемой общегосударственного значения[4]. Решая задачу повышения мотивации студентов, необходимо разнообразить учебные и секционные занятия, использовать ценностный потенциал физической культуры, отказаться от преобладания нормы центрического подхода и создать психологически комфортный режим на занятиях, который будет способствовать развитию внутренней мотивации к осознанной и регулярной физической активности. Также необходимо в начале и в конце учебного года проводить диагностику физического состояния путем регистрации пульса, артериального давления в состоянии покоя и после дозированной стандартной физической активности, а также другими доступными методами диагностики резервов кардио-респираторной системы. Тренировочные занятия не должны быть однообразными, следует чаще использовать игровые и соревновательные приемы, круговой метод тренировки, использовать музыкальное сопровождение, усиливать творческую составляющую при организации занятий профессионального и личного развития будущего специалиста.

Список использованной литературы

1. Ильин, Е.П. Психология физического воспитания : учебник для вузов / Е. П. Ильин. - 2-е изд.,испр. и доп. - СПб. : Санкт-Петербургский университет им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.
2. Клочков, А.В. Волейбол как средство физического воспитания студентов / А.В. Клочков, И.А. Букас // Романовские чтения – 13: сборник статей Международной научной конференции, посвященной 105-летию МГУ имени А.А.Кулешова, Могилев, 25-26 октября 2018г./ под общ. ред. Мельниковой. - Могилев: МГУ имени А.А.Кулешова, 2019. - С.273-274
3. Маслоу А. Г. Мотивация и личность/Пер. А.М.Татлыбаевой. - СПб.: Евразия, 1999. - 478 с.
4. Клочков, А.В. Проблемы мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой / А.В. Клочков, И.А. Букас, А.М. Решетовский // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии: сб. науч. ст. ГрГУ им. Я. Купалы / редкол.: А.К. Лушневский [и др.]. – Гродно, ГрГУ, 2020 – С. 170–172.

УДК 796.92

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА ПРОЯВЛЕНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

А.А. Кучерова

(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилёв, Беларусь)

Аннотация. В статье изложены результаты внедрения в процесс координационной подготовки лыжников-гонщиков начальной специализации методики психологической подготовки. Установлена взаимосвязь между оптимальной психической готовностью спортсмена и процессом проявления координационных способностей.

Этап начальной специализации (11-14 лет) в лыжных гонках предусматривает обучение спортсменов технике передвижения на лыжах классическим и коньковым ходам в сочетании с развитием физических качеств. Основными задачами на данном этапе у лыжников-гонщиков являются: повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование физических и морально-волевых качеств, изучение техники передвижения на лыжах и лыжероллерах, изучение тактической подготовки. Для этого периода характерен наибольший прирост в развитии физических качеств: координации, быстроты и силы [1].

Хорошая координационная подготовленность лыжника-гонщика является неотъемлемой частью на этапе становления техники. При передвижении на лыжах и лыжероллерах большую роль играют мышцы-стабилизаторы, которые выполняют функцию баланса.

Проведённое нами исследование позволило изучить проблему развития координационных способностей у лыжников-гонщиков начальной специализации. В исследовании принимали участие лыжники-гонщики группы начальной специализации ГСУСУ «Могилевская городская СДЮШОР №4». С целью изучения особенностей психологической подготовки и выявления взаимосвязи с её координационной подготовленностью спортсменов в начале эксперимента был проведён социальный опрос. Респондентам были предложены анкеты открытого и закрытого типа, вопросы были разбиты по блокам, позволяющим более подробно изучить проблемные аспекты тренировочного процесса, направленного на развитие координационных способностей и установить роль психологической подготовленности юных спортсменов в этом процессе.

Результаты анкетирования показали, что данная проблема существует. В ответах на предложенные нами вопросы респонденты показали свою психологическую неуверенность в прохождении сложных рельефных участках трассы. Так же был установлен психологический дискомфорт из-за страха падения, получения травмы. Основной причиной неуверенности в своих силах спортсмены считали недостаточный уровень психологической и координационной подготовленности.

В связи с выявленными проблемными аспектами тренировочной деятельности по развитию координации, была определена следующая задача нашего исследования. Суть задачи заключалась в установлении уровня развития координации у юных спортсменов.

Для определения исходного уровня развития координации в начале и в конце эксперимента были использованы следующие тесты: «Тест Бондаревского» определение проявления равновесие; «Проба Яроцкого» исследование вестибулярного анализатора; «Проба Ромберга, поза пяточно-носочная», «Проба Ромберга, поза аист» проявление статической координации.

На основании оценки проведённых тестов были установлены низкие показатели статической координации, равновесия и вестибулярной устойчивости. Результаты проведённого тестирования показали, что у данного контингента занимающихся наблюдается низкий уровень развития координационных способностей.

В связи с выявленными проблемными аспектами в координационной подготовке для спортсменов экспериментальной группы, были разработаны и внедрены в тренировочный процесс комплексы упражнений на развитие мышц-стабилизаторов на тренажёре «BOSU». Данный тренажёр был выбран нами потому, что он является уникальным и многофункциональным. Его используют во многих сложнокоординационных видах спорта. В Беларуси лыжники-гонщики редко используют «BOSU» в целях развития баланса и мышц-

стабилизаторов, в отличие от ведущих стран мира по лыжным гонкам – Норвегии и России.

Разработанные нами комплексы упражнений были включены в тренировочные занятия в план недельного микроцикла и использовались спортсменами экспериментальной группы на протяжении всего подготовительного периода [2]. В конце подготовительного периода (ноябрь 2020 г.), было проведено повторное тестирование с указанным контингентом.

Тестирование проводилось во второй половине дня, так как в первой половине дня спортсмены данной группы проходят обучение в учреждениях образования (гимназиях, средних школах). После обработки результатов, мы заметили, что результаты оказались значительно хуже, чем на первом тестировании. Данное обстоятельство послужило основанием для изучения проблемы психологического напряжения спортсменов в конце микроцикла. Более того следует обратить внимание, что спортсмены – это учащиеся подростки, которые помимо тренировочного процесса активно участвуют в учебном процессе. Вместе с этим у них возникают проблемы характерные для подросткового возраста.

Проанализировав литературные источники в области психофизиологии и возрастную периодизацию, предложенную Д.Б. Элькониным, мы сделали вывод, что нервная система подростков находится еще в стадии развития, не сформирована окончательно, так как у взрослого человека и процессы возбуждения преобладают над торможением. Подростки становятся эмоциональными и недостаточно уравновешенными. В связи, с чем у них на фоне утомления наблюдается низкая умственная и физическая работоспособность. Так же на фоне этого может развиваться психическое перенапряжение [4, 5].

Анализ литературы по развитию координационных способностей показал, что существуют исследования (В.И.Лях, 1984), в которых доказано, что координация в пубертатном периоде имеет способность хорошо развиваться [6]. В исследованиях А.В. Кучеровой, (2019) также подчеркивается позитивная динамика этого качества для данной категории спортсменов и значимость развития координационных способностей у лыжников-гонщиков групп начальной и углубленной специализации [3].

Мы предположили, что физиологическое утомление нервной системы препятствует процессу проявления координационных способностей, несмотря на их координационную готовность. В связи с чем, необходимо обратить внимание при тестировании координационных способностей на оперативное психическое состояние, и проводить контрольное тестирование при оптимальной психической готовности и нацеленности на проявление максимального результата самим спортсменом.

По нашему мнению психическое перенапряжение спортсмена негативно влияет на развитие мышц-стабилизаторов. Так же, из выше перечисленного мы сделали вывод, что тестирование на определение уровня координационных способностей необходимо проводить в начале микроцикла желательнее в первой половине дня.

Вместе с тем, спортивным педагогам предлагается при развитии координационных способностей спортсменов подростков широко использовать методы саморегуляции психических состояний, для того чтобы в случае возникновения острого психического перенапряжения, это состояние не переросло в хроническое психическое перенапряжение.

Список использованной литературы

1. Лыжные гонки. Теория и методика спортивной тренировки : учебно-методическое пособие / Н. А. Демко [и др.] ; по ред. Н. А. Демко ; Белорус.гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – с. 194-195.

2. Кучерова А.А. Развитие мышц-стабилизаторов специальными упражнениями на координацию с целью профилактики травматизма у лыжников-гонщиков / Кучерова А.А. Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXVМеждунар. науч. конгр., Минск, 15-17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус.гос. ун-т физ. культуры ; ред-кол : С.Б Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 122-129.

3. Кучерова, А.В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А.В. Кучерова. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 224 с.: ил

4. Александров, Ю.И. Психофизиологическое значение активности центральных и периферических нейронов в поведении / Ю.И. Александров. – М.: Наука, 1989. – 208 с.

5. Эльконин, Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте/ Д.Б. Эльконин // Вопросы психологии.– 1971.– № 4.– С.23-29.

6. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.– 290 с.

УДК 796.015

О ТОЖДЕСТВЕННОСТИ СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ФИТНЕСА

А.В. Кучерова

(МГУ имени А.А.Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме развития физической подготовки в качестве социального процесса. Обосновывается тождественность социальных функций физической подготовки и фитнеса по организации двигательной активности современного человека. Дается краткий исторический анализ развития фитнеса, как вида физической подготовки на рубеже 20 столетия. Поднимается проблема снижения оздоровительной направленности фитнеса в современных условиях. Актуализируется развитие нового вида физической подготовки Outdoor тренировок, как наиболее оптимального вида занятий физическими упражнениями в условиях пандемии.

Во многих учебниках по теории и методике физической культуры написанных в советский период, такие виды занятий физическими упражнениями, как аэробика, аквааэробика, армреслинг, бодибилдинг, калланетика и др. относились к категории нетрадиционных видов двигательной активности. После распада СССР, физическая культура и спорт становятся на новые, коммерческие рельсы своего развития. Появляется интеграция различных видов упражнений и их сочетаний, например: аквааэробика, степ-аэробика, велокинетика и множество других видов двигательной активности населения, которые объединяются в общее понятие «фитнес». В этот исторический период начинают интенсивно развиваться новые рекреационные и оздоровительные направления двигательной активности, где фитнес занимает свое достойное место.

Из ряда нетрадиционных, западных видов двигательной активности, фитнес переходит в странах постсоветского пространства в разряд традиционных. Массовое увлечение населения различными специальными направлениями фитнеса, очень быстро становится популярным, причем на коммерческой основе. В Санкт-Петербурге в ноябре 1990 г. открывается первый, официальный фитнес клуб. Следует заметить, что именно потребность общества в новых, модных, элитарных занятиях физическими упражнениями продиктовывает новую форму организации процесса физической подготовки общества – фитнес.

Фитнесс – это «вид двигательной активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счет правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле – общая физическая подготовленность организма человека» [3]. В данном определении фитнеса отражена его цель – физическая подготовленность, что является результатом физической подготовки. Следовательно, занятия фитнесом это организованный социальный процесс, который по своей цели и функциям, реализуемым в настоящее время тождественен процессу физической подготовки населения в советское время.

Фитнес или физическая подготовка общества это гораздо больше, чем занятия направленные на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие – это мировоззрение каждого современного человека в отдельности отражающего его философию. В отличие от советской направленности физической подготовки, в настоящее время каждый человек сам принимает решение создавать свою собственную философию фитнеса или нет, быть здоровым, гармонично физически развитым, физически подготовленным или нет. К сожалению, очень трудно оценить эту философию, хорошо или плохо когда человек получил право выбора, подвластен своим собственным решениям. Заставить заниматься физическими упражнениями самостоятельно, без навязывания чьих-то идей это очень серьезное испытание, для каждого индивида. Следует принимать во внимание тот факт, что человек всегда стремится к комфорту, к минимуму движений и при отсутствии очень сильной мотивации, двигательная активность сводится к минимуму.

Физическая подготовка в настоящее время приобретает двойной статус или два направления. Одним является удовлетворение двигательной активности населения в различных формах и видах занятий фитнесом, результативность, которая выражается в физической подготовленности личности. Второе направление реализовано в виде комплексной целенаправленной подготовки спортсменов, во всех культивируемых видах спорта, в том числе и в лыжных гонках[1].

В связи с этим возникает необходимость развития методологии новых направлений физической подготовки, выявления общих и специфических закономерностей влияния новых видов двигательной активности на организм человека, определения возможности их применения в различные возрастные периоды. Довольно значимым аспектом новой методологии является поиск новых, отвечающих задачам современности, методов и средств удовлетворения мотивационно-ценностного компонента физической подготовки личности.

Представляя данное направление в научном аспекте, следует обратить внимание на то, что физическая подготовка в форме организованных занятий фитнесом в спортивных залах, заметно снижает оздоровительную направленность и свою сущность. Современное общество стремится удовлетворять потребность в движениях в комфортных условиях тренажерных залов и плавательных бассейнов, заметно снижая оздоровительный эффект физических упражнений. Вместе с тем такая форма занятий в комфортных условиях несет в себе отчуждение от природы. Человек, занимающийся в спортивном зале, недополучает влияние естественных сил природы, закаливающих процедур, ультрафиолетовых лучей и т.д. Данный фактор является противоречивым к понятию оздоровление человека с помощью физических упражнений, так как в комфортных условиях зала

ограничивается возможность дополнительного воздействия оздоровительных сил природы, которое вызывает адаптацию организма человека к окружающей среде.

В настоящее время в условиях пандемии значение этого фактора возрастает в десятки раз. Особую значимость приобретают те виды двигательной активности, которые предполагают проведение занятий фитнесом или спортом на свежем воздухе. К таким видам следует отнести Outdoor тренировки.

Придавая Outdoor тренировкам статус актуальности, следует отметить некоторые эффекты от этого вида занятий. Прежде всего сюда следует отнести оздоровительный эффект: аэробная тренировка дает насыщение крови кислородом; воздействие ультрафиолета на кожу способствует устранению дефицита витамина Д; единение с природой способствует отстранению от повседневных стрессовых факторов; разнообразие двигательных действий в различных меняющихся условиях стимулирует умственную деятельность; воздействие холодного воздуха, ветра, мороза укрепляет иммунную систему.

Перечисленные эффекты это далеко не предел оздоровительного влияния Outdoor тренировок на организм человека. Главное современному человеку найти в себе силу воли в условиях пандемии и реализовать двигательную активность не в комфортных условиях зала, а открытого пространства стадиона или лесопарка, тем самым повысить оздоровительный эффект физических упражнений.

Вместе с тем оздоровительный эффект от физических упражнений определяется по ряду показателей функционального состояния организма человека. В связи с чем рекомендуется отслеживать всевозможные изменения с помощью современных средств самоконтроля. В качестве таковых можно привести использование функций смарт-часов Garmin Fenix 5X и приложения Garmin Connect, которые помогают комплексно отслеживать показатели реакции организма на оздоровительные упражнения[2].

Список использованной литературы

1. Кучерова, А.В. Научно-методические основы физической подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: монография / А.В. Кучерова. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2019. – 224 с.: ил
2. Кучерова, А.В. Комплексный анализ тренировочной деятельности лыжника-гонщика на основании показателей электронного дневника самоконтроля / А.В. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 12–13 декабря 2019 г., г. Могилев. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С.98-101.

3.Фитнес [Электронный ресурс] / Википедия. – Режим доступа : <https://ru.wikipedia.org> . – Дата доступа: 03.02.2020.

УДК 796.92

OUTDOOR ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВИД ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Ю.Ю. Кучеров

(МГУ имени А.А.Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме организации двигательной активности современного человека. Анализируются оздоровительные аспекты нового вида двигательной активности Outdoor тренировок. Раскрываются вопросы организации и планирования Outdoor тренировок в условиях пандемии. На примере использования функций смарт-часов Garmin Fenix 5X и приложения Garmin Connect определены основные направления комплексного самоконтроля

В настоящее время потребность общества в модных, интересных, удобных занятиях физическими упражнениями реализуется в новой форме организации двигательной активности – Outdoor тренировках.

Outdoor Training – это разновидность фитнеса, вид двигательной активности направленный на гармоничное физическое развитие личности, достигаемое за счет рекреативных, оздоровительных и спортивных средств, организуемый в естественных природных условиях, вне спортивных помещений.

Outdoor тренировки позволяют человеку выйти из зоны комфорта и окунуться в природные условия. Сочетание физических упражнений с воздействием естественных сил природы на организм человека значительно усиливает тренировочный, оздоровительный эффект. Общение с окружающей природной средой в течение всего года усиливает положительные эмоции, развивает эстетическое восприятие, повышает мотивацию к занятиям в красивом живописном месте.

Оздоровительная направленность занятий Outdoor тренировок заключается в следующих эффектах:

- за счет аэробной тренировки улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной системы дает насыщение крови кислородом и усиление обменных процессов;
- за счет воздействия солнечных лучей ультрафиолета на кожу происходит выработка витамина Д, что является дополнительным фактором укрепления костной ткани;

– за счет общения с природой происходит отстранение от повседневных стрессовых факторов, что положительно сказывается на снятии нервного напряжения и укрепляет нервную систему ;

– за счет разнообразия двигательных действий выполняемых в различных меняющихся условиях укрепляется вестибулярный аппарат и координация движений.

– за счет смены мест занятий и изменяющихся условий выполнения движений стимулируется умственная деятельность;

– за счет меняющихся атмосферных воздействий холодного воздуха, ветра, мороза укрепляется иммунная система.

К основным видам Outdoor Training относят:

– Functional training – силовая тренировка с использованием уличных тренажеров;

– Running – бег по пересеченной местности;

– Nordic walking – скандинавская ходьба;

– MB interm – велотренировка по пересеченной местности;

– Ski intense u basic – бег на лыжах;

– Power walking – энергичная ходьба на равнинной местности [2].

Для организации занятий Outdoor Training нужен персональный тренер, прежде всего в качестве мотиватора и менеджера. Тренер предусматривает множество аспектов тренировочного процесса от нормирования нагрузки до контроля ее эффективности.

Тренировать индивидуально, означает подстраиваться под повседневный ритм жизнедеятельности человека. Тренировки планируются как по ходу плана человека на день, так и после его рабочего дня. Например, если есть возможность после работы пройти некоторое расстояние энергичной ходьбой, то этот вид двигательной активности плавно встраивается в общий план тренировочного процесса в недельном микроцикле. Это очень удобно для человека, который основной причиной отказа от физических нагрузок видит свою трудовую занятость.

Особое значение занятия Outdoor Training имеют для человека в условиях пандемии, когда он ограничен в общении, находится на самоизоляции и возможности занятий в спортивных и тренажерных залах. В условиях пандемии через средства интернет коммуникации: социальные сети, Instagram, Facebook, Skype у тренера есть возможность управлять тренировочным процессом. Наблюдая за спортсменом через экран дисплея, тренер дает рекомендации, исправляет ошибки, подбадривает и показывает упражнения. В то же время занимающийся имеет контакт с инструктором, что дает стимул и мотивацию и бесконтактное общение, что делает этот процесс безопасным.

Тренировочный план помимо индивидуальных тренировочных нагрузок по каждому из видов Outdoor Training в обязательном порядке должен включать формы текущего и итогового контроля. Контроль

физической и функциональной подготовленности тренер может отслеживать по показателям электронного дневника самоконтроля спортсмена. Следовательно, спортсмену необходимо своевременно зафиксировать показатели своего самочувствия, а со стороны тренера необходим профессиональный анализ, понимание информации и прогнозирование результатов. В связи с этим дневник спортсмена следует рассматривать как один из методов оперативного контроля, как элемент взаимодействия системы: спортсмен – тренер – планирование – результат.

В настоящее время спортивная индустрия представляет большой выбор спортивных гаджетов позволяющих отслеживать внешние и внутренние показатели тренировочной нагрузки. В нашей практике мы используем смарт-часы Garmin Феникс X 5 и приложение Garmin Connect. По нашему мнению функциональная палитра этих часов является наиболее информативной в плане комплексной оценки тренировочной деятельности спортсмена во время занятий Outdoor Training и может занять достойное место в электронном дневнике самоконтроля [1,3].

Смарт-часы оснащены особой системой сбора и анализа показателей, которые позволяют получить точную и полезную информацию о повседневной активности спортсмена для ведения электронного дневника самоконтроля это: умный будильник с вибрацией; управление плейлистом или прослушивание музыки напрямую с часов (в модели 5X); просмотр карт; мониторинг сна; календарь; подсчет калорий .

В ранее проведенных исследованиях анализ различных функций смарт-часов Garmin Fenix 5X и приложения Garmin Connect позволил определить основные направления комплексного самоконтроля: состояние самочувствия до и после тренировки, внешние и внутренние характеристики тренировочной нагрузки, уровень физической подготовленности, динамика тренированности [1, 3, 4].

Самочувствие до и после тренировки – это учет субъективных показателей: мониторинг сна, настроения, болевых ощущений, аппетита, желания тренироваться и учет данных объективных исследований, к которым отнесем: пульс после просыпания, массу тела, количество воды выпитой в течение дня, подсчет калорий и сожженного жира и другое.

Электронный дневник самоконтроля это современный метод комплексного анализа Outdoor Training. Информация показателей дневника дает возможность планировать тренировочный процесс на уровне принципа индивидуализации, что эффективно сказывается на результативности и оздоровительном эффекте.

Список использованной литературы

1. Кучерова, А.В. Комплексный анализ тренировочной деятельности лыжника-гонщика на основании показателей электронного дневника

самоконтроля / А.В. Кучерова // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке: сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 12–13 декабря 2019 г., г. Могилев. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – С.98-101.

2.Силовые тренировки на свежем воздухе [Электронный ресурс] / Фитнес-клуб. – Режим доступа : <https://svfitness.ru/fitnes/uslugi/programmyi-outdoor.html> . – Дата доступа: 29.11.2020.

3.Кучеров, Ю.Ю. Об актуальности использования информационно-технических средств в создании биомеханической модели индивидуальной техники лыжников-гонщиков / Ю.Ю. Кучеров // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (материалы VI Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 22–23 окт. 2020 г. / БНТУ; редкол.: И.В. Бельский (гл. ред.), В.Е. Васюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск: БНТУ. – С. 30-34 с.

4.Кучерова, А.В. Технологизация личностно-деятельного компонента в системе физической подготовки лыжников-гонщиков / Ю.Ю. Кучеров // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (материалы VI Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 22–23 окт. 2020 г. / БНТУ; редкол.: И.В. Бельский (гл. ред.), В.Е. Васюк (зам. гл. ред.) [и др.]. –Минск: БНТУ. – С. 34-38

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРЫ БАДМИНТОН НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ В ШКОЛЕ

С.Г.Мазько, Н.Б.Панасюк

(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье рассмотрены возможности использования спортивной игры бадминтон на занятиях физической культуры в специальных медицинских группах. Проанализированы противопоказания и положительное влияние игры на организм занимающихся.

Охрана здоровья, подрастающего поколения является одной из приоритетных задач нашего государства. В республике разработана национальная стратегия укрепления здоровья детей и подростков. Белорусские школы активно присоединяются к европейской сети «Школа – территория здоровья». Так в 2018/2019 учебном году в стране функционировало 842 УОСО, реализующих проекты «Школа – территория здоровья». Диспансеризация детского населения находится под строгим

контролем организаций здравоохранения. Все это дает положительные результаты, количество детей с 1-й группой здоровья (абсолютно здоровые дети) в 2018 году увеличилось и составляет почти 30%. [1]

Для школьников с ослабленным здоровьем организованы занятия физической культурой в специальных медицинских группах. Цель этих занятий – сохранение двигательной активности учащихся с учетом противопоказаний, укрепление здоровья, профилактика сопутствующих заболеваний, расширение диапазона функциональных возможностей организма, увеличение объема двигательного опыта без вреда для здоровья.

Для организации занятий в СМГ используется программа «Физическая культура и здоровье» для специальных медицинских групп I–XI классов учреждений образования (2017). Инвариантный компонент практического раздела включает в себя обучение простейшим техническим элементам таких игр как баскетбол, волейбол, футбол, гандбол. Вариативный компонент программы предусматривает изучение техники игры настольный теннис. Рекомендуется изучение одной из четырех спортивных игр (в основной группе – двух из четырех). Однако, по нашему мнению, включение в этот список спортивной игры бадминтон, существенно разнообразит средства физического воспитания в специальных медицинских группах, как это происходит в школах Российской Федерации. [4]

Специалисты в области спортивной медицины приводят достоверные факты о положительном влиянии бадминтона на организм занимающихся. В условиях возросшей проблемы малоподвижности школьников бадминтон является эффективным средством укрепления сердечно-сосудистой и нервной системы, суставно-связочного аппарата, профилактики ожирения и контроля веса, улучшения психоэмоционального состояния. Занятия бадминтоном задействуют все группы мышц и системы организма, повышая тем самым общую работоспособность учащихся.

Помимо улучшения функционального состояния занимающихся, игры с воланом влияют на развитие координационных способностей, которые в свою очередь являются базой для овладения бытовыми навыками и умениями. Это является важным фактором адаптации часто болеющих детей к условиям жизни и развитию функциональных возможностей анализаторных систем.

Особо следует обозначить влияние игры с воланом на профилактику заболеваний зрительного анализатора. Проведенные национальной федерацией бадминтона России научные исследования, подтверждают нормализацию тонуса цилиарной мышцы и укрепление связочного аппарата хрусталика глаза [3] при регулярных занятиях бадминтоном.

Доказана эффективность профилактики миопии и борьбы с ее прогрессирующим [2].

Несмотря на то, что техника бадминтона включает в себя прыжки и короткие перебежки, их выполнение не оказывает негативного влияния на позвоночник за счет мягкости передвижений (исключение приземлений на всю стопу и пятку). Следует отметить, доступность освоения навыков игры даже при невысоком уровне развития двигательных качеств. Приобретение умений игры в бадминтон дает широкую возможность использования этого вида деятельности в рекреативной физической культуре, в силу доступности ее организации в местах отдыха.

В тоже время использование этой игры на занятиях в специальных медицинских группах имеют свои противопоказания. Так как бадминтон является видом спорта с асимметричной нагрузкой, следует исключить его из занятий школьников, имеющих нарушение осанки. Частые наклоны противопоказаны при наличии диагноза вегетативных дисфункций (нейроциркуляторная дистония, вегетативно-сосудистая дистония), а также высокой степени нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна [4].

В программе дисциплины физическая культура и здоровье для основных групп изучение бадминтона так же не предусмотрено. По нашему мнению необходимо разработать методические рекомендации и программу факультативных занятий обучения игре бадминтон в основных группах и рассмотреть возможность включения в содержание занятий специальных медицинских групп с учетом противопоказаний по состоянию здоровья.

Список использованной литературы

1. Защита материнства и детства // Материалы Академии управления при Президенте Республики Беларусь [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://www.bsmu.by/downloads/universitet/vosp/2019/edi_avgust.pdf - Дата доступа: 20.11.2020.

2. Отчет о результатах научных исследований о пользе занятий бадминтоном при профилактике и лечении миопии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.badm.ru/files/File/news/2019/badm_vision_rus.pdf. – Дата доступа: 20.11.2020.

3. Тарутта, Е. П. Влияние занятий бадминтоном на рефракцию, аккомодацию и гемодинамику глаз с миопией / Е. П. Тарутта, Н. А.Тарасова, С. В.Милаш, Г. А.Маркосян, К. А. Рамазанова // Современная оптометрия. – 2019. – № 1.– С. 22-29.

4. Физическая культура 5-9 классы. Рабочая программа. Расширенное трехчасовое планирование для специальных медицинских

групп с вариантом уроков оздоровительно-корректирующей направленности и обучения бадминтону. Ресурсное обеспечение / авт.сост. К.Р Мамедов. – Волгоград : Учитель, – 2014. – 143 с.

УДК 796.011.3

**РЕАЛИЗАЦИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ФОРМИРОВАНИЮ,
УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ
МОГИЛЁВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Е.В.Марченко

(ГУ «Могилёвский областной учебно-методический центр
физического воспитания населения», Могилев, Беларусь)

Аннотация. Статья посвящена деятельности организаций физической культуры и спорта Могилёвской области. Рассматриваются вопросы организации и совершенствования массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением, анализируются данные по вовлечению всех категорий граждан в регулярные занятия физической культурой.

Население нашей планеты все больше отодвигает на второй план физический труд, отдавая предпочтение умственной работе с ее эмоциональными нагрузками.

Нарушенный нормальный физиологический баланс жизнедеятельности организма человека всё больше ограничивает его жизнедеятельность. Однако люди не желают стареть и ищут наиболее эффективные средства сохранения работоспособности как можно дольше. В этих поисках авторитет физических упражнений не только не поколебался, но неизменно возрос. И все потому, что влияние движений распространяется на весь организм человека в целом. Физические упражнения приводят в действие естественные резервы организма человека. Ничто не в состоянии возместить нашей нервной системе то, чем одаривают ее активная работа мышц, оптимальные физические нагрузки. Занятия в спортивных залах, бассейнах, на стадионах и спортивных площадках закладывают основу высокой двигательной активности. Физическая культура и спорт - это то, на что нужно обращать внимание в любом возрасте. Это мощный аккумулятор жизненных сил. Физические упражнения приносят бодрость и жизнерадостность, гордость за свои умения и возможности.

В качестве главного средства формирования здорового населения Могилёвской области может рассматриваться физическое воспитание, осуществляемое в рамках массовой физической культуры.

В статье 9 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» основными направлениями государственной политики в сфере физической культуры и спорта определены следующие моменты:

- создание условий всем категориям и группам населения для занятия физической культурой и спортом;
- вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- обеспечение условий для создания и функционирования организаций физической культуры и спорта, иных юридических лиц (их объединений), осуществляющих деятельность в сфере физической культуры и спорта;
- проведение научных исследований и разработок в сфере физической культуры и спорта;
- финансирование физической культуры и спорта за счет средств республиканского и (или) местных бюджетов, создание условий для привлечения средств физических и юридических лиц для финансирования физической культуры и спорта [3].

Основными же целями государственной политики в сфере физической культуры и спорта являются «развитие и поддержка физической культуры и спорта» [3].

Для удовлетворения запросов граждан в Могилёвской области созданы многочисленные организации, структуры, объединения, центры физкультурно-оздоровительной работы, физкультурно-спортивные клубы, кружки, построены многочисленные спортивные сооружения. В учебных заведениях готовятся специалисты физической культуры и спорта.

Согласно Постановлению Совета Министров Республики Беларусь № 916 от 21 июля 2006 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы» [2] в целях дальнейшего совершенствования массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в области созданы и функционируют 12 центров физкультурно-оздоровительной работы и 11 физкультурно-спортивных клубов, в которых насчитывается 292 специалиста и занимаются свыше 6 тысяч детей и подростков, а также взрослого населения. Основной задачей данных учреждений является организация и проведение спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий (соревнований по различным видам спорта, спартакиад, праздников, фестивалей, дней здоровья, спортландий) среди детей и подростков по месту жительства, трудящейся молодежи и взрослого населения, среди пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями.

В Могилёвской области имеется 3606 спортивных сооружений, в том числе стадионов - 24, манежей - 9, спортивных залов - 503, приспособленных для занятий физической культурой помещений - 806, спортивных трасс - 15, спортивных ядер - 140, лыжных баз - 27, тиров - 114, гребных баз - 9, бассейнов стандартных - 17, бассейнов нестандартных - 17, мини-бассейнов - 76, плоскостных сооружений - 1429 (в т.ч. с искусственным льдом - 4), других спортивных сооружений - 420. Ведомственная принадлежность: система образования - 73,5 % (2617-учреждения образования, 35- учреждения дополнительного образования), система спорта - 12,5 % (272-СУСУ, 179-ФСК, ЦФОР), другие организации - 14,0 % (503) [5].

Средняя загрузка спортивных сооружений за 9 месяцев 2020 года с учётом сложной эпидемиологической ситуацией составила 58,1 %, что на 21 % ниже аналогичного периода прошлого года.

В центрах физкультурно-оздоровительной работы и физкультурно-спортивных клубах области созданы 426 физкультурно-оздоровительных групп, в которых количество занимающихся на ноябрь 2020 года - 4636 человек. Занятия проводятся по различным направлениям: шахматы, шашки, оздоровительная гимнастика, дартс, бочче, корнхол, ОФП, армреслинг и пауэрлифтинг, оздоровительная физкультура, бильярд, настольный теннис, оздоровительное плавание и закаливание, волейбол, футбол и многим другим видам двигательной активности.

В связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой в области большое количество спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий были отменены или перенесены на более поздние сроки. Но, не смотря ни на что, продолжается работа по созданию, внедрению и совершенствованию различных форм и методов физкультурно-оздоровительной работы.

В соответствии с Положением о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь на предприятиях, и в учреждениях образования организуется ежегодное тестирование населения [1]. В первом полугодии 2020 года в Могилёвской области проведено 828 городских, районных спортивно-массовых мероприятий (из них 8 областных), в которых приняло участие 34967 человек (из них 22557 детей и 12410 взрослых), а также 23 мероприятия по выполнению нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса, в которых приняло участие 1106 детей и взрослого населения. Приказом Министерства спорта и туризма РБ от 5 февраля 2020 года № 36 нагрудные значки были выданы: «Олимпийские надежды» (6-10 лет) – 6 человек, «Спортивная смена» (11-16 лет) - 61 человеку, «Физкультурник Беларуси» (22-59 и старше) – 58 человек.

К активным занятиям физической культурой и спортом привлечены различные слои населения, в том числе пожилые люди. Проводится работа

по реабилитации людей с ограниченными возможностями, расширяется перечень доступных для инвалидов видов спорта, обеспечивается безбарьерная среда доступа к спортивным объектам. Систематически ведется работа по вовлечению в спортивные секции и кружки различной направленности подростков, склонных к правонарушениям и состоящих на различных видах учета в инспекции по делам несовершеннолетних. Особое внимание уделяется детям и подросткам из неблагополучных семей и состоящим на учете в правоохранительных органах, находящимся в социально опасном положении.

В Могилёвской области созданы все условия по внедрению и совершенствованию различных форм и методов физкультурно-оздоровительной работы. В городах и районных центрах области насчитывается 208 спортивных площадок, расположенных на дворовых территориях, в микрорайонах, на которых организуется и проводится физкультурно-оздоровительная работа и спортивные мероприятия среди всех слоев населения по месту жительства.

Выполняется Государственный социальный стандарт по обеспеченности агрогородков физкультурно-спортивными сооружениями. В области имеется 203 агрогородка, в которых расположены 840 физкультурно-спортивных сооружений, т.е. в среднем по области 4 спортивных сооружения на 1 агрогородок [4].

Реализация государственной политики по формированию здоровья населения Могилёвской области предусматривает формирование навыков здорового образа жизни и привлечение к активным занятиям физической культурой и спортом всех слоёв населения, включая пожилых людей и лиц с ограниченными возможностями.

Наряду с достигнутыми успехами есть необходимость уделить большее внимание проведению на должном организационном уровне спортивных мероприятий среди детей и подростков (1 этап – массовые соревнования в школах, ФСК, ЦФОР по месту жительства и во 2-м этапе – областные зональные и финальные соревнования), которые проходят под эгидой Президента РБ и Президентского спортивного клуба: «Золотая шайба», «Кожаный мяч», «Снежный снайпер».

Исходя из вышеизложенного, основными проблемными вопросами реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта в Могилёвской области можно обозначить следующее:

1. Необходимо принять дополнительные меры по введению в штаты центров физкультурно-оздоровительной работы, физкультурно-спортивных клубов должностей инструкторов-методистов по физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе, инструкторов-методистов по туризму, тренеров по спорту.

2. Структурным подразделениям исполкомов необходимо урегулировать вопрос балансовой принадлежности физкультурно-

спортивных сооружений, расположенных на придомовых территориях, а так же вопрос содержания и эксплуатации их в надлежащем санитарном состоянии согласно Постановлению Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 августа 2018 г. № 60 «Об утверждении правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».

3. Уделить большее внимание проведению и участию сборных команд регионов в спортивных мероприятиях, которые проходят под эгидой Президента РБ и Президентского спортивного клуба.

4. Принять меры по повышению эффективности и качества использования физкультурно-спортивных сооружений, установить строгий контроль за их загрузкой и содержанием в надлежащем санитарно-гигиеническом состоянии.

5. Усилить контроль за качеством работы сезонных физкультурно-спортивных сооружений: катков, хоккейных коробок, плоскостных сооружений.

Таким образом, в стране, и в нашей области в частности, созданы многофункциональные социально-экономические институты по эффективному использованию отрасли физической культуры и спорта. Формирование и укрепление здоровья населения, как отдельных областей, так и страны в целом, является основной задачей всех учреждений и организаций сферы физической культуры и спорта Республики Беларусь.

Список использованной литературы

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

2. О мерах по дальнейшему совершенствованию массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы [Электронный ресурс] : Постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 21 июля 2006 г., № 916 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2020.

3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 04 янв. 2014 г., № 125-З : в ред. Закона Респ. Беларусь от 09.01.2018 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

4. Об утверждении Государственной программы развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 12 апр. 2016 г., № 303 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

5. По данным заседания коллегии управления спорта и туризма Могилёвского областного исполнительного комитета. 10.02.2020 года. г. Могилёв.

УДК 371.72

ЦЕННОСТНО-ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

О.Н.Озимко

(УО “Гродненский государственный медицинский университет”)

Аннотация. В статье анализируются проблемы формирования здорового образа жизни на фоне неблагоприятной экологической и эпидемиологической обстановки.

. В современных условиях важно внедрить идею здорового образа жизни (ЗОЖ), как базовой ценности личности. Проблема связанная с внедрением ЗОЖ приобретает актуальность в современном обществе.

В число важнейших задач развития современного общества входит сохранение здоровья населения. Статистические органы ведут постоянный учет заболеваемости по различным группам заболеваний, проводят мониторинг экологических факторов, оказывающих влияние на здоровье. Средства массовой информации ведут пропаганду здорового образа жизни.

Обеспечение и сохранность здоровья населения осуществляется средствами государственного управления – минимальным прожиточным бюджетом, организацией здравоохранения, законодательным регулированием условий труда и отдыха. Государственная политика в сфере здравоохранения и поддержания здоровья нации оказывает значительное влияние и во многом определяет уровни индикаторов здоровья населения: рождаемость, заболеваемость, продолжительность жизни, смертность и т.п.

Тем не менее, следует отметить, что, несмотря на пристальное внимание к проблеме, в большей степени речь идет об объективных факторах – бытовые условия, окружающая среда, экология, условия труда и т.д. Однако, по нашему мнению, без должного внимания остаются субъективные факторы. В частности, восприятие здорового образа жизни, как основополагающей ценности человека, необходимой потребности, обеспечивающей качество жизни.

Противоречия между декларированием здоровья, как высшей ценности и личностным отношением к здоровому образу жизни обнаружены многими исследователями (Т. А. Пономарева [0], А. Л. Кудряшова [2], В. И. Бондин [1] и др.).

Таким образом, несмотря на то, что здоровье в обществе, в целом, воспринимается как приоритетная ценность, фактически данное утверждение не находит применения на практике. Т.е. частое повторение аксиом типа «здоровье – это главное», «здоровье нужно беречь», «в здоровом теле – здоровый дух» и прочих, привычных с детства «банальностей» сформировали однозначно высокий приоритет здорового образа жизни в иерархии принимаемых ценностей, однако, если судить по реальному положению вещей, конкретные шаги в направлении здорового образа жизни в современном обществе, в лучшем случае, можно охарактеризовать как неуверенные.

В связи с этим, в контексте рассматриваемой проблемы, на первое место выходит система формирования ЗОЖ. Соответственно наиболее пристальное внимание должно быть обращено на работу по формированию здорового образа жизни как естественного порядка вещей у подрастающего поколения. Значительная роль в этом процессе отводится содержанию занятий по физической культуре и спорту. Важно не только сформировать минимальные умения в рамках заданных нормативов, но и привычку к здоровому образу жизни. Иными словами, необходимо так построить занятия, чтобы воздействовать на мотивационную сферу личности.

Определенным препятствием для применения большинства современных концепций и моделей формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни является их оторванность от практики, несмотря на глубокую теоретическую проработанность. В результате есть понимание необходимости воспитывать здоровую личность, но одновременно есть отрицательная динамика показателей здоровья населения.

Обобщив представленные рекомендации и положения, можем сформулировать вывод, что наиболее эффективным в процессе формирования истинно ценностного отношения к здоровью будет ценностно-деятельностный подход, который позволит воспитать у подрастающего поколения убеждение в необходимости здорового образа жизни.

При определении ценностно-деятельностного подхода выделяют следующие его компоненты: когнитивный, операционный и мотивационный.

Когнитивный компонент представляет собой формирование знаний и убеждений об основах здорового образа жизни. Показателями когнитивного компонента являются: полнота и адекватность представлений о своем здоровье, о ценности здоровья в целом, о путях организации здорового образа жизни; познавательная активность в сфере здоровья. Когнитивный компонент ценностного отношения к здоровью объединяет в себе понимание ими сущности и значимости здоровья на

всех уровнях организации человека, а также наличие готовности к непрерывному поиску, получению, обработке и применению информации относительно общих вопросов здоровья, состояния собственного здоровья и способов реализации здорового образа жизни.

Операционный – практический компонент, который, объединяя имеющиеся знания, убеждения и цели, направляет их в практическое русло для достижения конкретного результата.

Мотивационный – основывается на придании здоровому образу жизни личностного смысла – как мотивация, личностный смысл, который придается использованию способа ориентировки (научный и житейский способы).

Наиболее важным, по нашему мнению является формирование мотивов поведения, направленного на сохранение здоровья. Среди основных мотивов, вызывающих желание вести здоровый образ жизни можем выделить мотивы, получения удовольствия непосредственно от самого процесса занятий физической культурой и спортом. Мотивы достижения поставленных результатов и мотивы перспективы, открывающейся перед людьми регулярно занимающимися физической культурой и спортом. Сформированную потребность в ней систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Список использованных литературы

1. Бондин, В. И. Здоровый стиль жизни. Монография / В. И. Бондин, Э. В. Мануйленко, О. Н. Толстокора. – М.: Мир науки, 2018. – 100 с.
2. Кудряшова, А. Л. Роль ценностей здорового образа жизни в современном обществе / А. Л. Кудряшова // Молодой ученый. – 2014. – № 21 (80). – С. 644-646.
3. Нефедова, А. С. Формирование ценностного отношения к здоровью как психолого-педагогическая проблема / А. С. Нефедова, Н. А. Сахарова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 13 (72). – С. 274-276. – URL: <https://moluch.ru/archive/72/12349/>
3. Нефедова, А. С. Формирование ценностного отношения к здоровью как психолого-педагогическая проблема / А. С. Нефедова, Н. А. Сахарова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2014. – № 13 (72). – С. 274-276. – URL: <https://moluch.ru/archive/72/12349/>
4. Пономарева, Т. А. Особенности формирования ценностных ориентаций населения на здоровый образ жизни / Т. А. Пономарева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т1. – С. 82-89

УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н.Б.Панасюк, С.Г.Мазько, Т.П.Костюкович
(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Аннотация: С каждым годом увеличивается число студентов с хроническими заболеваниями во время приема в высшие учебные заведения. Эта тенденция хорошо отслеживается при распределении студентов первого курса по физкультурным группам. В статье представлены результаты оценки физического развития студентов 1 курса МГУ имени А.А. Кулешова, даны рекомендации по проведению занятий по физической культуре.

Серьезной проблемой современного общества остается здоровье студентов. Большая часть современной молодежи ведет гиподинамичный образ жизни, в связи с чем с каждым годом наблюдается прирост хронических заболеваний различных органов и систем. Наибольший процент заболеваемости приходится на органы зрения (миопии различной степени, астигматизм, спазм аккомодации и т.д.), опорно-двигательную (сколиозы) и пищеварительную системы (гастрит, гастродуоденит и т.д.). Эта тенденция хорошо отслеживается при распределении студентов первого курса по физкультурным группам (таблица 1).

Таблица 1.– Число студентов первого курса по медицинским группам:

Группы по физической культуре	2019 год	2020 год
Основная	219/40%	206/35.5%
Подготовительная	149/27%	168/29%
Специальная	148/27%	166/28.5%
ЛФК	3/>1%	4/>1%
Освобождение	23/4%	33/5%

К основной группе относятся студенты, не имеющие отклонения в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием или студенты с незначительными отклонениями, но не отстающие по физическим и функциональным показателям. Занятия в данной группе проводятся в полном объеме.

К подготовительной группе относятся студенты с хроническими заболеваниями (ремиссия не менее 3-5 лет), без значительных отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии. Занятия проводятся вместе с основной группой, но с меньшей нагрузкой.

К специальной группе относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья (хронические заболевания, врожденные пороки развития и др.). Занятия проводятся в отдельной группе, физическая нагрузка дается с учетом заболевания и физического состояния.

Занятия по физической культуре должны строиться с учетом физкультурных групп, заболеваний и физического развития студентов. Если физкультурная группа и заболевание указаны в медицинской справке, которая выдается для поступления учреждениями здравоохранения (поликлиники, центральные районные больницы), то оценка физического развития происходит уже непосредственно преподавателем на первом занятии.

Оценка физического развития студентов 1 курса проводится путем определения нескольких показателей [2]:

1. Индекс Пинье. Это индекс оценки телосложения. Рассчитывается по формуле: $ИП = Н - (М + ОГК_{\text{вдох}})$,

где Н – рост тела (см); М – масса тела (кг); ОГК – вдох-окружность грудной клетки на вдохе.

По полученным результатам можно определить тип телосложения: астенический, гиперстенический или нормальный (таблица 2).

Таблица 2. – Оценка индекса Пинье

Значение индекса	Оценка результата
10,9 (и менее) – 15,9	Гиперстенический тип
16,0 – 25,9	Нормальный тип
26,0 – 31 и более	Астенический тип

2. Индекс Эрисмана (ИЭ).

Индекс оценки грудной клетки (ИЭ) рассчитывается по формуле:

$$ИЭ = ОГК_{\text{п}} - Н/2,$$

где ОГК_п – окружность грудной клетки в паузе (см); Н – рост тела (см).

Оценка полученных результатов представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Оценка Индекса Эрисмана

Значение индекса		Оценка результата
юноши	девушки	
2 и менее	0 и менее	Недостаточное развитие
3 – 6	1–4	Среднее развитие
7 и более	5 и более	Хорошее развитие

3. Оценка Экскурсии Грудной Клетки. Этот показатель характеризует развитие органов дыхания (таблица 4).

Оценка Экскурсии Грудной Клетки рассчитывается по формуле:

$$\text{ЭГК} = \text{ОГК вдох} - \text{ОГК выдох},$$

где ОГК вдох – окружность грудной клетки на вдохе; ОГК выдох – окружность грудной клетки на выдохе.

Таблица 4 – Оценка результатов Экскурсии Грудной Клетки

Полученный результат	Оценка результата
5 и менее	Недостаточное развитие
5 – 8	Среднее развитие

После оценки физического развития студентов 1 курса, на базе здравпункта МГУ им. А.А. Кулешова, были получены следующие результаты;

Таблица 5. – Результаты индекса Пенье

Оценка результата	2019	2020
Гиперстенический тип	55/10%	53/9%
Нормальный тип	396/73%	408/71%
Астенический тип	91/17%	115/20%

Таблица 6. – Результаты Индекса Эрисмана

Оценка результата	2019	2020
Недостаточное развитие	233/43%	259/45%
Среднее развитие	206/38%	231/40%
Хорошее развитие	103/19%	86/15%

Таблица 7. – Результат экскурсии грудной клетки

Оценка результата	2019	2020
Недостаточное развитие	195/36%	230/40%
Среднее развитие	228/42%	236/41%
Хорошее развитие	119/22%	110/19%

Результаты обследования показали, что большинство студентов имеет гармоничное телосложение (нормальный тип - индекс Пинье), но при этом значительное количество обучающихся имеют низкие показатели развития грудной клетки (Индекс Эрисмана – 45%, экскурсия грудной клетки – 40%), указывающие на недостаточность функции внешнего дыхания.

Этот недостаток учитывать преподавателям при проведении занятий по физической культуре.

Большое внимание следует уделить формированию у студентов правильного рационального дыхания, т.к. при рациональном дыхании происходит более быстрое обогащение клеток крови и всего организма кислородом, укрепление иммунитета, улучшение мозгового кровообращения, развитие дыхательной системы. Немаловажно смотивировать и заинтересовать учащихся на занятиях.

Для формирования, укрепления и сохранения здоровья молодежи рекомендуется помимо основных занятий организовывать внеучебные (спортивные секции, спортивные клубы) и пропагандировать здоровый образ жизни (режим труда и отдыха, питание, гигиена и т.д.).

Список использованной литературы:

1. Гаттаров, Р.У. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья / Р.У. Гаттаров, Т.В.Потапова, С.М.Зубков и др.// Вестник южно-уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2007. – №16 (88). – вып.12. – С.43-49.

2. Панасюк, Н.Б. Применение здоровьесберегающих технологий на занятиях физической культурой со студентами / Н.Б. Панасюк // Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания в учебных заведениях: сб. науч. ст. по материалам II Междунар. науч.-практ. конф. / редкол.: В.К. Пестис [и др.]. – Гродно: ГАУ, 2018. – С.296-300.

УДК 796. 4

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА КАК ФОРМА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

О.В.Савицкая, Т.В. Мискевич, Т.Е.Старовойтова
(МГУ имени А. А. Кулешова. Могилев, Республика Беларусь)

Аннотация. В статье, обозначается значимость утренней гимнастики как формы самостоятельной двигательной активности, выделяются основные положения подбора физических упражнений и регулирования нагрузки.

Научно-технический прогресс, наряду с улучшением условий жизни и работы в современном обществе, создает предпосылки для малоподвижного образа жизни.

Последние годы ряд отечественных и зарубежных авторов научно обосновывают увеличение норма двигательной активности современного

человека от 10 до 15 тысяч шагов в день, примерно 7-12 км [1 с.696]. До такой нормы не дотягивает даже половина горожан. Самостоятельное выполнение физических упражнений является основным средством устранения дефицита движений людей умственного труда, а к данной категории можно отнести и студенческую молодежь. Физические упражнения приводят в действие естественные резервы человека, создавая и поддерживая основу высокой работоспособности, возможность к длительному напряжению наиболее сложных функций нервной системы.

Одной из основных форм самостоятельных занятий физическими упражнениями является утренняя гигиеническая гимнастика. Вряд ли найдется студент, ничего не знающий о пользе данного рода занятий. Но между знанием и убеждением, а тем более привычкой самостоятельно повседневно заниматься – дистанция огромного размера.

Проведенный нами опрос, в котором приняли участие 96 студентов специальных медицинских групп (СМГ) факультетов педагогики и психологии детства и начального и музыкального образования 1 - 3 курсов УО «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова» показал, что систематически выполняют комплексы утренней гигиенической гимнастики лишь около 30% студентов. Наибольшая активность наблюдается среди респондентов 1- 2 курсов – 33%, а к третьему курсу процент регулярно занимающихся гимнастикой уменьшается и составляет 27%. Многие студенты делают зарядку от случая к случаю, а около четверти опрошенных вообще не занимаются ею.

Для выполнения утренней гимнастики необходимы знания, которые студенты могут получить в процессе занятий физической культурой. Научить студентов правильному подбору упражнений и выполнению комплексов утренней зарядки, дозированию нагрузки и правилам самоконтроля - задача преподавателя физической культуры. Успеху будут способствовать усвоенные каждым студентам основные положения гигиенической гимнастики:

1.Комплекс специальных упражнений, выполняемых после сна, намного ускоряет переход от заторможенного состояния к бодрствованию, активизируются все процессы в организме, помогая ему быстрее войти в рабочее состояние.

2.Нельзя ждать сиюминутной пользы от зарядки в плане развития физических качеств и оздоровительного воздействия. Особо важен кумулятивный эффект ежедневных занятий. Пропуски могут быть оправданы только болезнью. При ограниченном времени допустимо сокращать число упражнений и количество повторений, но не пропускать занятия.

3.Комплекс зарядки подбирается по принципу «рассеянной» нагрузки, то есть ее чередования на различные части тела, для

постепенного прорабатывания всех основных групп мышц, увеличения подвижности суставов.

4. Все упражнения проделывать в обе стороны, соблюдая правильность исходных положений и точность заданных движений (по направлению, амплитуде, темпу).

5. Соблюдать принцип постепенности нарастания нагрузки (на протяжении нескольких месяцев). Основной регулятор - показания пульса и самочувствие после зарядки. Нагрузка регулируется подбором упражнений (их сложностью), количеством, числом повторений, амплитудой движений, изменением исходных положений, ускорением или замедлением темпа.

6. После выполнения комплекса обязательны водные процедуры.

Особое значение для практического опыта имеют самостоятельно разработанные и проведенные под руководством преподавателя физической культуры комплексы утренней гимнастики. Навыки самоконтроля, полученные студентами на занятиях, позволят регулировать нагрузку.

Таким образом, необходимо воспитывать у обучающихся должное отношение к этой важнейшей форме самостоятельных занятий физическими упражнениями, которая с повышением интенсивности умственного труда становится еще более востребованной. Сообщение знаний о пользе данного рода самостоятельной двигательной деятельности может стать хорошим мотивом к ежедневному выполнению упражнений [1 с.120].

Список использованной литературы

1. Tigbe WW, Granat MH, Sattar N, Lean MEJ. Time spent in sedentary posture is associated with waist circumference and cardiovascular risk. *Int J Obes (Lond)*. 2017 May; 41(5):689-696. doi: 10.1038/ijo.2017.30. Epub 2017 Jan 31. PMID: 28138134.

2. Савицкая, О.В. Мотивация студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / О.В. Савицкая, Т.В. Мискевич, // Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки: сб. науч. ст. / Брест. гос. ун - т им. А.С. Пушкина: редкол.: К.И. Белый, И.Ю. Михута, С.К. Якубович. – Брест :БрГУ, 2020 – С.119 - 121.

УДК616-071.2-053.4

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ОСНОВЕ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ

В.В. Сачковская

(ПолесГУ, Пинск, Беларусь)

Аннотация. В статье рассмотрена физическая подготовленность детей старшего дошкольного возраста в зависимости от типа конституции; выявлены преобладающие физические качества в зависимости от типа конституции.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях предусматривает, прежде всего, охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание культурно-гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм[1].

Дети дошкольного возраста чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции совершенствование морфологических структур двигательного аппарата.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности ребенка.

Дошкольный возраст является периодом, когда закладывается фундамент физического и умственного развития ребенка. Решение проблемы здоровья ребенка, совершенствование его физического развития требуют изучения индивидуального развития ребенка на всех этапах жизни. Индивидуальные особенности ребенка должны быть фундаментом для дальнейшего многолетнего процесса физического воспитания.

В процессе роста и развития организма ребенка не только выражается изменением его внешнего вида, телосложения, но и существенными сдвигами в многочисленных функциональных показателях, также характеризующих особенности его конституции.

В результате этих преобразований дети одного возраста, развивающиеся в разном темпе, фактически характеризуются существенными различиями по различным показателям[2].

В детском возрасте оценка конституциональных типов часто затруднена из-за того, что они ещё морфологически недостаточно дифференцированы. О стабильности типа конституции определённых мнений в литературе нет. В.В. Бунак отмечает, что при характеристике соматических элементов у детей необходимо учесть тот факт, что мускулатура развивается с меньшей скоростью, чем растёт скелет и приобретает свойственные индивидууму особенности сравнительно поздно. У детей дошкольного возраста можно заметить зачаточные соматические типы, т.е. тенденцию к сдвигу в сторону усиления роста того или иного компонента[2].

Цель исследования - изучение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с учетом конституциональной

идентификации. В исследовании приняли участие 115 детей (65 мальчиков и 50 девочек) дошкольных учреждений города Пинска. Обследование включало определение типа конституции детей по методике В. Г. Штефко и А. Д. Островского [3].

Нами было проведено тестирование детей 5 - 6 лет в беге на 30 м, наклоне вперед, прыжке в длину с места, поднимании туловища в сед за 30 с, беге 120 м для дошкольников 5-ти лет и бег 150 м для шестилетних детей, кистевой динамометрии. По-нашему мнению, данные тесты позволят максимально оценить уровень физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста.

Анализируя данные оценки уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста г. Пинска нами было выявлено, что наибольшие показатели в подъеме туловища в сед за 30 с, показали дети мышечного типа телосложения. Низкие значения в данном тесте были у детей 5-6 лет астеноидного типа телосложения.

В прыжках в длину с места лучшие результаты имеют мальчики 5-6 лет мышечного типа и девочки всех возрастов мышечного типа телосложения, худшие результаты выявлены у детей торакального типа.

Также в ходе исследования было выявлено, что наименьшие результаты в гибкости показали мальчики и девочки дигестивного типа телосложения.

В беге 30 м минимальное время показали мальчики 5-6 лет мышечного типа конституции. Минимальные показатели в беге 30 м отмечены у девочек 5-6 лет мышечного типа конституции. Худшее время в данном тесте показали мальчики и девочки 5-6 лет дигестивного типа конституции. В беге 120 м лучшие результаты были отмечены у пятилетних детей торакального типа телосложения, худшие у дошкольников 5-ти лет дигестивного типа.

Лучшее время в беге 150 м имеют дети 6-ти лет торакального типа конституции, худшее - дошкольники дигестивного конституционального типа шестилетнего возраста.

Лучшие результаты кистевой динамометрии правой и левой руки показали мальчики и девочки всех возрастов дигестивного типа конституции. Минимальные данные кистевой динамометрии правой руки отмечены у мальчиков и девочек 5-6 лет астеноидного типа конституции.

Таким образом, полученные нами данные оценки уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста показали, что у детей торакального конституционального типа лучше всего развита выносливость, более низкий уровень при проявлении скоростно-силовых способностей.

У детей астеноидного типа телосложения доминирующим качеством является гибкость. У детей старшего дошкольного возраста, имеющих мышечный тип конституции, преобладают скоростно-силовые

способности. Отстающим, по отношению к другим качествам, у этих детей является выносливость.

При анализе полученных данных детей 5-6 лет дигестивного типа телосложения, нами было выявлено, что уровень физической подготовленности у них ниже, чем у сверстников других конституциональных типов. Наиболее развита у детей данного типа конституции сила мышц кисти. При изучении скоростно-силовых качеств, силовой выносливости и скоростной выносливости у детей дигестивного типа мы выявили средние результаты.

Список использованной литературы

1. Панасюк, Т. В. Конституциональная принадлежность как основа прогноза роста и развития детей от 3 до 17 лет : автореф. дис. ... д-ра биол. наук. 14 00 02 / Т. В. Панасюк.– Санкт-петербург, СПб., 2008.

2. Сачковская В.В. Особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста с учетом их конституции / В.Ю. Давыдов, В.В. Сачковская// Международная научная конференция «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке» г. Могилев, 12-13 декабря 2019 г. / Министерство образования Республики Беларусь, Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020.; – С.146-148.

3. Штефко, В. Г., Схема клинической диагностики конституциональных типов / В. Г. Штефко, А. Д. Островский. – М. : Госмедиздат, 1929. –123 с.

УДК 355.233.23

ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

М.В.Тапорчикова

(Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования «Белорусско-Российский университет», Могилев, Беларусь)

Аннотация. В статье проанализированы компоненты учебной системы и их влияние на духовно-нравственные ценности студентов при занятиях физической культурой. Рассмотрены методы формирования навыков и привычек дисциплинированного поведения и других волевых качеств.

В настоящее время физическая культура обладает огромной социальной значимостью для обучающихся высших учебных заведений в Республике Беларусь.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной и оказывает непосредственное влияние на развитие навыков и умений студентов. Она формирует такие ценностные ориентиры, как положение в обществе, лидерство, самоорганизация, стрессоустойчивость и т.д.[1,2]. Но такое возможно только при условии правильно организованной системы[3]. Такую систему можно представить следующим образом (Рис. 1):

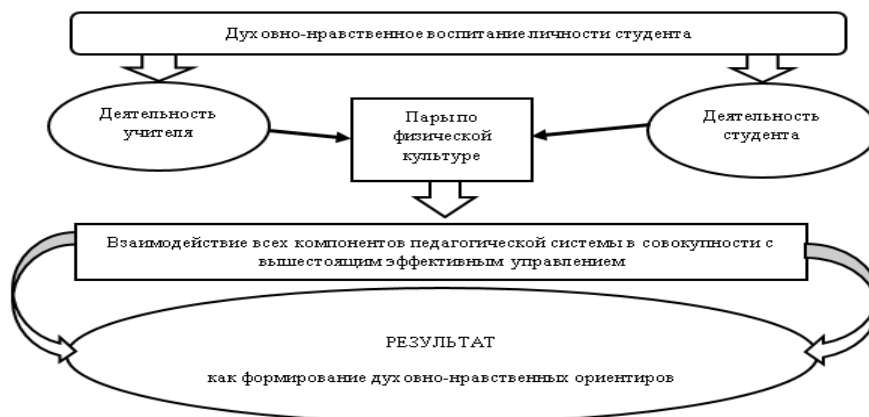


Рисунок 1 –Эффективная система организации учебного процесса, направленная на формирование духовно-нравственных ориентиров у студентов [3].

Рассмотрим непосредственные компоненты учебной системы и их влияние на духовно-нравственные ценности студентов [1]:

- 1) Убеждение. Методами разъяснений, бесед и т.п.
- 2) Одобрение, похвала. С помощью данного метода студент может преодолеть страхи и неуверенность в собственных силах[4].
- 3) Личный пример преподавателя.
- 4) Физические упражнения. С помощью их практическим методом оказывается влияние на развитие волевых качеств студентов[5].
- 5) Окружающая среда. Также оказывает влияние на получение образовательных ценностей. Чем меньше возраст студента, тем сильнее влияние окружающей среды на него[3].

Преподавателю необходимо помнить, что в современном обществе физическая культура - это среда особого отношения [6]. Используя вышеперечисленные средства физического воспитания как инструменты формирования духовно-нравственных и нравственно-волевых качеств, можно добиться одних из самых наиболее эффективных способов проведения пар по физической культуре.

В процессе занятий осуществляется не только коммуникация между студентом и преподавателем, но и студентов между собой. Происходит передача эмоций, опыта, коллективных чувств. А участие в спортивно-массовых мероприятиях повышают образовательный уровень студента. А

также это эффективные способы для развития таких навыков, как чувства коллективизма и ответственности.

Цели и задачи занятий по физической культуре определяются нормами физической активности, которые регулируются и отслеживаются Министерством образования Республики Беларусь[8]. Они направлены на закрепление понимания о важности потребности в занятиях по физической культуре и здоровом образе жизни.

Занятия физической культурой – ключевой метод формирования навыков и привычек дисциплинированного поведения, трудолюбия, настойчивости, смелости и другие волевых качеств[9].

Следует уточнить, что процесс формирования духовно-нравственных ценностей студентов будет эффективен, если[9]:

- физическая подготовка будет сочетаться с постижением студентом философско-теоретических концепций о человеческой личности и социокультурной сущности[11];

- в процессе учебной деятельности будет формироваться педагогическая установка, направленная на формирование у студентов способности к осмыслению нравственного смысла физической культуры [12];

- преподаватель будет стремиться к формированию у студента духовно-нравственных ценностей и характера будущего профессионала [13];

- студент будет стремиться к развитию профессионализма в рамках изучаемой дисциплины [14].

Таким образом, формирование нравственно-духовных ориентиров у студентов является ключевым моментом при проведении занятий по физической культуре. Для формирования положительных черт характера используются различные педагогические методы. Наибольшей эффективности можно достичь только при заинтересованности в развитии компетенций как со стороны преподавателя, так и студента.

Список использованной литературы

1. Голов, В.А. Классификация факторов развития организационных форм физической культуры учащейся молодежи / В. А. Голов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 13–14.

2. Стародубцева, И.В. Интеллектуализация физического воспитания: состояние, проблемы, перспективы / И.В.Стародубцева // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 1. – С. 5–7.

3. Неверкович, С.Д. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / С.Д. Неверкович. – М. : Академия, 2010. – 329 с.

4. Манжелей, И.В. Педагогический потенциал физкультурно-оздоровительной среды / И.В. Манжелей // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 4. – С. 2–4.
5. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л. И. Лубышева. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 174 с.
6. Цветков, А. А. О системе удовлетворения в сфере физической культуры и спорта / А. А. Цветков // Теория и практика физической культуры, 1978. – № 10. – С. 51–53.
7. Ильин, Е. П. Удовлетворенность деятельностью как социально-психологический феномен / Е. П. Ильин // Психофизиологическое изучение учебной и спортивной деятельности. – Л.: ЛГПИ, 1969. – С. 4–13.
8. Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г. Минск) / под науч. ред. Г.А. Хацкевича. – Минск: изд-во МИУ, 2008. – 240 с.
9. Щукина, Г. И. Формирование познавательных интересов учащихся в процессе обучения / Г. И. Щукина. – М. : Учпедгиз, 1962. – 230 с.
10. Рудик, П. А. Психология. Учебник для ин-тов физической культуры. Издание 2-е испр. и доп / П. А. Рудик. – М.: ФиС, 1964. – 462 с.
11. Дуркин, П. К. Научно-методические основы формирования интереса к физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04. – М.: РГАФК, 1994. – 40 с.
12. Ковалев, В. И. Мотивы поведения и деятельности / В. И. Ковалев. – М.: Наука, 1988. – 192 с.
13. Лубышева, Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5–6: С. 15 – 18.
14. Соловьёв, Г. М. Педагогическая технология в формировании физической культуры личности студента: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04 – М.: 1999. – 34 с.

УДК 37.017:378.18

О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

А.В.Толкунов

(Гомельский государственный медицинский университет», Гомель,
Беларусь)

Аннотация. Статья посвящена изучению отношения студентов к собственному здоровью, к вопросу поддержания здорового образа жизни. Приводятся данные о состоянии здоровья обучающихся, анализируется образ жизни и уровень двигательной активности студентов. Формулируется задача – формирование потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня не только специалисты убеждены в положительном влиянии физических упражнений на физическое и духовное здоровье человека. При этом не теряет актуальности фраза Л.Н. Толстого: «Как смешны требования людей курящих, пьющих, объедающихся, не работающих и превращающих ночь в день о том, чтобы доктор сделал их здоровыми, несмотря на их нездоровый образ жизни...» [1].

В Беларуси много делается для того, чтобы занятия спортом стали неотъемлемой частью образа жизни каждого гражданина страны. Безусловно, результат есть. Сегодня в республике быть здоровым и физически крепким модно. Заметны успехи белорусских спортсменов на международной арене. В стране физкультурой и спортом занимаются около двух миллионов человек, более 20% от общей численности населения республики (в 2010 году – 16,6%).

И все же сегодня спорт не стал по-настоящему массовым в молодежной среде, и остается занятием избранных. Соревнования Республиканской студенческой универсиады не являются значимым событием спортивной жизни страны и охватывают лишь незначительную часть молодежи. Оставляет желать много лучшего состояние здоровья молодого поколения.

С целью изучения вопросов сохранения и укрепления здоровья, поддержания здорового образа жизни в марте 2020 года нами проведено анкетирование студентов выпускных курсов учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» (далее – УО «ГомГМУ»), в котором приняло участие 477 человек.

Абсолютное большинство будущих врачей полностью осознают необходимость заботиться о своем здоровье, поддерживать здоровый образ жизни. Именно здоровье студенты считают важнейшей ценностью, определяющей их жизненные установки и поведение.

Утверждают, что необходимо соблюдать режим дня 88% опрошенных, правильно питаться – 87%, постоянно следить за своим здоровьем – 83%, отказаться от вредных привычек – 75%, регулярно заниматься физическими упражнениями – 73% респондентов. При этом только 47% студентов, принявших участие в исследовании, считают, что ведут здоровый образ жизни, 27% употребляют алкогольные напитки, 12% – курят. Наиболее распространенными негативными явлениями в молодежной среде студенты считают употребление алкоголя (54%),

наркоманию (33%), сексуальную распущенность (27%). В качестве основных причин несоблюдения ими здорового образа жизни, опрошенные молодые люди указали: отсутствие свободного времени – 68%, безответственное отношение к своему здоровью – 27%.

По данным статистики более 60% старшеклассников и студентов Беларуси имеют различные хронические заболевания. Длительный и напряженный процесс учения является серьезным фактором риска для их организма. Обучение сопровождается увеличением числа и усугублением тяжести функциональных нарушений и хронических заболеваний у студентов, как следствие, растет количество пропусков занятий, снижается уровень знаний и успеваемости.

Так число случаев заболеваемости с временной утратой трудоспособности студентов УО «ГомГМУ» (3052 человека) за 2019 год составляет 1828 общей продолжительностью 9650 дней (средняя продолжительность 5,28 дня). В 2019 году отмечается существенный рост заболеваемости по сравнению со статистикой 2016-2018 годов. Не трудно предположить, что цифры по итогам 2020 года оптимизма не прибавят. Более 50% студентов-выпускников отмечают, что состояние их здоровья за период обучения в университете ухудшилось. Сведения о заболеваемости студентов за период 2016-2019 годов представлены в таблице 1.

Таблица 1.– Заболеваемость студентов УО «ГомГМУ»

Период	Количество студентов	Случаи заболеваний	Количество дней	Средняя продолжительность
2016	3365	1512	6685	4.42
2017	3276	1554	7797	5.01
2018	3199	1596	7836	4.90
2019	3052	1828	9650	5.28

Лишь около 40% студентов-медиков относятся к основной группе занятий по физической культуре. Ежегодно более 20% из них занимаются в специальной медицинской группе и группе лечебной физкультуры.

У большинства молодых людей продолжает преобладать пассивное, созерцательное отношение к занятиям физкультурой и спортом. Так, по результатам анкетирования, интересуются спортом около 70% студентов, при этом лишь 25% из них регулярно занимается физическими упражнениями.

Менее 30% опрошенных считают себя здоровыми людьми, более одного раза в год болеют 50% из них, практически все испытывают значительное переутомление в конце учебного дня. При этом анализировать связь между состоянием своего здоровья и образом жизни

не всегда могут не только студенты, но и определенная часть профессорско-преподавательского состава. Тогда как Кодексом Республики Беларусь об образовании определено, что «педагогические работники обязаны вести здоровый образ жизни, пропагандировать его среди обучающихся» (ст.53), а одной из задач воспитания является «воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование у обучающегося навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование» (ст.18) [2].

Значимость данного тезиса подчеркивается и в тексте статьи 8-1 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»: «В целях популяризации физической культуры и спорта, формирования у населения потребности в систематическом занятии физической культурой и спортом и чувства ответственности за свое здоровье государство обеспечивает проведение пропаганды физической культуры и спорта...» [3].

Результаты анкетирования студентов медицинского университета красноречиво говорят о том, что одной пропаганды явно недостаточно. По нашему мнению, главная задача сегодняшнего дня – формирование у молодых людей потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Наиболее благоприятным периодом для этого является время обучения в образовательном учреждении. Задача может быть успешно решена посредством применения конкретных образовательных технологий при условии наличия в учреждении образования современной базы для занятий спортом.

Список использованной литературы

1. Толстой Л.Н. Педагогические сочинения. СПб, 1912 год / История дошкольной педагогики в России. Хрестоматия. – М.: Просвещение, 1987. – С.212-213.

2. Кодекс Республики Беларусь об образовании / Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2011. – 2/1795 с изм. и доп. от 04.01.2014. – С.21, 63.

Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (в ред. Закона Республики Беларусь от 09.01.2018 N 92-3) / Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь. – 2018. – 2/2530. – С.6.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

А.Д. Шутикова

(ГУО «Средняя школа № 32 г. Могилева», Беларусь)

Аннотация: в данной статье рассматриваются различные аспекты проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с целевая направленность которых формирование и укрепление здоровья средствами физического воспитания. На примере ГУО №32 г. Могилева приведен пример эффективного использования указанных мероприятий.

В современном мире мы испытываем огромное влияние негативных факторов на наш организм: социальных, технологических, экономических, психологических, и других. Эти негативные воздействия сказываются на здоровье человека, ухудшают его, снижают умственную и физическую составляющую нашего организма. Мы живем в динамичном мире, современные подростки испытывают интенсивные психологические нагрузки, вызванные увеличением объема учебно-познавательной деятельности. В таких условиях роль учебного предмета «Физическая культура и здоровье» в образовательном процессе неопределима [2].

Физическая культура – это часть общечеловеческой культуры. В понятие физическая культура входит комплекс ценностей, взглядов и идеалов, которые создали люди в процессе жизнедеятельности в целях самосовершенствования. Главное сейчас – прививать подрастающему поколению потребность в формировании здорового образа жизни, готовности к активной, творческой жизни и успешной социализации через создание здоровьезберегающей адаптивной среды. Это возможно посредством физического воспитания [3].

Учебная дисциплина «Физическая культура и здоровья» является, по нашему мнению, является ключевой в плане образования и формирования у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни и формирования культуры двигательной активности .

Помимо уроков учащиеся нашей школы включены в различные физкультурно-оздоровительные мероприятия разной направленности: это и проведение на всех учебных занятиях «физкультминуток», подвижные игры в перерывах между учебными занятиями. Однако главным при их проведении является четкое соблюдение санитарно-гигиенических требований. Именно они позволяют оптимально обеспечить оздоровительный эффект. Кроме этого – главная задача школы – обеспечить безопасность при организации образовательного процесса.

При организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня должны строго выполняться требования к мерам безопасности при организации образовательного процесса.

Классные руководители с первого по одиннадцатый класс при планировании воспитательной работы ежегодно включают оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

В школе разработана с учетом материально – технической базы программа круглогодичной спартакиады. В нее входят такие виды спорта как: баскетбол 3х3, гандбол, футбол и др. Запланированные соревнования распределены равномерно на протяжении всего учебного года, в том числе и в период каникул. Их формы разнообразны: физкультурные праздники, Дни здоровья и спорта. Их главная задача- привлечение максимального количества учащихся, педагогов школы, и по возможности их родителей.

В первую декаду сентября в школе проводится физкультурно-спортивный праздник «Неделя спорта и здоровья», посвященный началу учебного года, в программу которого включены спортивные, подвижные, народные игры, эстафеты, конкурсы знатоков спорта.

Ежегодно учащиеся школы №32 г. Могилева становятся победителями республиканской олимпиады «Триста талантов для королевы». На протяжении двух лет они результативно участвуют в олимпиадном движении по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Стало доброй традицией в мае проводить спортивный праздник, на котором подводятся итоги круглогодичной спартакиады и обязательным награждением победителей.

Рекомендуется в течение первых двух недель сентября в учреждениях образования проводить аналогичное мероприятие, посвященное окончанию учебного года. Для формирования мотивации в начале учебного года рекомендуется проводить мероприятия связанные с награждением лучших спортсменов школы и организовывать различные мастер-классы с их участием[1].

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура занимает ведущее место в решении проблемы формирования, сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Список использованной литературы:

1. Кучерова, А.В. Особенности организации спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школе / А.В. Кучерова, В.В. Шутов // Пазашкольнае выхаванне.– 2011.- № 2.– С. 3-8.
2. Кучерова, А.В. Научно-методическое обеспечение образовательного процесса по физическому воспитанию школьников в условиях инновационного развития национальной системы образования Республики Беларусь / А.В. Кучерова // Современные проблемы формирования и укрепления здоровья: сборник научных статей / ред. кол. : А.Н. Герасевич (гл. редактор), А.А. Зданевич, А.В. Шаров. – Брест : Издательство БрГТУ, 2015. – С. 216-222
3. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВОГО ВАРИАНТА ТЕСТА PWC 170

В.В.Шутов, В.Г.Иванов, Н.В. Хомук
(МГУ имени А.А. Кулешова)

Аннотация. В данной статье представлена методика проведения тестирования физической работоспособности по тесту PWC 170.

Физическая работоспособность – интегральный показатель позволяющий судить о функциональном состоянии различных систем организма и, в первую очередь, о производительности аппарата кровообращения и дыхания. Она прямо пропорциональна количеству внешней механической работы, выполняемой с высокой интенсивностью.

Практика проведения занятий в учебных заведениях и с лицами, занимающимися массовой физической культурой, требует регулярного контроля за динамикой уровня их общей физической работоспособности – показателя позволяющего судить о функциональном состоянии вегетативных систем организма и, в первую очередь производительности аппарата кровообращения и дыхания.

В спортивно-медицинской и педагогической практике физическую работоспособность оценивают с помощью ряда тестов. Одни из них предусматривают характеристику работоспособности по длительности работы до отказа (12-минутный тест Купера), другие - по величине максимального потребления кислорода (МПК), третьи – по величине частоты сердечных сокращений (ЧСС) при выполнении физической нагрузки определенной мощности (велоэргометрический тест PWC₁₇₀) [1].

Наиболее точны так называемые «максимальные» тесты, для определения максимального потребления кислорода (МПК). Однако методика проведения подобных тестов сложна, требует специального обученного персонала и связана с выполнением максимальной физической нагрузки. В связи с этим наибольшее распространение получили субмаксимальные тесты, в которых используются сравнительно умеренные мышечные нагрузки. Среди таких тестов наибольшее распространение получила велоэргометрическая проба PWC₁₇₀. Этому способствовал ряд обстоятельств и, в частности высокая информативность и физиологическая обоснованность этой пробы [1].

Чем больше величина PWC₁₇₀ (V), тем большую скорость может поддерживать обследуемый, при оптимальном режиме функционирования сердечно-сосудистой системы. Следовательно, чем выше PWC₁₇₀ (V), тем выше физическая работоспособность.

Однако, методика проведения теста PWC_{170} в классическом варианте, требует наличие велоэргометра или тредбана, что ограничивает его применение. Большие возможности представляют варианты этого теста с использованием легкоатлетического бега, разработанные на кафедре спортивной медицины ГЦОЛИФК (В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский и др.) для спортсменов, где тестирование физической работоспособности производится с помощью беговых нагрузок. Сокращенно обозначается $PWC_{170}(V)$ и расшифровывается, как физическая работоспособность, выражаемая в скорости локомоций при пульсе 170 уд/мин. [2].

Нами были разработаны новые организационно-методические принципы исследования работоспособности с применением бегового варианта этого теста, при котором строго выдерживаются требования к проведению теста, упрощается процедура его проведения и возрастает возможность обследования до 80 – 100 человек в день.

Методика основана на работах, проведенных в середине семидесятых годов на кафедре спортивной медицины ГЦОЛИФК В.А. Карпманом, З.Б.Белоцерковским и др. по определению величин потребления кислорода и физической работоспособности у высококвалифицированных спортсменов методом радиотелеметрии с помощью свето- и звуколидирующих устройств [2].

В предлагаемом способе тестирования, работа производится с использованием счетной линейки состоящей из двух подвижных частей с 11 колонками цифр (5 и 6). Содержание включает в себя следующие данные: пол, возраст, уровень подготовленности по тесту $PWC_{170}(V)$, величину ЧСС, определение биологического возраста, сравнение с возрастным стандартом, выбор индивидуальной нагрузки в виде ходьбы или бега на предварительно заданной ЧСС и др., Тестирование проводится на площадке размером 11 x 22 м или в спортзале на волейбольной площадке, на которую наносится специальная разметка, для выполнения тестирующей беговой нагрузки на разной мощности работы.

Для охвата всего диапазона возможных вариантов уровня физического состояния (УФС) размечается 7 уровней нагрузки для тестирования (от 1,41 м/сек до 2,7 м/сек) и 10 уровней величины нагрузки для самостоятельной или групповой тренировки (от 1,22 м/сек до 3,15 м/сек) В спортзалах, достаточно вместо разметки поставить только точки на определенном расстоянии от центра. При тестировании студентов для выполнения возрастного норматива достаточно поставить только, одну точку для юношей на расстоянии (6,43 см) и одну для девушек на расстоянии (4,43 см), от центра зала, позволяющие сделать дистанции равные нормативной величине физической работоспособности по тесту PWC_{170} при проведении тестирования на скорости 9.7 км/час для юношей (1050 кгм/мин.) и 8.3 км/час (650 кгм/мин.) для девушек.

Тестирование производится с однократной нагрузки с последующей экстраполяцией (досчетом) по счетной линейке до PWC 170 (V), Несложно при необходимости сделать и вторую нагрузку, скорость бега для которой будет рассчитана на линейке на основании первой нагрузки, а индивидуальную величину физической работоспособности посчитать с помощью общеизвестной формулы В.А. Карпмана введенной в компьютер [2].

Наличие мобильных телефонов у населения с функциями секундомера, калькулятора, таймера, диктофона-метронома, позволяет сделать методику тестирования и самостоятельных оздоровительных занятий массовой и доступной для каждого.

Нами проведено исследование физической работоспособности по тесту PWC 170 у студентов 2-ого курса факультета физического воспитания (48 чел), у учащихся 11-ого физико-математического и биологического классов лицея Белорусско-российского университета (28 человек), у студенток специальной медицинской группы 1 курса факультета математики и естествознания. (19 человек)

Проведено сравнительное исследование по определению разницы реакции ЧСС при выполнении стандартной дозированной нагрузки на скорости 1,66 м/сек (6 км в час) и 2,0 м/сек (7,2 км в час) при ходьбе и беге на одинаковой скорости у студентов 1 курса ОЗО факультета физического воспитания (21человек).

На основании предварительного тестирования физической работоспособности проводятся оздоровительные тренировочные занятия с учащейся молодёжью и лицами других половозрастных групп на 5 –ти размеченных 50-метровыми отрезках трассах г. Могилева , на бульваре Непокорённых протяжённость 1200 метров; в Подниколье 1000 метров; в районе Гребенёвского озера – протяженностью 700 метров; круговая трасса вокруг озера у гостиницы Могилёв протяжённостью 1350 м; размеченная 50-метровыми отрезками дорожка на стадионе МГУ.- 400 м

В заключение отметим, что показатели теста PWC₁₇₀ основанного на использовании легкоатлетического бега и ходьбы, проводимого в стандартных условиях на круговой беговой дорожке, позволяют достаточно надежно и быстро определять индивидуальную физическую работоспособность, не требует от испытуемых максимальных усилий и позволяют оценивать физическую работоспособность у лиц разного пола, возраста и уровня физической подготовленности.

Список использованной литературы

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте./ И.В. Аулик – М.: Медицина, 1990. – 192 с.

2.Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б.Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 234 с.

796.015

КОНСТРУИРОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДИСТАНЦИЙ ДЛЯ СПОРСМЕНОК-ОРИЕНТИРОВЩИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Д.Л. Языкова

(МГУ имени А.А. Кулешова, Могилёв, Беларусь)

Аннотация. Статья посвящена проблеме конструирования дистанций спортивного ориентирования для ветеранских групп. Выявлены наиболее важные характеристики соревновательных дистанций для спортсменок-ориентировщиц пожилого возраста.

Правила соревнований по спортивному ориентированию позволяют на одной и той же местности организовать неограниченное количество дистанций любого уровня сложности [1]. Благодаря этому одновременно в соревнованиях могут участвовать спортсмены разного возраста и уровня подготовки, от новичков до ветеранов спорта.

Вместе с этим перед организаторами и инспекторами таких соревнований остро стоит вопрос рационального конструирования соревновательных дистанций. Правила вида спорта требуют соблюдения принципов соответствия дистанций уровню технической и тактической подготовленности участников, справедливости и разнообразия вариантов движения между КП, исключения встречного движения и минимизации «сотрудничества» при прохождении дистанции.

Самыми технически сложными и протяжёнными являются дистанции мужской и женской элиты, именно их планированию большинство специалистов уделяет основное внимание [2]. Детско-юношеские и ветеранские дистанции зачастую объединяются и планируются по «остаточному» принципу, то есть путём соединения между собой уже использованных контрольных пунктов таким образом, чтобы уложиться в модельные параметры (учитывается в основном расчётное время победителя).

Наиболее негативен такой подход при планировании дистанций для пожилых спортсменов, у которых естественные процессы старения обуславливают особый подход к конструированию соревновательных трасс [3].

С целью выяснения наиболее важных характеристик соревновательных дистанций для спортсменок-ориентировщиц пожилого

возраста нами была проанализирована средняя дистанция I этапа Кубка БФО среди ветеранов (таблица 1).

Таблица 1. – Хронометрические показатели выступления спортсменов-ориентировщиц групп Ж 55-70 на средней дистанции соревнований "Весна-2019" I Этап Кубка БФО среди ветеранов

Дистанция	3.200 м 18 КП	
Возрастная группа	Время победителя (мин)	Среднее время прохождения дистанции участниками группы (мин)
Ж 55	0:24:18	0:28:50
Ж60	0:25:53	0:31:44
Ж 65	0:28:10	0:37:48
Ж 70	0:37:19	0:42:50

Для группы Ж 65 было превышено допустимое правилами расчётное время победителя на 28,8 %, для группы Ж 70 на 45,9 % соответственно.

На основании картометрического метода и описательного анализа дистанции победителями групп Ж 55-70 были выявлены процентные соотношения показателей технических действий спортсменок на дистанции (таблица 2).

Таблица 2. – Показатели технических действий спортсменок-ориентировщиц групп Ж 55-70 при преодолении дистанции (в %)

Способы ориентирования:	%
Движение по линейному ориентиру (ЛО)	30,0
Движение по точному азимуту (ТА)	9,4
Движение по направлению (НА)	6,8
Движение по азимуту с чтением карты (АЧК)	20,7
Движение по точному чтению карты (ТЧК)	33,1

Картографо-хронометрический и описательный анализ дистанции победителями групп Ж 55-70 показал, что наибольшая разница во времени преодоления дистанции наблюдалась преимущественно на технически лёгких перегонах, где ведущую роль играла физическая подготовка спортсменок (крупные формы рельефа на перегоне между 7-8 КП, длинный «беговой» перегон по линейным ориентирам между 9-10 КП, постановка 14 КП наверху крутого склона без варианта захода на КП сверху).

Исходя из вышперечисленного, можно сделать вывод, что предложенная дистанция по набору технических характеристик

соответствует уровню возрастных групп Ж55-70, но по требованиям к физической подготовке превышает уровень групп Ж 65-70.

При конструировании соревновательных дистанций для более 2-х ветеранских групп планировщикам рекомендуется сохранять уровень технического совершенства соревновательных трасс высоким и примерно одинаковым. Дистанции должны быть разными только по уровню физической нагрузки (который в основном определяется длиной дистанции).

Список использованной литературы

1. Алёшин, В. М. Дистанции в спортивном ориентировании бегом / В.М. Алёшин, В.А. Пызгарев. – Воронеж: ВГУ, 2008. – 204 с.

2. Ширянин, А.А. Современная подготовка спортсмена-ориентировщика: учебно-методическое пособие/ А.А. Ширянин, А.В. Иванов. 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010 – 112 с.

3. Языкова, Д.Л. Специфика планирования дистанций беговых видов ориентирования для спортсменов среднего, старшего и пожилого возраста / Д.Л.Языкова // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А.А. Кулешова за 2018 г : Материалы научно-методической конференции / под ред. Е. К. Сычовой. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2019.- С. 207.