

Министерство образования Республики Беларусь

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГРОДНЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ»

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

материалы IV Международной научно-практической конференции

Гродно
ГрГУ им. Янки Купалы
2022

УДК 796.011.3
ББК 75.1
А43

Редакционная коллегия:

Л. Г. Харазян (гл. ред.), кандидат педагогических наук, доцент

Рецензенты:

Осипенко Е. В., кандидат педагогических наук, доцент
(Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»);

Городилин С. К., кандидат педагогических наук, доцент
(Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы»)

Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. / ГрГУ им. Янки Купалы ; гл. ред. Л. Г. Харазян. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2022. – 394 с.: 17 рис. на 6 с., 46 табл. на 9 с. – Библиогр.: 28 с. (413 назв.). – Деп. в ГрГУ им. Янки Купалы 26.09.2022, № 0014/26092022.

Сборник включает в себя тексты научных статей участников IV Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки». Представленные материалы отражают современные аспекты использования физических упражнений в процессе укрепления состояния здоровья, развития двигательных способностей, формирования двигательных умений и навыков у различного круга занимающихся.

Материалы сборника могут быть использованы профессорско-преподавательским составом, докторантами, аспирантами, магистрантами, студентами в научной деятельности и образовательном процессе в области физической культуры и спорта.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Авдейчик Е. Д.

Введение. Актуальность исследования «формирование у детей дошкольного возраста мотивации к занятиям по физической культуре» обусловлена интенсивным развитием новых технологий. С одной стороны жизнь детей стала проще, есть доступ к любой информации, которую можно получить за считанные секунды, но ее настолько много, что мозг освобождается от «ненужной» информации. К большому сожалению занятия, по физической культуре отходят на второй план. С развитием новых технологий, дети живут по требованиям виртуальной реальности. Занятия по физической культуре являются необходимым условием для дальнейшего развития общества, а также личности в социуме. Главная проблема заключается в том, что большую роль в решении играет человеческий фактор и, пока мы не примем для себя решение формировать, воспитывать детей, ничего не изменится. Задача педагогов не только заинтересовать дошкольников, но и научить соблюдать правила здорового образа жизни.

Цель. Определить основные аспекты формирования мотивации у детей дошкольного возраста к занятиям по физической культуре.

Основная часть. В дошкольном возрасте перестраивается психика ребенка и его отношение к окружающему миру. Ребенок начинает все больше интересоваться окружающим миром, именно поэтому в этом возрасте он очень активный. Ведущим видом деятельности является игра. Дети получают новые знания, систематизируют уже имеющиеся. Игра позволяет детям контролировать и регулировать свое поведение, принимать для них важные решения.

Одним из важных вопросов является охрана здоровья дошкольников. Проблема становится все более и более острой в связи с ростом заболеваемости и различных отклонений в развитии подрастающего поколения. Дошкольный возраст – важный период в развитии ребенка. От состояния здоровья, достаточного уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школе. Именно в дошкольном возрасте формируются двигательные навыки, закладываются основы для их дальнейшего совершенствования, формируется мотивация к физической культуре и спорту, прививается любовь к физическим упражнениям, воспитываются личностные, волевые и поведенческие качества. Поэтому важно именно на этом этапе сформировать у дошкольников основу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой [1, с. 23].

У детей дошкольного возраста основной вид деятельности – игра. Именно через игру можно формировать мотивацию к занятиям по физической культуре. Сформировать желание у детей, можно используя соревновательный момент в играх. Также, важно заинтересовать детей. Интерес – это один из компонентов мотива, который побуждает ребенка к действию [3, с. 137].

Прежде чем призвать дошкольника к какой-либо деятельности, надо заинтересовать его, позаботиться о том, чтобы он был готов к этой деятельности, что у него все силы направлены на выполнение действия, и что учащийся будет действовать сам, педагогу же остается только руководить и направлять его деятельность.

Интерес должен быть направлен по линии самого изучаемого предмета, а не связан с посторонним для него влиянием наград, наказаний, страха, желания угодить и т.п. Таким образом, закон заключается в том, чтобы не только вызвать интерес, но чтобы интерес был, вне зависимости от внешних факторов.

Использование интереса предписывает построить всю педагогическую систему в непосредственной близости к жизни, учить дошкольников тому, что их интересует, начинать с того, что им знакомо и естественно может заинтересовать их.

В формировании у дошкольника мотивов к занятию физической культурой, большую роль играет семья, ведь основные человеческие потребности, прежде всего социальные и познавательные, закладываются и активно развиваются с самого рождения. Интерес к новым знаниям, основные навыки поиска интересующей их информации; осознание собственной значимости, умение подчинять свое «хочу» слову «надо», желание трудиться и доводить начатое дело до конца, умение сравнивать результаты своей работы с образцом и видеть свои ошибки, умение их исправлять; желание быть здоровыми и сильными, стремление к успеху и адекватной самооценке – все это является основой мотивации и формируется, главным образом, в условиях семейного воспитания.

Положительное отношение к деятельности достигается формированием положительных эмоций в отношении к занятию физической культурой, к процессу деятельности, к лицам, с которыми ребенок имеет дело; это отношение формируется на основе выражения педагогом положительного отношения к ребенку и к занятиям по физической культуре, знакомство с основными видами деятельности, демонстрация веры в силы и возможности ребенка, одобрения, помощи и выражения положительного отношения к достигнутым результатам деятельности. С этой точки зрения большое значение имеет успех и его общественная оценка. Именно поэтому педагогам надо как можно чаще хвалить детей дошкольного возраста.

Положительное отношение к занятиям физической культуры идет через формирование понимания смысла деятельности, общественной значимости спорта. Педагог должен достигать это посредством рассказа о целях и задачах физической культуры, доступного объяснения и показа. При малейшем изменении отношения взрослого, при исчезновении привлекательных объектов, ребенка покидает стремление заниматься физической культурой. Интерес возникает лишь в ходе правильно организованной деятельности педагога по физической культуре.

Таким образом, два типа работы в тандеме формируют мотивацию. Чем самоотверженнее ребенок отдается активности и занятиям по физической культуре, тем сильнее у него возникает потребность в совместной деятельности со взрослым. В этом возрасте дошкольник особенно чувствителен к влиянию взрослых. Поэтому важно, чтобы педагоги и семья формировали мотивацию к занятиям физкультурой с раннего возраста. Чем успешнее развиваются различные формы взаимодействия ребенка и взрослого, несущие высшую форму развития, тем выше и осмысленнее становится деятельность ребенка [2, с. 53].

Выводы. Физическая культура успешно помогает укрепить здоровье детей дошкольного возраста, улучшить мелкую моторику. Занятия физической культурой являются неотъемлемой частью здорового образа жизни и ведут к гармоничному физическому и духовному развитию детей дошкольного возраста. Регулярные физические упражнения сохраняют ваше здоровье. Большое значение имеет сознательное отношение к физической культуре и спорту. Любая программа физической культуры должна строиться на принципе постоянной мотивации, активного отношения к произвольному самосовершенствованию и саморазвитию в спорте. Мотивация к спорту является важнейшим аспектом, во многом не менее важным, чем процесс физического воспитания. Она отражает интерес к занятиям и является одним из факторов успешного освоения программы в УДО.

Список литературы.

1. Асеев, В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / А.Г. Асеев. – М. : ЭКСМО, 2008. – 173 с.
2. Бабушкина, Г.Д. Психология физической культуры и спорта : учебник / Г.Д. Бабушкина, В.Н. Смоленцева. – М. : СибГУФК, 2007. – 270 с.
3. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения: книга для учителя / А.К. Маркова. – М. : Просвещение, 1990. – 217 с.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Акбаева Ж. К.

Введение. В Российской Федерации проживает больше миллиона человек, физические или умственные возможности которых ограничены. Существуют разные причины возникновения у людей этих ограничений, у некоторых они возникают с самого рождения, а некоторым могут получить травмы в течение жизни, в результате несчастного случая. В данной работе будет изучена проблематика адаптивной физической культуры, а также методики восстановления людей с ограниченными возможностями с помощью физической культуры, и дальнейшее возвращение их к нормальной жизни. Вся суть жизни в движении.

Цель работы: изучение проблематики АФК, а также познание методологических основ адаптивной физической культуры, посредством изучения научной литературы, представленной в библиографическом списке статьи.

Современные методические аспекты адаптивной физической культуры.

Вся суть АФК заключается в адаптации человека с ограниченными возможностями к условиям, которые существуют в обществе, дабы он мог нормально взаимодействовать с социумом, и жить обычной жизнью наравне с человеком без ограничений по здоровью. То есть АФК позволяет человеку адаптироваться к условиям нормальной среды [3, с. 377].

Самой главной задачей в адаптивной физической культуре является работа с детьми которые имеют слабое здоровье или физиологические ограничения, а также с людьми, у которых есть нарушения опорно-двигательной системы. По этой причине постоянно ведутся разработки методов, которые помогали бы корректировать физические недостатки у детишек, и помочь им преодолеть ограничения здоровья, приспособить и сделать их сильными. На сегодня новые методы и техники помощи детям с детским церебральным параличом или попросту ДЦП на практике показывают, что больший эффект оказывает физическая культура и оказывает самое положительное влияние на развитие малышей с подобным заболеванием, так как позволяет детям расти, как физическом, так и в психологическом плане, а также запускает процесс саморазвития.

В первую очередь в структуру адаптивной физической культуры входит развитие физических возможностей человека, так они важны для

нормальной интеграции в социум, физическое развитие позволяет развить и скорректировать у ребенка последствия ДЦП.

Многие ученые представляют АФК, как направленный вид физического воспитания, который в большинстве случаев выполняется на протяжении всего периода жизни человека, начиная с детского возраста, в школе, университете и в дальнейшем по жизни. Занятие адаптивной физической культурой позволяет понять ребенку насколько ценно физическая культура [1, с. 240].

Главная цель «Адаптивной Физической Культуры» прослеживается в ее названии «адаптация» человека, который имеет некие физические ограничения с рождения, нежели приобретенные в течении жизни, к условиям сложившегося социума. АФК также применима к людям у которых нет явных физических проблем и ограничений. Занятие подобной физической культурой позволяет укрепить здоровье человека, его иммунную систему, а также разрядить нервную систему от излишнего напряжения. И в общем развиваются физические возможности такие как силовые, кардио-выносливость. Развивается мускулатура, тело поддерживается в постоянном тонусе. Также развиваются те навыки которые очень полезны человеку в его обычной жизнедеятельности. К тому же те упражнения, которые человек выполнял с инструктором по АФК он может самостоятельно выполнять дома.

Также, как уже говорилось раньше основной задачей АФК является помощь людям с ограничениями в физиологических возможностях, а именно тем у кого есть отставание в психологическом или физическом развитии, с дефектами, или последствиями развития серьезных заболеваний. АФК позволяет выполнить такие задачи как профилактика здоровья людей с ограничениями, корректировать недостатки и компенсировать их.

Что бы решить подобные задач осуществляются разработки специализированных методик, которые включают в себя специализированный и индивидуальный план физических нагрузок и упражнений, которые должны обеспечить улучшение здоровья человека, и его общего психического и физического состояния. Подбираются системы упражнений и занятий, которые имеют определенное время и степень нагрузки и позволяют эффективно помочь человеку, а не навредить. По этой причине, подобные мероприятия должен проводить не простой тренер по ФК [2 с. 233-235], а человек, который обучен, имеет специализацию, а также прошел психологические курсы, с целью

понимания психологического состояния человека, который занимается АФК.

Уже много лет государством и обществом в целом предпринимаются попытки снести стену между обычными людьми и людьми с ограничениями. Но, к сожалению, стена есть, и АФК большинству пациентов с ограничениями помогает преодолеть эту преграду. Такому человеку необходимо правильно подбирать тренировки, чтобы они нравились человеку, ведь от настроения занимающегося зависит 80 % успеха методик. Правильно подобранная методика позволяет вывести человека из состояния многолетней депрессии, в которой он находится из-за физических или психологических ограничений организма.

Занятия АФК проводятся разными людьми и структурами. Есть такие занятия, которые можно проводить дома самостоятельно с родителями, есть которые можно проводить с тренером, также существуют упражнения, которые необходимо выполнять только под контролем специальных учреждений, в се зависит от уровня сложности упражнения, чем выше он, тем больше нужен контроль со стороны специалиста в данной области. Но главное — это конечно достижение цели, а именно развитие физической активности ребенка, который имеет врожденные или приобретенные ограничения.

Можно выделить несколько групп занятий физкультурой;

- занятия образовательного характера. Задача таких занятий заключается в образовании ребенка, обучению его физическим упражнениям;

- также есть такая группа занятий, как исправническая. Занятия данной группы позволяют исправить физиологические или психологические недостатки ребенка, а также обучить его;

- третья группа занятий направлена на корректировку внешнего вида занимающегося. При таких занятиях восстанавливается к норме осанка, плоскостопие, попутно идет развитие органов дыхания и сердечно-сосудистой системы;

- есть еще такая группа занятий, которые позволяют восстановить утраченные функции организма вследствие заболевания. К примеру, при травмах шеи, когда человек долгое время находился в лежачем состоянии, мышцы могли подвергнуться атрофии, АФК позволяет восстановить функции мышечных тканей;

- пятая группа позволяет укрепить организм и значительно поднять уровень его физического развития, подобный тип занятий подходит

профессиональным спортсменам развивать силовые навыки и навыки выносливости при этом сильно не нагружая организм, и не повреждая его;

– также есть физические занятия, которые разработаны для студентов ВУЗов. Данные мероприятия позволяют помочь студентам расслабиться и сбросить напряжение вследствие длительной умственной нагрузки. Также подобные занятия позволяют пропагандировать среди студентов ЗОЖ и полезность занятия физическими упражнениями.

Но нельзя сказать, что отдельная группа подходит конкретному типу людей, каждый в праве выбрать сам, какой тип занятий ему необходим, и удобен. И все же для людей с проблемами по здоровью, необходим правильный подход при выборе методик, так как зачастую занятия подбираются индивидуально, с опорой на физическое состояние больного и его возможности выполнять эти упражнения. И все же каждая группа несет в себе обучающие и воспитывающие элементы, которые позволяют развивать человека и позитивно влияет на здоровье человека в целом [3, с. 377]. АФК универсальный метод оздоровительного развития человека.

Заключение. По итогу работы можно сказать, что АФК достаточно важно для сноса стены между здоровыми людьми и людьми с серьезными заболеваниями. Посредством подобной физической культуры возможно адаптировать граждан с ограничениями по здоровью, к сложившемуся условиям социальной среды. Но на данный момент данный вид лечебной физкультуры не сильно распространен, и не так широко применяется, хотя, как уже говорилось выше в РФ проживает около миллиона граждан с ограничениями по здоровью, которым нужна подобная помощь.

Во всех развитых странах особенно в 21 веке проводятся мероприятия по созданию условий удобных для граждан с ограничениями, чтобы они чувствовали себя наравне со здоровыми. Подобные меры позволяют людям с ограничениями чувствовать себя частью социума, а не его отдельной обособленной группой. Государство должно поощрять любые виды спортивной деятельности, должны поощрять и поддерживать достижения людей с ограниченными возможностями. Например, предоставление средств для организации физической культуры для данного слоя населения.

Также хочется отметить и плюсы нашего общества. Нельзя не вспомнить паралимпийские игры, при котором спортсмены с ограниченными возможностями тоже имеют право соревнований и завоеваний медалей. Многие люди с ограниченными возможностями,

участвующие в таких соревнованиях, не видят разницу между собой и здоровым человеком.

Список литературы.

1. Воронин, С.М. Особенности личностно-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин // Вестн. Костром. гос. ун-та. Сер. 4, Педагогика. Психология. Социальная работа. – 2015. – № 2. – С. 233–235.

2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2005. – 240 с.

3. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Том 2. – 377 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕЛЕГРАММ КАНАЛА В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ СТУДЕНТОВ

Альбо В. Р., Гулер В. В., Кунцевич В. С., Миронцова О. В.

Вводная часть. В период пандемии COVID-19 осуществление дистанционного обучения в рамках дисциплины «Физическая культура» вызывало массу трудностей. Сама дисциплина является практической и, учитывая условия, формирование новых двигательных навыков было практически невозможно [2]. В данных обстоятельствах актуальным является применение мессенджеров в образовательном процессе студентов.

Цель исследования – описать применения телеграмм канала для организации образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» у студентов не физкультурного профиля.

Основная часть. В рамках конкурса студенческих бизнес-идей инновационных стартапов «ИнНаСтарт» в учреждении образования Гродненский государственный университет имени Янки Купалы был представлен проект под названием «Make Yourself Athlete». Проект представляет собой телеграмм-канал с физическими упражнениями для самостоятельных занятий студентов не физкультурного профиля. Он решает проблему методического сопровождения физкультурного образования студентов непрофильных специальностей в рамках управляемой самостоятельной работы, обучения по индивидуальному плану и дистанционного обучения.

Характерные черты проекта – это соответствие содержания типовой учебной программе для учреждений высшего по дисциплине «Физическая культура». Также преимуществом телеграмм канала является возможность оперативно публиковать материал и вести прямые трансляции. В содержание каждой публикации входят: название, описание двигательного действия, фото или видео для того, чтобы отразить технику выполнения двигательного действия, дозировка (рисунок).



Рисунок – Пример поста в телеграмм канале Make Yourself Athlete

Социальный эффект использования данного телеграмм-канала заключается в снижении затрат на здравоохранение, возможность работать индивидуально, актуальность знаний и доступность рабочих материалов.

Также проект позволят реализовывать практико-ориентированное обучения студентов факультета физической культуры в рамках таких дисциплин как «Теория и методика физической культуры» «Легкая атлетика и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания», «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания». На примере технике выполнения двигательных действий студентов буду выкладываться фото и видеоматериал.

Выводы. Таким образом, телеграм-канал «Make Yourself Athlete» позволяет обеспечить дистанционную поддержку физкультурного образования студентов непрофильных специальностей. Дальнейшая

развитие канала является актуальной для системы физкультурного образования, так как в последней редакции Кодексе об образовании Республики Беларусь представлена очная дистанционная форма получения высшего образования [1].

Список литературы.

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 янв. 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 2 дек. 2010 г. : одобр. Советом Респ. 22 дек. 2010 г. : с изм., внесенными Законом Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г. № 154-З. – Минск : Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2022. – 510 с.

2. Родионов, И. А. Организация дистанционного обучения студентов физической культуры в условиях самоизоляции при пандемии коронавируса / И. А. Родионов, В. И. Шалупин // Известия Тульс. гос. ун-та. физ. культ. спорт. – 2020. – № 12. – С. 56–63.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Андреев А. В.

Физическая активность – это повсеместно признанная тема здоровья. Сегодня, человечество все больше осознает значимость физической культуры в своей жизни. Исследования разных ученых показали, что физическая активность не только приносит пользу в силовой подготовке, но и влияет позитивно на ментальное здоровье и состояние человека в целом.

Введение. В наше время довольно сильной развивается технический прогресс. Благодаря которому человечество сейчас максимально близиться к уменьшению физической активности, а то и к конкретной отмене какой-либо физической нагрузки. В распоряжении людей представлено множество средств для перемещения на большое расстояние. Максимальная комфортность и удобность жизни человека растет. В силу чего мышцы не подвергаются нужной для них нагрузке – слабеют и постепенно атрофируются. Эта слабость в мышечных тканях довольно отрицательно влияет на работу органов и различных систем организма человека.

Целью данного исследования является определить влияние физической культуры на эмоциональное состояние человека.

Человеческий организм является очень сложной системой различных процессов. Для поддержки нормальной жизнедеятельности крайне необходимо движение и физические нагрузки. Значимое влияние выполняют различная физическая нагрузка на центральную нервную систему.

Физическая культура – совершенно особая образовательная область. Ее особенностью является то, что освоение разного материала зависит не только от умственных и психологических качеств, но и огромную роль играют анатомические и физиологические свойства человека, которые не подвергаются конкретному изменению.

Физическая культура и спорт, в целом, развивают в человеческом организме способности и умения приспособиться к физическим нагрузкам разной тяжести и сложности. Помимо хорошей физической выносливости занятие физической культурой дают благоприятное влияние на психическое здоровье человека и его функции – реакция, восприятие, память, внимание, точность мышления. В процессе самих тренировок человек обучается регулировать свои действия на основе зрительных, слуховых, осязательных, вестибулярных, мышечно-двигательных ощущений. Также помимо физических особенностей таких как – скорость, точность и реакция развивается двигательная память, мышления, воля и способность к самоконтролю психических состояний. Таким образом разрабатывается не только физическая сторона, но и ее духовная составляющая.

Хочется отметить ряд процессов, которые хорошо стимулируются и развиваются, во время тренировки физической культурой:

- Хорошо развивается, как до, так и после тренировок процесс кровообращения.
- Настраивается и нормализуется дыхательные техники, за счет которых повышается работоспособность организма, также стимулируются все функции и системы человека.
- Активируется выработка углекислот, что положительно влияет на всех биотехнических процессах, происходящих в клетках человеческого организма.
- Происходит более активное снабжение клеток питательными веществами жизнедеятельности, что увеличивает во много раз жизненные силы организма человека и активизируется самовыздоровление.

- Физическая культура и ее упражнения укрепляют нервную систему человека, которая в свою очередь влияет на множество процессов в организме человека.

- Активно выделяется гормон серотонин, который в свою очередь улучшает психологическое состояние организма человека.

Но вместе с этим, главной особенностью физической культуры является ее влияние на эмоциональное и психическое состояние человека, которое в свою очередь проявляется в разных эмоциях. К ним можно отнести чувство бодрости, радости, позитивности, удовлетворенности, оптимистичного, жизнерадостного настроения. Эмоции, в первую очередь, это форма психического отклика, стоящего на грани с физиологическим отражением, представляющее собой особое личностное отношение человека к самому себе.

В современном мире человека окружает огромный и широкий спектр, состоящий из разных чувств и эмоций, что отражается в переживаниях самого человека. Эмоции оказывают большое влияние на все возможные факторы сферы жизни человека. К ним можно привести в пример: поведение, взаимодействием с социумом и качество любой трудовой деятельности. Эмоции играют роль внешнего индикатора внутреннего состояния человека. Существует множество способов влияния на психологическое состояние человека, но именно физические нагрузки стоят на первом месте. Разного вида упражнения более точно и ярко могут влиять на настроение человека. Физическая культура обычно рассматривалась как средство физического совершенствования тела человека, однако можно заметить, что физическая нагрузка довольно мощно влияет на различные психические функции человеческого тела. Физические упражнения и занятия спортом регулируют и корректируют разного рода психические процессы, состояния и свойства.

Движение является неотъемлемой частью жизни человека. Потребность в активном образе жизни заложена у человека на генетическом уровне и программе. Определенные комплексные упражнения способны вызвать характерные психические состояния, снижать психоэмоциональное напряжение, будут служить индикатором повышения настроения, повышать умственную работоспособность.

Подтверждения фактора позитивного влияния физической активности на психическое и эмоциональное состояние человека можно подтвердить многочисленными научными исследованиями. Например,

данные американских авторов, изучившие влияние физических нагрузок на психические процессы человеческого организма и его состояния [1].

Физические нагрузки разного рода сложности и продолжительности могут дать различные эффекты. Срочный эффект, вызванный в основном отдельным циклом физической нагрузки. На его основании оценивают психическое состояние только после самой физической нагрузки. Таким образом появляется снижение тревожности и стресса в целом.

Также было проведено исследования влияние на человеческий организм ходьбы, медитации и тихого отдыха. Ходьба осуществлялась на тренажере в течении 20 минут с силовой нагрузкой 70% от максимальной частот сердечных сокращений. Было выявлено, что во всех трех случаях уровень стресса и тревожности снижался, но спустя 30 минут отдыха тревожное состояние у группы испытуемых стремительно восстанавливалось.

В другом исследовании оценивали уровень тревожности у мужчин и женщин до и после 45-минутной физической нагрузки аэробной направленности. В результате у представителей обоих полов было замечено снижение тревожности и стресса, а их восстановление происходило 4-6 часов. Все эти данные говорят и подтверждает то, что ежедневные занятия физической культурой заметно снижает уровень тревожности, а также предотвращает развитие хронической тревожности.

Психологи также рассматривали и изучали долгосрочное позитивное влияние различных физических нагрузок на людей, страдающих от разного рода психических и ментальных болезней. Исследования, в основном, были направлены на изучение изменений состояния тревоги и депрессии в течении продолжительного периода.

В исследовании участвовали мужчины средних лет. Были проведены 6-недельные программы физических тренировок разной сложности: бег трусцой, плавание, циклическая тренировка и езда на велосипеде. Результаты сравнивали с данными группы испытуемых, которые вели малоподвижный образ жизни. У испытуемых, которые занимались физической тренировкой было замечено явное снижение тревоги и депрессии, в отличии от пассивной группы, у которой этот индикатор только возрастал. Данные этого исследования были еще подтверждены еще в нескольких экспериментах.

Последовательные занятия физической культурой оказывают не только огромное позитивное влияние на организм человека, но и стимулируют более активное развитие интеллектуальной деятельности

человека, повышается уровень умственной деятельности человека, в целом. Физические упражнения оказывают неизбирательное, а целостное и обобщенное воздействие на организм человека, занимающийся спортом – физическую и эмоциональную сферу его жизни. Неотъемлемой основой взаимосвязи этих сфер жизни – является объединение физического и духовного развития человека. Можно выделить несколько эффектов: биологические, педагогические, психологические, и социальные (здоровье, хорошее физическое развитие и подготовленность, особенности психической саморегуляции, хорошее настроение стиль поведения).

Вывод: итак, подводя итоги, можно сделать вывод, что влияние физических нагрузок на эмоциональную сферу имеет огромное значение в жизни человека. Занятие физкультурой и спортом способствует изменению свойств и качеств личности, ее гармоничному и спокойному развитию и служат неким барьером перед созданием вредоносных привычек. Благодаря физическим нагрузкам у человека развивается двигательная память, мышление, воля и способность к саморегуляции эмоциональных состояний (тревога, стресс, депрессивные эпизоды и т.д).

Список литературы.

1. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-psihologicheskoe-blagopoluchie-cheloveka/viewer/>. – Дата доступа: 04.05.2022 г.

ВЛИЯНИЕ ГИПОДИНАМИИ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ

Андруевич С. С., Антоник А. А.

Введение. Учебная активность студентов отличается высоким уровнем интеллектуального и психоэмоционального напряжения, требует решения значительного количества разнонаправленных задач в короткий интервал времени, что при низкой двигательной активности приводит к снижению работоспособности и провоцирует ухудшение состояния здоровья.

Из года в год исследователи отмечают, что физическая и функциональная подготовленность учащейся молодежи ухудшается, возникает все больше проблем со здоровьем, которые обусловлены гиподинамией и низкой мотивацией к физической активности [4, с. 74].

Гиподинамия (пониженная подвижность) – это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц [3].

Особенно оказывает влияние гиподинамия на сердечно-сосудистую систему и показатели крови, компоненты которой выполняют дыхательную, защитную и гемостатическую функции.

Отмечается ослабление силы сокращений сердца, уменьшение трудоспособности, снижение тонуса сосудов. Отрицательное воздействие оказывается на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров, кровь становится «жирной» и медленнее течет по сосудам, снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается [3].

Гиподинамия замедляет кровообращение. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость. При ежедневном долгом нахождении в сидячем положении в глубоких венах голени может развиваться сгущение крови. Также можно отметить повышенное содержание в крови уровня холестерина [2, с. 314].

Бездействие мышц приводит к нарушению кровообращения во всех органах. В состоянии покоя около 40% крови не циркулирует по организму, находится в «депо». Следовательно, ткани и органы хуже снабжаются кислородом. И, наоборот, во время движения кровь из «депо» активно поступает в сосуды, вследствие чего усиливается обмен веществ, и организм человека быстрее освобождается от токсинов.

В итоге среди таких людей резко возрастает число больных стенокардией и гипертонией. Малоактивный образ жизни современного человека стал одной из основных причин появления раннего атеросклероза, пневмосклероза, ишемической болезни сердца [3].

Особенно сильно от неподвижности либо малой подвижности страдают суставы. Характер движения в суставе определен его строением. В коленном суставе ногу можно только сгибать и разгибать, несколько пронаировать и супинировать, а в тазобедренном суставе движения могут совершаться во всех направлениях. Однако амплитуда движений зависит

от тренировки. При недостаточной подвижности связки теряют эластичность. В полость сустава при движении выделяется недостаточное количество суставной жидкости, играющей роль смазки. Все это затрудняет работу сустава. Недостаточная нагрузка влияет и на кровообращение в суставе. В результате питание костной ткани нарушается, формирование суставного хряща, покрывающего головку и суставную впадину сочленяющихся костей, да и самой кости идет неправильно, что приводит к различным заболеваниям. Но дело не ограничивается только этим. Нарушение кровообращения может привести к неравномерному росту костной ткани, вследствие чего возникает разрыхление одних участков и уплотнение других. Форма костей в результате этого может стать неправильной, а сустав потерять подвижность [1 с. 14].

Цель: изучить влияние гиподинамии на организм студентов ГрГУ имени Янки Купалы.

Методы: анализ научной, научно-методической литературы и ресурсов интернета, анкетирование.

Основная часть. Для изучения вопроса о влиянии гиподинамии на организм молодежи, нами был проведен анкетный опрос среди студентов ГрГУ имени Янки Купалы. В опросе приняло участие 30 студентов, из которых 24 девушек и 6 юношей.

Мы решили выяснить, что знают студенты о гиподинамии. Ответы были следующие: 33,3% опрошенных знают, что означает данный термин, а 66,7% нет. Таким образом, мы видим, что большая часть студентов не знают, что такое гиподинамия.

На основании полученных данных было определено, что большинство (63,3%) студентов 2 раза в неделю посещают занятия по физической культуре, 10% студентов – 1 раз в неделю, а 26,7% – не посещают либо прогуливают. На вопрос «Занимаетесь ли дополнительно физическими упражнениями (езда на велосипеде, длительные пешие прогулки?)» 83,3% участников опроса ответили «да», 16,7% – «нет».

Также выяснили, делают ли зарядку по утрам студенты ГрГУ имени Янки Купалы, к сожалению, 70% ответили – «нет», и всего 30% – «да».

Было выявлено, что среднее количество занятий в день составляет 3-4 аудиторных пары.

Для определения влияния гиподинамии на организм студентов, были предложены следующие вопросы: «Замечали ли вы за собой в конце учебного дня ухудшение самочувствия, а именно:

- головная боль, головокружение – 40% респондентов ответили «да», 43,3% – «нет», а 16,7% - «затрудняюсь ответить»;
- чрезмерная утомляемость – 63,3% студентов ответили «да», 16,7% – «нет», а 20% - «затрудняюсь ответить»;
- снижение умственной способности – 46,7% – «да», 36,7% – «нет», а 16,7% - «затрудняюсь ответить».

На вопрос «Часто ли у вас бывает одышка?» большинство (86,7%) дали отрицательный ответ, 13,3% – положительный. Однако на вопрос «Бывает ли у Вас одышка после занятий спортом?»: 80% респондентов ответили – «да».

Целью заключительного вопроса было определение частоты встречаемости вышеупомянутых симптомов. В результате мы получили следующие данные: 53,3% студентов ответили – «1-2 раза в неделю», 3,3% респондентов – «более 3 раз в неделю», 43,3% - не смогли дать ответа.

Вывод. По результатам анкетного опроса нами было определено, что студенты много времени уделяют аудиторным занятиям, то есть находятся почти в полной неподвижности. В конце учебного дня большая часть респондентов чувствует головную боль, чрезмерную утомляемость, снижение умственной способности, что, конечно, тоже негативно сказывается на здоровье их организма. Все это указывает на ранние симптомы развития гиподинамии. Это может повлечь за собой в будущем развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.

Однако больше половины студентов регулярно посещают физическую культуру 2 раза в неделю, а также находят время на активный отдых, что является защитой от развития гиподинамии. Поэтому, чтобы не допустить развитие данного заболевания, нужно вести активный образ жизни, чередовать умственную и физическую нагрузку.

Список литературы:

1. Драгунова, А.С. Гиподинамия и ее влияние на организм студента / А.С. Драгунова, Е.В. Козлова // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых – 2017. – № 3. – С. 12–13.
2. Ковальчук, А.Л. Признаки гиподинамии и причины ее возникновения / А.Л. Ковальчук // Здоровье для всех: материалы VII междунар. науч.-практ. конф., посвященной 10-летию факультета организации здорового образа жизни, Пинск, 18-19 мая 2017 г. / Полесский гос. ун-т; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск, 2017. – С. 313–315.

3. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний / [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.gpol3.ru/node/86>. – Дата доступа: 12.12.2021.

4. Широкова, Е.А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета / Е.А. Широкова, М.А. Щеголева // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт – 2021. - № 4. – С. 74–79.

ВЛИЯНИЕ И ПОСЛЕДСТВИЯ COVID-19 НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Андрусевич С. С., Ходосевич К. А.

Введение. Молодой организм студентов по-разному реагирует на вирус COVID-19. У одних он вызывает тяжелые, потенциально летальные осложнения, у других – протекает легко или бессимптомно. Студенты-спортсмены, с высоким уровнем физической активности, благодаря постоянному поддержанию тонуса иммунной системы, гораздо реже болеют и быстрее восстанавливаются после болезни. Но все же есть огромный риск серьезных последствий после перенесения коронавирусной инфекции, вплоть до завершения спортивной карьеры [2, с. 12].

Главными мишенями COVID-19 являются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Практически у всех инфицированных, независимо от тяжести течения, снижается содержание кислорода в тканях. Как следствие, уменьшается выносливость и работоспособность, любая физическая нагрузка влечет за собой ощущение нехватки воздуха. Кроме того, при повышенной температуре, тахикардии, мышечной боли, кашле или дыхательных расстройствах, спортивные нагрузки могут спровоцировать развитие миокардита [1].

Цель: исследовать влияние и последствия COVID-19 на физическое состояние студентов-спортсменов.

Методы: анализ научной, научно-методической литературы и ресурсов интернета, анкетирование.

Основная часть. Для исследования вопроса о влиянии и последствиях COVID-19 на физическое состояние студентов-спортсменов нами было проведено анкетирование среди студентов-спортсменов. В анкетировании приняло участие 17 человек, среди них было 11 парней и 6 девушек. Студенты проявляют интерес к различным видам спорта: 4

человека занимаются легкой атлетикой, 2 – StreetWorkout, 1 – велоспортом, остальные 10 человек плаванием, волейболом, греблей на каноэ, карате, многоборье, киберспортом.

На основании полученных данных было выяснено, что большинство из опрошенных студентов болели коронавирусной инфекцией (70,6%). Для 47,1% студентов заболевание протекало в легкой форме, бессимптомно COVID-19 переболело – 35,3% и 17,6% студентов – в средней форме.

Чтобы проследить, как влияет COVID-19 на организм респондентов, был предложен вопрос: «Какие симптомы были у Вас независимо от формы заболевания?». Результаты анкетирования были следующие: 64,7% замечали у себя потерю обоняния; у 52,9% отмечалась повышенная температура; 41,2% – боль в горле; 35,3% наблюдали головную боль и кашель; 17,6% страдали диареей; у 11,8% было затрудненное дыхание; 5,9% – боль в грудной клетке и мышцах, а также усталость и слабость; 5,9% никаких симптомов не наблюдали.

На вопрос «Как долго длилось заболевание?» участники анкетирования ответили таким образом: 41,2% студентов болели на протяжении одной недели, 23,5% – 2 недель, 23,5% – до 5 дней и 11,8% – 3 недель.

В исследовании важно было выяснить, заметили ли респонденты изменения своего состояния после заболевания. На что получили 58,8% ответов «нет» и 41,2% – «да». Среди студентов, которые положительно ответили на предыдущий вопрос, отмечали следующие изменения: колебания артериального давления, тошнота, сильная слабость, тревожное состояние, головокружения, панические атаки, боль в суставах, расстройства желудка, снижение иммунитета, рассеянность, а также изменения вкуса еды.

Также не менее важно было узнать продолжили ли респонденты заниматься спортом после COVID-19 на что 94,1% ответили «да». Среди них, затруднений вернуться в прежний тренировочный ритм не возникло у 64,7% студентов и лишь 29,4% респондентов были проблемы.

Следует отметить, что у 58,8% не наблюдалось уменьшения работоспособности и выносливости во время физических нагрузок после перенесения COVID-19, 41,2% – заметили различного рода изменения.

Вывод. Таким образом, по результатам анкетного опроса нам удалось выяснить, что коронавирусная инфекция отрицательно влияет на организм человека, в том числе и молодой организм студентов. Но так как у студентов-спортсменов высокий уровень физической подготовки, они

поддерживают свою иммунную систему в постоянном тонусе, в результате чего менее подвергаются влиянию коронавируса, чем обычные люди. Но несмотря на это, у 29,4% COVID-19 дал осложнения на весь организм, в следствии чего студентам было сложно вернуться в прежний тренировочный ритм, так как появились различные побочные эффекты от заболевания.

Список литературы.

1. Браеску, М.Н. Можно ли заниматься спортом при коронавирусе? [Электронный ресурс] / М.Н. Браеску. – Режим доступа: <https://mrtpetrograd.ru/stati/zabolevaniya/mozhno-li-zanimatsya-sportom-pri-koronaviruse>. – Дата доступа: 09.02.2022.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учеб. пособие / В.И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 12 с.

ПРИМЕНЕНИЕ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НЕФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗАХ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Барабанова А. И.

Проблема развития общей выносливости является очень актуальной в современном обществе. Выносливость относится к основным физическим качествам, обеспечивающим нормальную и продуктивную жизнедеятельность организма. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Большинство двигательной деятельности в быту и в сфере физического труда протекает в аэробном режиме.

Выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья, общей физической работоспособности и подготовленности. Развитие выносливости на достаточном уровне способствует снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма различным неблагоприятным факторам, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Необходимо большое внимание уделять нагрузкам, которые связаны с развитием общей выносливости, высокий уровень развития которой во многом определяет залог здоровья.

При воспитании выносливости с помощью циклических и ряда других упражнений нагрузка относительно полно определяется

следующими факторами: абсолютная интенсивность упражнения (скорость передвижения и т.д.), продолжительность упражнения, продолжительность интервалов отдыха, характер отдыха, число повторений упражнения.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника, интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В качестве основных методов для повышения аэробных возможностей используют:

1. методы равномерного,
2. непрерывного (широко применяется на начальных этапах воспитания выносливости),
3. повторного,
4. переменного упражнения.

На занятиях физической культурой в высших учебных заведениях, в том числе в непрофильных вузах, рекомендуется распределять студентов по разным спортивным специализациям, например, оздоровительная аэробика, спортивная акробатика, легкая атлетика, плавание, волейбол, футбол, баскетбол, борьба, с учетом интересов занимающихся, предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта, уровня подготовленности, наличия спортивного разряда для дальнейшего участия в спортивных соревнованиях за сборную университета, уровня здоровья.

Такие спортивные специализации, как оздоровительная аэробика, плавание, легкая атлетика, в частности бег на средние и длинные дистанции, борьба и другие, в основном направлены на развитие общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение аэробных возможностей организма, объема легких.

Для повышения интереса к занятиям у занимающихся, желательно постоянно изменять методику развития как выносливости, так и других физических качеств, вносить новшества.

Необходимо большое внимание уделять выработке общей выносливости, заинтересовывать студентов на занятиях, постоянно вносить новшества, использовать современные методики развития общей выносливости средствами различных фитнес-направлений [1, с. 52].

Аэробика является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование разнообразных средств аэробики в

процессе учебных занятий повышает их интерес к физической культуре, способствует улучшению здоровья и физического состояния. аэробика – это система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом.

Основным специфическим средством оздоровительной аэробики являются аэробные (с участием кислорода) упражнения, которые состоят из базовых элементов (базовых и танцевальных шагов, подскоков, махов и т.д.), выполняемых под музыку в темпе 110-150 уд/мин. На основе базовых элементов строятся занятия во всех видах оздоровительной аэробики

К основным видам аэробики относят классическую, или базовую, танцевальную аэробику, степ-аэробику, слайд-аэробику, фитбол-аэробику, терааэробику, памп-аэробику, аэробика с элементами восточных единоборств, аквааэробику, йога-аэробика и др [1, с. 68].

Все названные виды аэробики рекомендуется использовать на занятиях физической культурой, с одной стороны, для повышения уровня аэробной выносливости, с другой стороны, для разнообразия занятий, привлечения внимания студентов, мотивации, заинтересованности их к выполнению упражнений.

Постоянное применение данного направления на занятиях физической культурой со студентами в ВУЗах, приведет к увеличению объема легких, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличению размера сердца и т.д., что является крайне важным в современном обществе, где наблюдается большой процент заболеваемости перечисленных систем организма.

Таким образом, можно сделать вывод, что все виды оздоровительной аэробики направлены на развитие общей выносливости, которая необходима и проявляется во всех основных сферах жизни, с одной стороны, с другой стороны, повышает мотивацию к занятиям, вносит разнообразие. Они способствуют тренировке основных видов систем организма, повышению объема легких, укреплению основной сердечной мышцы, снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов дыхания, тем самым оказывая огромную пользу для организма.

Использование современных направлений фитнеса, в частности, основных видов аэробики, способствует повышению заинтересованности студентов к занятиям физической культурой и спортом, вырабатывает желание заниматься физической активностью, по сравнению с обычным

выполнением дозированных упражнений, используя строго регламентированный метод тренировки.

В ходе проведения исследования в качестве испытуемых была выбрана экспериментальная группа, которая составила 40 человек, из них 20 девушек и 20 юношей. Исследование проводилось на базе Белорусского государственного экономического университета.

В начале эксперимента проводилось тестирование для определения исходного уровня развития выносливости.

Тестирование проводилось в начале учебного года на стадионе Белорусского государственного экономического университета на студентах 3 и 4 курсов.

Повторное тестирование для определения уровня выносливости проводилось в конце учебного года на стадионе Белорусского государственного экономического университета на студентах 3 и 4 курсов.

В качестве контрольного теста для оценки уровня развития общей выносливости был выбран бег на 1000 м у девушек и 1500 м у юношей.

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что 35% студенток преодолели дистанцию менее, чем за 6 минут, 50 % пробежали в диапазоне 6.00,0 – 6.59,9 секунд и 15 % студенток преодолели дистанцию за более 7 минут. 1 человек сошел с дистанции. 70 % студенток переходили на шаг, не смогли всю дистанцию пробежать непрерывно, без остановок (таблица 1).

Таблица 1. – Результаты контрольного теста бега на 1000 м у девушек в начале эксперимента

Время	Доля, %
Менее 6 минут	35
6.00,0 – 6.59,9	50
Более 7 минут	15

Анализируя результаты бега у юношей на 1500 м, можно сказать, что лишь 10 % финишировали со временем, которое не превышало 8 минут. У 70 % время бега составило не более, чем 9 минут и у 20 % результатом являлось время, которое превысило 9 минут. 40 % переходили на шаг. Результаты фиксировались при помощи секундомера и вносились в протокол тестирования (таблица 2).

Таблица 2. – Результаты контрольного теста бега на 1500 м у юношей в начале эксперимента

Время	Доля, %
Менее 8 минут	10
Не более 9 минут	70
Более 9 минут	20

В конце учебного года проводилось повторное тестирование. Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод, что 60% студенток преодолели дистанцию менее, чем за 6 минут, 35 % пробежали в диапазоне 6.00,0 – 6.59,9 секунд и 5 % студенток преодолели дистанцию за более 7 минут. Лишь 10 % студенток переходили на шаг, не смогли всю дистанцию пробежать непрерывно, без остановок (таблица 3).

Таблица 3. – Результаты контрольного теста бега на 1000 м у девушек в конце эксперимента

Время	Доля, %
Менее 6 минут	60
6.00,0 – 6.59,9	35
Более 7 минут	5

Анализируя результаты бега у юношей на 1500 м, можно сказать, что 40 % финишировали со временем, которое не превышало 8 минут. У 50 % время бега составило не более, чем 9 минут и у лишь 10 % результатом являлось время, которое превысило 9 минут. Все испытуемые преодолели дистанцию непрерывно, без остановок (таблица 4).

Таблица 4. – Результаты контрольного теста бега на 1500 м у юношей в конце эксперимента

Время	Доля, %
Менее 8 минут	40
Не более 9 минут	50
Более 9 минут	10

Результаты фиксировались при помощи секундомера и вносились в протокол тестирования.

Анализируя полученные данные после эксперимента, можно сделать вывод, что применение такого фитнес-направления, как аэробика, является эффективным для развития выносливости и вносит разнообразие в занятия. Студенты показали более высокий уровень развития выносливости после применения данного фитнес-направления.

Список литературы.

1. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : метод. пособие / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 102 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН ПОСЛЕ РОДОВ

Белогривая Т. Е.

Среди большого количества разнообразных типов двигательной активности аэробика занимает особое место. Аэробика – это тип физических упражнений, который включает в себя ритмические аэробные задания, направленные на силовую тренировку и улучшение растяжки с целью улучшения всех компонентов фитнеса (гибкость, мышечная сила и сердечно-сосудистая пригодность) [1]. При использовании физических упражнений с целью укрепления здоровья особая роль принадлежит аэробным упражнениям. Они обладают уникальной способностью повышать резервные возможности ключевых жизнеобеспечивающих систем. Медицинские исследования показывают, что аэробные упражнения позволяют улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от заболеваний сердца [2].

С целью проверки результатов данных медицинских исследований было принято решение провести исследование. Проводимое исследование состояло из нескольких этапов. На первой этапе проводился анализ всей необходимой научно-методической литературы. Затем формировались экспериментальная и контрольная группы.

На втором этапе исследования проводился эксперимент, цель которого – проверка эффективности разработанных наборов упражнений оздоровительной аэробики. Занятия в группе проводились 3 раза в неделю по 60 минут. Структура занятия состояла из общеразвивающих упражнений, различных сочетаний ходьбы, бега, подскоков, из упражнений на расслабление мышц, на осанку, упражнений на внимание. Экспериментальная и контрольная группы формировались с учетом уровня физического состояния женщин 25-30 лет. В контрольной группе применялась методика обучения базовым элементам танцевальной аэробики. Занятия в контрольной группе проводились три раза в неделю по 60 минут.

На третьем этапе проводилось контрольное тестирование, результаты которого подвергались математической обработке. На основе анализа полученных данных подводились итоги проведенного эксперимента (таблицы 1–3).

Таблица 1 – Изменение физического состояния женщин 25-30 лет в послеродовом периоде занимающихся силовой аэробикой (экспериментальная группа)

Тест	X±σ		X±σ (после исследования)		t	p
	(до исследования)					
ЧСС покоя, уд/мин	73,79	4,65	71,83	3,79	1,79	> 0,05
Мощность нагрузки (W)	791,89	78,6	875,65	79,02	-2,98	< 0,05
Физическая работоспособность (ИГСТ)	40,30	2,72	44,38	1,99	-2,41	< 0,01
Аэробная производительность (МПК)	4,35	0,7	5,91	0,67	-2,75	< 0,05
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	1196,98	142,05	1498,33	150,01	-5,82	< 0,001
Координационные способности (челночный бег 4x9 м, сек)	11,62	1,36	9,65	0,69	2,92	< 0,05
Активная гибкость (наклон вперед, см)	4,66	3,98	8,06	3,67	-1,42	> 0,05
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз)	38,02	5,03	44,03	2,7	-3,55	< 0,01

Таблица 2 – Изменение физического состояния женщин 25-30 лет занимающихся танцевальной аэробикой (контрольная группа)

Тест	X±σ		X±σ (после исследования)		t	p
	(до исследования)					
ЧСС покоя, уд/мин	80,00	3,58	77,09	3,14	2,03	> 0,05
Мощность нагрузки (W)	794,75	66,96	870,99	65,69	-2,70	< 0,05
Физическая работоспособность	41,89	3,03	44,25	3,09	-0,09	> 0,05

(ИГСТ)						
Аэробная производительность (МПК)	4,93	0,37	6,11	0,82	-2,04	> 0,05
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	1244,56	177,15	1300,05	180,03	-0,82	> 0,05
Координационные способности (челночный бег 4x9 м, сек)	11,16	0,98	11,09	0,79	3,02	< 0,05
Активная гибкость (наклон вперед, см)	6,99	2,07	7,86	1,95	-0,90	> 0,05
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз)	38,98	4,93	47,11	5,24	-2,04	> 0,05

Таблица 3 – Межгрупповая достоверность различий показателей физического состояния женщин 25-30 лет занимающихся танцевальной (контрольная группа) и силовой аэробикой (экспериментальная группа)

Тест	ЭГ : КГ (до исследования)		ЭГ : КГ (после исследования)	
	t	p	t	p
ЧСС покоя, уд/мин	-2,37	< 0,05	-3,03	< 0,01
Мощность нагрузки (W)	-0,45	> 0,67	0,25	> 0,81
Физическая работоспособность (ИГСТ)	0,05	> 0,91	2,55	< 0,05
Аэробная производительность (МПК)	0,31	> 0,74	1,27	> 0,25
Общая выносливость (бег 6 минут, м)	-0,47	> 0,64	3,81	< 0,02
Координационные способности (челночный бег 4x9 м, сек)	0,94	> 0,35	-1,89	> 0,07
Активная гибкость (наклон вперед, см)	-1,83	> 0,09	-1,33	> 0,20
Силовые способности (поднимание туловища за 1 минуту, кол-во раз)	-0,97	> 0,34	-0,21	> 0,83

Проанализировав достоверность межгрупповых отличий в

показанных сочетаниях после исследования, выявил, что по определенным показателям физического состояния отмечались достоверно существенные различия.

В сочетании ЭГ:КГ значимые отличия между группами наблюдались в показателях: ЧСС покоя ($p < 0,01$); ИГСТ ($p < 0,05$); бег 6 минут ($p < 0,01$), где превосходила ЭГ.

Исходя из вышесказанного, следует отметить положительное влияние занятий силовой аэробикой на показатели, характеризующие физическое состояние женщин 25-30 лет в послеродовом периоде.

Анализ литературы показал, что занятия аэробикой способствуют у занимающихся хорошему самочувствию, отличному настроению и избавлению от лишнего веса, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и при желании меняющее фигуру.

Результаты, полученные в ходе исследования, указывают на то, что занятия по силовой аэробике являются одним из наиболее эффективных методических подходов в повышении показателей физического состояния женщин 25-30 лет в послеродовом периоде.

Список литературы.

1. Аэробика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportwiki.to/Аэробика>. – Дата доступа: 05.05.2022.
2. Медицинские исследования по аэробике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://hochu.ua/amp/cat-health/fitness/article-4805-aerobika-ranatseya-ot-vseh-bed/>. – Дата доступа: 05.05.2022.

ОБЩЕГОСУДАРСТВЕННЫЙ УРОВЕНЬ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОЛИТИКОЙ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Богдель В. А.

Введение. Многостороннее развитие физической культуры и спорта – один из приоритетов общегосударственной политики Республики Беларусь. В Беларуси созданы все необходимые условия для занятий спортом на любительском, а также на профессиональном уровне. Ведется большая работа по созданию современной общедоступной спортивной инфраструктуры, приобщению молодого поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, подготовке олимпийского резерва, улучшению условий тренировок атлетов мирового уровня [3].

В каждом из регионов нашей страны работают сотни, даже тысячи спортивных сооружений, и их число с каждым годом увеличивается. В стране функционирует 23 232 физкультурно-спортивных сооружения, из них – 149 стадионов, 8788 спортивных площадок, 4517 спортивных залов, 42 крытых катка с искусственным льдом, 50 спортивных манежей, 334 плавательных бассейна, 678 мини-бассейнов.

Физической культурой и спортом занимается 2,37 млн. человек, или 24,8 процента от общей численности населения Республики Беларусь (в 2015 году – 20,2 процента) [1].

Государством проводится множество спортивно-развлекательных мероприятий как для детей, так и для людей пожилого возраста. В связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией как в нашей стране, так и во всем мире, государство заинтересовано в создании условий для подготовки физически здорового подрастающего поколения, молодежи и людей взрослого и пожилого возраста.

Цель. Рассмотреть, на каких принципах и документах основывается государственная программа спортивного воспитания. Выяснить степень удовлетворенности государственной политикой в сфере физического воспитания среди учащихся ГрГУ имени Янки Купалы.

Основная часть. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта основывается на принципах:

1. Гуманизма, демократизма, исключения дискриминации и насилия в сфере физической культуры и спорта;
2. Общедоступности, добровольности, непрерывности и преемственности занятий физической культурой и спортом;
3. Взаимодействия субъектов физической культуры и спорта;
4. Сочетания государственного и общественного регулирования и управления в сфере физической культуры и спорта;
5. Уважения и соблюдения международных обязательств в сфере физической культуры и спорта [2].

Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 №54 утверждена Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 годы. В программе содержится 7 глав, в которых отражены как общие положения, цели и задачи программы, так и основные риски при их выполнении.

При разработке данной программы были подробно изучены проблемы прошлых лет: низкая информированность населения, недостаточное оснащение физкультурно-спортивными сооружениями на

дворовых территориях, проблема использования плавательных бассейнов в межотопительный сезон. Исходя из данных проблем, а также из мировых тенденций в области физической культуры и спорта, на 2021–2025 годы были поставлены такие цели, как повышение спортивного рейтинга Республики Беларусь на мировой арене по олимпийским дисциплинам, а также привлечение большего числа людей к занятиям физической культурой и спортом.

Для изучения вопроса о степени удовлетворенности студентов государственной политикой в спортивной сфере нами был проведен анкетный опрос среди студентов факультета физической культуры, биологии и экологии ГрГУ имени Янки Купалы. В опросе приняло участие 15 студентов, из которых 6 девушек и 9 юношей. Все студенты активно занимаются спортом, участвуют в городских областных и республиканских соревнованиях, а также имеют спортивный разряд или звание.

На основании полученных данных было определено, что большинство (78%) студентов принимают участие в городских спортивных мероприятиях, а остальные (22%) считают, что в этом нет необходимости.

На вопрос: «Считаете ли вы, что государственная политика в области физического воспитания помогает людям разных возрастов раскрыть свой спортивный потенциал?» все респонденты ответили «да».

На вопрос: «Считаете ли вы спортивные мероприятия, которые проходят в вашем городе, общедоступными и добровольными?» студенты ответили таким образом: 10 опрошенных ответили «Да», 1 ответил «Нет», 4 воздержались от ответа.

По результатам опроса, 100% опрошенных хотя бы раз в неделю посещают бассейн или каток, или тренажерный зал, а также считают, что в нашей стране множество спортивных комплексов, в каждом из которых любой человек может активно отдохнуть или потренироваться.

Выводы. За последние пять лет в нашей стране в направлении физической культуры и спорта была проделана огромная работа: построены новые спортивные комплексы и проведено большое количество спортивно-массовых мероприятий, чтобы привлечь все большее число людей в спорт. В 2021–2025 г. также планируется содействовать успешному выступлению белорусских спортсменов на олимпийских играх, приобщению молодежи к спортивно-массовым мероприятиям, увеличению количества лиц, занимающихся различными видами спорта. Планируется

увеличение спортивного резерва страны, совершенствование спортивной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой инфраструктуры.

На сегодняшний день, по результатам опроса можно сделать вывод, что спортивная политика в РБ развивается в нужном направлении, она рассматривает интересы различных слоев населения и способствует развитию спортивной культуры.

Список литературы.

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021–2021 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 янв. 2021 г., № 54 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054>. – Дата доступа: 10.12.2021.

2. О физической культуре и спорте : статья 9. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 04.01.2014 г., № 125-З. – Режим доступа: – Дата доступа: 17.12.2021.

3. Спорт [Электронный ресурс] // Президент Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://president.gov.by/ru/belarus/social/sport>. – Дата доступа: 19.12.2021.

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И МЕТОДИКЕ ПРЕПОДАВАНИЯ

Бородич Е. О.

В последние несколько лет в нашей стране происходит обновление системы образования. Согласно государственной программе «Образование и молодежная политика», принципиальными преобразованиями к 2025 году в системе образования являются: непрерывное формирование умений, совершенствование современных навыков и компетенций, востребованных рынком труда на протяжении жизни; развитие функциональной грамотности и технического творчества обучающихся [2]. Таким образом, возникает потребность в создании единой системы образования, которая диктует необходимость переосмысления ключевых функций образования как системы и ее звеньев, пересмотра традиционных представлений о

социальной сущности образования, места и роли образования как социального института в жизни человека [3].

Не остается в стороне и профессиональное образование в направлении формирования специальных профессиональных компетенций будущих педагогов. На сегодняшний день обществу требуется специалист нового формата, имеющий не только определенный уровень знаний, умений и навыков, но и способный нестандартно мыслить, самостоятельно решать различного рода профессиональные задачи, обладающий комплексом личностных качеств и мотивацией профессионально-личностному самосовершенствованию. В качестве одного из перспективных направлений реорганизации системы образования, можно отметить компетентностный подход в современном профессиональном образовании, который будет соответствовать требованиям нынешнего общества.

Согласно концепции, разработанной В.А. Болотовым, Л.О. Филатовой, И.Д. Фруминим, Б.Д. Элькониным и др. компетентностный подход проявляется как обновление содержания образования на быстро изменяющуюся реальность и наиболее глубоко отражает основные аспекты процесса модернизации. Цель современного компетентностно ориентированного образования – формирование компетентной личности выпускника через освоение им ключевых, социально-личностных и главное профессиональных компетенций [1, 4–6].

Становление специальных компетенций будущего учителя физической культуры осуществляется в основном в процессе изучения студентами цикла спортивно-педагогических дисциплин. Курс «Легкая атлетика и методика преподавания» является одним из базовых, ориентированных на непосредственное формирование профессиональных компетенций, которые позволяют обеспечить качественное педагогическое сопровождение всего многообразия упражнений.

В процессе курса «Легкая атлетика и методика преподавания» студенты получают знания и приобретают умения по следующим направлениям:

- общие сведения о легкой атлетике;
- правила соревнований и правила безопасного проведения урока;
- техника легкоатлетических упражнений;
- методика обучения технике легкоатлетических упражнений.

Для компетентного специалиста важно не только знать общие основы легкой атлетики как вида спорта, но и правильно применять теоретический материал на практике, побуждая интерес учащихся к занятиям определенным видом легкой атлетики. На факультете физической культуры в рамках курса «Легкая атлетика и методика преподавания» для решения задачи по объяснению теоретических сведений о легкой атлетике студентам предлагается использовать возможности мультимедийных технологий. Таким способом формируется такая профессиональная компетенция как способность качественно структурировать и правильно преподнести мотивирующую информацию. По результатам нашего исследования почти половина опрошенных учителей физической культуры (47,4%) указывает на сложность в сообщении ученикам знаний о легкой атлетике как о виде спорта. Это может говорить о недостаточной компетентности в этой области.

В процессе занятий двигательные действия выполняются в строгом соответствии с правилами. Следовательно, квалифицированный специалист должен суметь качественно и безопасно провести учебно-тренировочный процесс и организовать соревнования без нарушения правил. Становление специальной компетенции проявляющейся в качественном применении норм и правил легкой атлетики требует от студентов факультета физической культуры реализации следующих действий: 1) изучение теоретических сведений о правилах соревнований, знания оцениваются по результатам прохождения тестирования; 2) применение полученных знаний на практике в рамках занятия, результатом является отметка за выполнение различных судейских функций в каждом виде легкой атлетики; 3) участие в организации и проведении официальных соревнований на уровне факультета, университета, города. Благодаря собранным анкетным данным, было установлено, что у 45,2% опрошенных педагогов возникают трудности в создании представления о правилах соревнований, что может свидетельствовать о недостаточном уровне приобретенных знаний в процессе обучения и отсутствии практического опыта судейства соревнований.

Если говорить о технике легкоатлетического упражнения, то знание техники как таковой не делает специалиста профессионально компетентным. Педагогу нужно уметь анализировать техническое действие, выделять основное и значимое в фазах техники, находить и интерпретировать ошибки. Для формирования профессиональной

компетенции проявляющейся в умении правильно детализировать упражнение и распознавать ошибочное выполнение, в рамках курса «Легкая атлетика и методика преподавания» будущие учителя должны не только изучать теоретический материал, но анализировать технику легкоатлетических упражнений разного характера в процессе проведения ими учебной практики, определять основу и детали техники, находить ошибки. В части техники для квалифицированных специалистов важны двигательные способности, сформированные на достаточно высоком уровне. Для определения уровня способностей демонстрировать правильную технику двигательного действия, по завершению изучения определенного легкоатлетического упражнения преподавателями оценивается качество выполнения студентами этого технического элемента и в соответствии с критериями, выставляется отметка.

Самым сложным направлением в подготовке специалиста в области физической культуры является формирование специальных компетенций, которые проявляются в способности методически правильно организовать процесс обучения двигательным действиям, в частности легкоатлетическим упражнениям. В этом направлении компетентный педагог помимо вышеперечисленных знаний должен уметь формулировать частные задачи, выполнить качественный подбор средств и правильное их применение, диагностировать и устранять ошибки разной степени значимости, на основании выше сказанного корректировать систему обучения. Будущим выпускникам факультета физической культуры в рамках учебной программы по курсу «Легкая атлетика и методика преподавания» предлагается проведение учебной практики (подготовительной части урока, урока в целом) в различных возрастных группах с обязательным применением мультимедийных технологий. Одним из основных требований является проведение подготовительной части урока использованием спортивного инвентаря (обручей, скакалок, теннисных мячей и т.п.). По нашему мнению, для формирования специальных компетенций этого не достаточно. При проведении урока в целом необходимо включить в содержание основной части урока: обязательное использования определенного инвентаря и оборудования; выбор (из предложенного преподавателем) и применение при обучении инвентаря для качественного решения поставленной задачи; исправление ошибки учащегося, указанной преподавателем.

В заключении нужно отметить, что современная система образования постепенно переходит на новый более качественный уровень

получения знаний. Это требует от квалифицированного педагога сформированных профессиональных компетенций в избранном направлении. Для учителей физической культуры, а именно в области преподавания легкой атлетики, возникает необходимость в совершенствовании специальных компетенций, проявляющихся в способности качественно структурировать и должным образом преподнести мотивирующую информацию, умения правильно детализировать технику легкоатлетических упражнений и распознавать ошибочное выполнение и, следовательно, методически обоснованно организовывать педагогический процесс с качественным применением норм и правил легкой атлетики. На основании выше сказанного, на факультете физической культуры становление и совершенствование профессиональных компетенций в рамках занятий по курсу «Легкая атлетика и методика преподавания» осуществляется на основании компетентностного подхода с применением практико-ориентированных заданий. Однако, мы бы рекомендовали дополнить проведение учебной практики включением дополнительных заданий.

Список литературы.

1. Болотов, В.А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / В.А. Болотов, В.В. Сериков // Педагогика. — 2003. — № 10. — С. 8–14.
2. Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : утвржд. Постановл. Совета Министров Респ. Беларусь, 29 января 2021 г. № 57 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021 – Режим доступа : <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=C22100057&p1=1>. - Дата доступа : 25.04.2022.
3. Латыпов, И.К. Непрерывное профессиональное образование в сфере физической культуры: состояние, проблемы и перспектива / И.К. Латыпов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №9. – С. 48–51.
4. Филатова, Л. О. Компетентностный подход к построению содержания обучения как фактор развития преемственности школьного и вузовского образования / Л.О. Филатова // Дополнительное образование. — 2005. — № 7. — С. 9—11.
5. Фрумин, И. Д. Компетентностный подход как естественный этап обновления содержания образования / И.Д. Фрумин // Педагогика развития: ключевые компетентности и их становление : материалы девятой

научно-практ. конф., Красноярск, 25-27 апреля 2002 г. / Краснояр. гос. ун-т ; редкол. В.В. Башев, П.А. Сергоманов, Б.И. Хасан, И.Д. Фрумин, Б.Д. Элькоин. – Красноярск, 2002.—С. 33-57.

6. Эльконин, Б. Д. Понятие компетентности с позиций развивающего обучения / Б.Д. Эльконин// Современные подходы к компетентностно ориентированному образованию : материалы семинара / под ред. А.В.Великановой. - Самара: Изд-во Профи, 2001. - С. 4-8.

СТРУКТУРА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Будаева А. Ю.

Введение. Профессионально-прикладную физическую культуру как элемент структуры можно выделить: ППФК личности; ППФК подготовку; профессионально-психофизическую готовность к труду.

Целью является изучение структуры профессионально-прикладной физической культуры.

Главные особенности этих элементов физической культуры является то, что элементы входят в систему предназначен для специальной подготовки человека к различной деятельности, которая становится базой для человека. Первый элемент, в котором основным условием воспитания ППФК личности представляет формирование механизма мотивации и самореализации, что невозможно без ценного отношения к физической культуре, здоровью, к профессиональной деятельности. Второй элемент ППФК представляет ППФП. План специально организованного использования физической культуры для комплектования двигательных навыков, которые способны овладению профессии, а также для познания профессионально важных способностей компонует ППФП. Специальный вид физического воспитания, который осуществляется со всеми требованиями, является профессионально-прикладная физическая подготовка [1].

Главной ППФП является развитие психических качеств и физических, к ним относят повышение требования специальная профессиональная деятельность, и разработка функций устойчивости организма к условиям деятельности прикладных двигательных навыков. В способе ППФП предоставляется ряд специальных тренировочных

результата, а также одновременно представляется основное укрепление здоровья человека, и повышается уровень глобального физического развития. Профессионально-прикладной метод физического воспитания, метод который является в профессиональных учреждениях. Есть большое количество профессий, которые требуют, чтобы ППФП приурочивала профессиональной деятельности, и содействовало профессии. Определенные требования любая профессия вносит специалисту, которые связаны с уровнем процесса психофизических качеств. При подготовке специалиста к труду появляется нужда в применении ППФП. Третий метод ППФК представляется профессионально-психофизическая подготовка работника к предстоящему труду. Самым хорошим уровнем ППГ является профессиональная выносливость, которая в себя включает: резерв физических способностей организма человека для приспособлению к изменяющимся условиям среды; возможность возобновления в условиях лимита времени; полного возобновления мотивации, и достижение целей, основывающихся на духовных, психических и физических возможностях человека [2]. Посредством осуществлению системы оперативной коррекции, предохранительной диагностики предоставляется мониторинг уровня ППГ учащихся. Факторы системы классификации связей, которые влияют на ППГ работника, с помощью общей характеристики, большое количество физических, физиологических, психических, и клиника биохимия методов, там, где первую функцию играет человек, а вторую функцию система, которая осуществляет проверку за их состоянием. Оценка включает в себя расклад профессионально нужных методов профессиональной деятельности, которая позволяет отлично осуществлять коррекцию и диагностику, делать оценку количества профессионально-психофизической готовности предстоящих работников к труду.

Необходимое в трудовой деятельности использование методов физической культуры является на базе хорошей организации трудовых факторов, которые зависят от характера труда их условий, особенностей воздействия на сотрудника. На производстве в связи с этим получает специальные черты производственно-физической культуры, такие как, вводная гимнастика, физкультминутки, специальные упражнения после работы [3].

Вывод. Можно сказать, что содержание производственно-физическая культура, их состав включающихся средства, методы их применения в результате решения обуславливается те, что от оптимизации закономерностей трудового метода. Повышение производства труда, и

оптимальное воздействие на человека предусматривает система научной организации трудовой деятельности на социальном производстве.

Список литературы.

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. - М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

2. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник / А.А. Гужаловский. – М.: ФиС, 1986. – 352 с.

3. Еркомайшвили, И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили, О.Л. Жукова. – Екатеринбург: Высшая школа, 2004. – 245 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ПОМОЩИ МЕТОДА ГЕНЧИ

Буйнич А. В., Лаптиева Л. Н.

Введение. Дыхание можно представить как взаимосвязь физиологических процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в кровь, использование его тканями в окислительно-восстановительных реакциях для получения энергии и выведения углекислого газа из организма.

Пробу с задержкой дыхания можно употребить для суждения о кислородном обслуживании организма. Проба характеризует также функциональное состояние кардиореспираторной системы человека. Ее можно проводить двумя способами: задержать дыхание на вдохе (проба Штанге) и задержать дыхание на выдохе (проба Генчи). Оценка результатов проводится исходя из длительности времени задержки дыхания и по показателю реакции частоты сердечных сокращений [1 с. 207].

Исследование функциональных возможностей дыхательной системы имеет большое практическое значение для выявления уровня физического развития студентов.

Цель. Исследование функционального состояния дыхательной системы с помощью метода Генчи.

Материал исследования. В исследовании приняли участие студенты Полесского государственного университета 9 девушек и 5 юношей.

Методы исследования: анализ литературы, проба Генчи, математические методы.

Основная часть. Проба Генчи – один из способов оценки многофункционального состояния организма, который нередко употребляется в спортивной медицине и представляет из себя тест с задержкой дыхания.

Методика проведения пробы Генчи заключалась в следующем: до проведения пробы у обследуемого два раза подсчитывался пульс за 30 сек в положении стоя. Далее обследуемый переходил в положение сидя и делал глубочайший выдох и задерживал дыхание. На нос можно использовать зажим либо же обследуемый сам зажимает нос пальцами. Время задержки регистрировалось по секундомеру [1, с. 30].

Интерпретация результатов исследования проводилась в соответствии с оценочной шкалой следующим образом:

Задержка дыхания: до 34 сек – результат отрицательный; 35-39 сек – удовлетворительно; 40 и более сек – норма.

Показатели проведенного исследования и их трактовка, согласно оценочной шкалы, приведены в таблице.

Таблица – Результаты исследования функциональных возможностей дыхательной системы при помощи метода Генчи

ФИО	Задержка дыхания на выходе (в секундах)	Оценка функциональных возможностей дыхательной системы
Девушки		
Нестерович Екатерина	39	удовлетворительное
Козловская София	39	удовлетворительное
Миневич Яна	36	удовлетворительное
Бублей Елизавета	38	удовлетворительное
Гойшик Вероника	32	неудовлетворительное
Гринчик Анастасия	35	удовлетворительное
Рудковская Анна	39	удовлетворительное
Колб Алина	37	удовлетворительное
Голод Ангелина	34	неудовлетворительное

Юноши		
Мальцевич Сергей	39	удовлетворительное
Новацкий Владислав	37	удовлетворительное
Сасинович Юлиан	40	удовлетворительное
Самойлов Андрей	37	удовлетворительное
Данилюк Кирилл	34	неудовлетворительное

Вывод. Данные проведенного исследования продемонстрировали, что 4 юноши и 7 девушек имеют удовлетворительные показатели многофункциональных возможностей дыхательной системы; у 1 юноши и 2 девушек эти показатели неудовлетворительные.

Список литературы.

1. Зациорский, В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М. Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 207 с.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ 18–45 ЛЕТ В МАЛЫХ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ

Валицкий Д. В.

Введение. Четверть взрослых людей во всем мире ведут малоподвижный образ жизни, зачастую это офисные работники. Казалось бы, в этом нет ничего страшного, но, к сожалению, это не так. Малоподвижный образ жизни – основная и непосредственная причина многих опасных хронических заболеваний, таких как: инфаркт, атеросклероз, инсульт, артериальная гипертензия, сахарный диабет, избыточная масса тела и ожирение, рак, нарушение психоэмоционального состояния и т.д. [1].

Психоэмоциональные состояния – это особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты. Другими словами, это эмоциональное реагирование человека на какое-то действие, ситуацию или реакцию человека [3].

Для того чтобы не сталкиваться с осложнениями, вызванными малоподвижным образом жизни, врачи рекомендуют заниматься

физической активностью. Физическая активность – основа здорового образа жизни, это любое произвольное движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Физическая активность включает в себя все виды деятельности любой интенсивности, выполняемые в любое время дня и ночи [4].

Наиболее доступным проявлением физической активности являются занятия в спортивном зале. Приходя в зал, каждый человек преследует абсолютно разные цели: кто-то хочет скорректировать свою фигуру, кто-то разнообразно провести время.

Занятия конкретно в спортивном (тренажерном) зале имеют ряд плюсов: укрепление мышечного каркаса, увеличение силы и развитие физических способностей тела, ускорение метаболизма и улучшение кровообращения в тканях, стимуляция синтеза коллагена, что предотвращает преждевременное старение, укрепление иммунитета и поддержка здоровья [2]. Развитие физических способностей позволяет повысить уровень подготовленности занимающихся.

Проблема малых населенных пунктов Республики Беларусь наличия в них достаточного количества хорошо оборудованных залов, позволяющих заниматься подростковому и взрослому населению. В Зельвенском районе на данный момент функционируют 18 залов оборудованных современными тренажерами [5].

Цель исследования. Изучить влияние занятий в спортивном зале на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние людей 18–45 лет в малых населенных пунктах.

Методами данного исследования являлись анализ и обобщение научно-методической литературы и ресурсов интернета, тестирование, педагогический эксперимент, метод математической статистики.

Для определения влияния занятий в спортивном зале на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние людей 18–45 лет в малых населенных пунктах нами было проведено педагогическое исследование. В эксперименте приняли участие мужчины и женщины из г.п. Зельва в возрасте от 18 до 45 лет. Были сформированы две опытные группы: контрольная группа (n=12) и экспериментальная (n=12). Эксперимент проводился с 1 октября 2021 года и по 31 марта 2022 года. Занятия проводились 2 раза в неделю.

За это период было проведено 72 занятия. Экспериментальной группе было предложено провести курс занятий в спортивном (тренажерном) зале. Занимающиеся контрольной группы, в свою очередь,

проводили в тоже время занятия на улице. Показатели здоровья и физической подготовленности в контрольной и экспериментальной группе на начало эксперимента не имели достоверных отличий что говорит об однородности групп. В таблице представлены результаты физической подготовленности и психоэмоционального состояния людей 18–45 лет на начало и конец эксперимента. Психоэмоциональное состояние определялось с помощью теста-опросника «САН» (самочувствие, активность, настроение) по 5-ти бальной шкале [3].

Таблица – Показатели физической подготовленности и психоэмоционального состояния людей 18–45 лет

Показатель		КГ	ЭГ	t- критерий Стьюдента	Достоверность межгрупповых различий (p)
		х±S	х±S		
Настроение	до	4,28±0,10	4,33±0,11	0,18	>0,05
	после	4,28±0,10	4,92±0,06	1,97	>0,05
Активность	до	4,28±0,10	4,25±0,09	0,07	>0,05
	после	4,49±0,11	4,72±0,83	2,24	<0,05
Самочувствие	до	4,57±0,11	4,5±0,11	0,11	>0,05
	после	4,57±0,11	4,67±0,11	0,62	>0,05
Прыжок с места, см	до	217,33 ±8,94	219,00± 8,62	0,46	>0,05
	после	229,18±2,89	221,17 ± 6,97	2,30	<0,05
Отжимания, раз	до	19,67±3,96	19,83±5,87	0,47	>0,05
	после	22,67±6,21	22,25±5,87	3,03	<0,05
Бег 6 мин, м	до	1453,17±75,77	1448,50±78,80	0,06	>0,05
	после	1450,33±74,17	1526,25±84,24	0,72	>0,05

Выводы. По результатам исследования у участников экспериментальной группы, выполнявших комплекс занятий в спортивном (тренажерном) зале, по показателям активности произошел положительный прирост. Данный факт позволяет утверждать, что занятия в спортивном зале позитивно влияют на психоэмоциональное и физическое состояние взрослого населения. Занятия в тренажерном зале улучшают уровень силовых способностей. Таким образом, физическая активность позволяет повысить уровень физической подготовленности человека и улучшить психоэмоциональное состояние.

Список литературы.

1. Отрицательное влияние малоподвижного образа жизни [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://dr->

lugin.ru/articles/otriczatelnoe-vliyanie-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/. – Дата доступа: 02.05.2022.

2. Тренажерный зал: плюсы и минусы [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://multisport.ru/lifestyle/trenazhernyj-zal-plyusy-i-minusy/>. – Дата доступа: 02.05.2022.

3. Самочувствие, активность, настроение (САН) [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://psyttests.org/psystate/san1.html>. – Дата доступа: 02.05.2022.

4. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорт / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Владос-пресс, 2002. – С. 373.

5. Тренажерные залы района приглашают любителей спорта [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://zelwa.by/trenazhernye-zaly-rajona-priglasayut-lyubitelej-sporta/>. – Дата доступа: 02.05.2022.

6. Оптимизация психоэмоционального состояния студентов в период сессии [Электронный ресурс] // Режим доступа: https://e-notabene.ru/psp/article_13888.html. – Дата доступа: 02.05.2022.

ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Вандышева А. Д.

Ни для кого не секрет, что цифровая эпоха открывает нам все новые и новые возможности. Гаджеты быстро влились в нашу жизнь, и представить нынешнему поколению существование без мобильных приложений довольно сложно. Каждый день мы видим десятки новых полезных приложений, которые упрощают нашу работу, учебу или планирование. Среди миллионов разных приложений есть одна важная категория – приложения для занятий спортом.

Бытует мнение, что телефон отвлекает от полезных занятий. В мире спорта думают иначе: сейчас сотни и десятки приложений для здоровья и спорта помогают людям держать себя в форме, худеть или набирать мышечную массу. Умные часы с помощью приложений считают время, проведенное на тренировке за определенным упражнением, проверяют пульс, напоминают о необходимости размяться и имеют возможность следить за правильным дыханием.

Мобильные приложения для занятий спортом разработаны профессиональными спортсменами и тренерами. Они включают в себя множество программ тренировок, из которых каждый сможет выбрать то, что ему подходит, начиная от тренировок в спортивном зале и заканчивая занятиями в домашних условиях без специального оборудования.

Так, например, на платформах IOS и Android можно легко найти приложение под названием «Nike Training Club», созданное всемирно известным брендом Nike. Как заявляют создатели, приложение позволяет выбрать любое направление, начиная от укрепления мышц и заканчивая йогой, а также содержит в себе советы инструкторов по выполнению тех или иных упражнений. Занятия проводятся следующим образом: после того, как вы выбрали подходящий вам план тренировок, вы увидите наглядный календарь дней, когда вам нужно тренироваться, а когда вашим мышцам стоит отдохнуть. [1, с. 122] Далее вы включаете само занятие: тренировка проходит в формате видеозаписи, которую при необходимости вы можете поставить на паузу. В видеозаписи тренер подробно показывает и рассказывает о правильной технике выполнения каждого упражнения, а опытные операторы покажут вам тренера с разных ракурсов для большего понимания. В видео также есть встроенный таймер для определенных упражнений, например, когда вы должны выполнять прыжки по 20 секунд за подход. Если упражнение цикличное, например приседания или потягивания, то тренер говорит количество раз, сколько вы должны сделать, и выполнять эти упражнения в нужном количестве и обычном темпе, чтобы вам не приходилось лишний раз ставить видео на паузу.

Приложение «Калорийка» также поможет вам сформировать диету и в отличие от приложения «Nike Training Club» оно синхронизируется с «Google Fit», и вам не придется вносить данные о своей физической активности, ведь оно автоматически узнает сколько вы прошли или пробежали, посчитав при этом количество потраченных калорий. Это удобно и практично, приложение более просто и наглядно, т.к. есть возможность увидеть на графике, набирает человек массу или сбрасывает. Приложение не подойдет людям, набирающим мышечную массу.

Приложение «Напоминание о питании – потеря веса» поможет вам не забывать о трапезах, вы можете внести удобное для вас время приема пищи, сформировать питание по дням, редактировать приемы пищи.

Приложение «Plant Nanny» поможет пить воду в достаточных объемах. Всем известно, что в сутки надо выпивать 2 литра чистой воды, про это говорят приверженцы движения ЗОЖ. При отрицании этой

необходимости официальной медициной все без исключения признают, что если выпивать в день много жидкости, ускорится обмен веществ в организме, что влечет за собой: - ускоренное сжигание жира, калорий и прочих питательных веществ; - ускорение восстановления и скорости роста мышц; - усиление иммунитета. [2, с. 362] Приложение «Plant Nanny» поможет вам начать пить больше. В самом начале вы вносите свои данные (вес, физическая активность), и далее программа сама рассчитывает необходимое вам количество жидкости на день. В дальнейшем вам просто следует поливать виртуальный цветок в горшке тем объемом жидкости, который вы выпили, рядом на экране всегда есть разные емкости, и внести объем выпитой жидкости не представляет проблемы. Если вы не допьете, цветок начнет засыхать, а в случае, если вы попытаетесь залить растение, программа напомнит, что пить слишком много тоже вредно.

В таких приложениях зачастую есть форумы, в которых люди могут делиться своим опытом в тренировках и питании. Создаются открытые чаты, где обсуждаются определенные темы, и вы можете задать вопрос тем, кто уже прошел ваш путь или опытнее вас в какой-либо теме.

В приложениях подобного типа можно также часто встретить советы по правильному питанию или даже определенные планы. Как правило в таких приложениях вы не найдете изнуряющих диет, но вы точно сможете там увидеть вкусные рецепты полезных и вкусных блюд, которые захотите приготовить уже сегодня. При этом в рецептах указаны не только ингредиенты и подробности приготовления, но и такие категории, как калорийность, количество белков, жиров и углеводов на 100 граммов продукта. Это очень удобно, когда вы ежедневно ведете учет потребляемых калорий, белков и прочих веществ для набора мышечной массы или снижения веса. [3, с. 298]

В приложениях также может вестись учет вашего сна, советы по здоровому сну. Вы можете отмечать время, когда вы ложитесь и встаете, чтобы смотреть статистику и получать отчет о том, правильно ли вы спите. Отдельные приложения могут включать диктофон ночью, чтобы вы могли отслеживать храп или разговоры во сне. Это тоже очень важно, чтобы вовремя узнать о том, что вам, возможно, срочно нужен специалист. Приложение может рассчитать оптимальное время, когда вам стоит лечь спать, чтобы выспаться. Вам достаточно указать точное время, во сколько вам нужно будет встать завтра, и умный механизм рассчитает для вас оптимальное время для засыпания, чтобы ваш организм успел пройти все стадии здорового сна.

Но недостаточно всех этих факторов, чтобы сказать, что приложение действительно эффективное. Дело тут в мотивации, цели, к которой человек идет. Поэтому не менее важно для этих приложений показать пользователю, насколько может быть интересно, увлекательно и полезно занятие спортом. [4, с. 160] Приложение должно заставить пользователя не только заходить в него, но и действительно что-то делать. Поэтому очень важно разработчикам таких приложений видеть перспективу развития не только в улучшении качества тренировок, но и в улучшении интерфейса, качества записи видео, внешнего вида помещения, где проходит съемка и ряда других факторов. Когда картинка заставляет пользователя восхищаться происходящим, он захочет это повторить. Но все-таки большая доля мотивации должна исходить от самого человека, и приложение может только помочь, но не полностью создать и поддерживать на протяжении всего времени тренировок.

В заключение хочется сказать, что мобильные приложения для занятий спортом не менее эффективны, чем обычные тренировки со специалистом. Другой вопрос в том, сможет ли сам человек обеспечить самодисциплину и правильный подход, сможет ли он быть достаточно мотивированным долгое время. Мобильные приложения являются отличным помощником, если вы поставили себе цель, но не хотите тратить деньги на личного тренера или вам проще заниматься в своем темпе. Они дают широкий спектр того, чем вам можно заняться, и вы можете подобрать тот вид спорта, который вам по душе.

Список литературы.

1. Angerstein, E.F. Домашняя гимнастика для здоровых и больных / E.F. Angerstein, G. Eckler – М. : Издание Н.П. Петрова, 2021. — 122 с.
2. Гандельсман, А.Б. Физическая культура и здоровье / А.Б. Гандельсман, Т.А. Ефдокимова, В.И. Хитрова. – М. : Знание, 2022. – 362 с.
3. Наговицын, Р.С. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности будущего педагога на основе мобильного обучения : моногр. / Р.С. Наговицын. – М. : Высшая школа, 2020. – 298 с.
4. Стриханов, М.Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М.Н. Стриханов. – 2-е изд. – М. : Юрайт, 2022. – 160 с.

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА В ПРАКТИКЕ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

Вашина В. В., Космачев Е. Д.

Во время занятия спортом человек имеет возможность получения множества травм, поэтому при занятии спорта важно понимать общее состояние организма. Для оценки состояния организма существует множество методов, которые помогают оценить состояние организма, а это в свою очередь помогает избежать травм и обеспечить проведения безопасных спортивных тренировок.

Тело человека на 99% в основном состоит из шести элементов: кислорода, углерода, водорода, кальция, фосфора. Небольшую долю элементов в составе тела человека составляют 0.85% -калий, сера, натрий, хлор и магний.

Тело взрослого человека состоит приблизительно на 53% из воды. Состав тела человека в основном зависит от: пола, возраста, степени ожирения, место обитания.

Существуют множество методов определения состава тела человека: антропометрические методы, биофизические, методы на основе измерения плотности и объема тела (гидростатическая денситометрия, волноминометрия, воздушная плетизмография, альтернативные методы), штангенциркули кожи, метод окружности и другие.

Штангенциркули кожи – метод основанный на том, что 50% жира в организме находится под кожей. Благодаря штангенциркулю для кожи необходима правильной оценка кожных складок, поскольку измерение толщины кожных складок жира, где жировая часть организма встречается наиболее чаще. Плюсы метода: самый дешевый и портативный способ отслеживать процентное содержание жира в организме. Минусы метода: большая погрешность измерений, сложность получения точных измерений.

Метод окружности – метод основан на использование рулетки для расчета окружности в тех областях, где расположена жировая ткань, в данном методе используется специальные формулы для процентного содержания жира в организме. Измерения проводятся вручную на животе, шее, талии, бедрах. Плюсы метода: общедоступен, практичен, надежность выведенных формул этого метода. Минусы метода: погрешность измерений до 10%.

Антропометрические-совокупность специальных методов и приемов в антропологических исследованиях для измерения и описания тела человека в целом или отдельных его частей, а также для характеристики их изменчивости [1, с. 119].

Гидростатическая денситометрия – это метод диагностики плотности и вероятности переломов костной структуры [3, с. 81]. При помощи данного анализа измеряется уровень кальция, общие плотность и структура, толщина поверхностного слоя костей. Данный метод применяется в стационарных условиях для обследования взрослых людей, продолжительность процедуры – до 1 часа. Плюсы: достаточно точный метод. Минусы метода: человеческий фактор (неправильное выполнения инструкций).

Волюминометрия – метод водного погружения: взвешивания вытесняемого объема воды. В данном методе используется волюминометр – металлический сосуд, сообщающейся со стеклянной изогнутой трубкой, показывающая уровень воды в сосуде.

Воздушная плетизмография - неинвазивный метод оценки изменений объема конечности. Данный метод основан на использовании герметичной камеры, заполненным газом, который безопасен для человека. Методика измерений: за 12 часов стоит воздержаться от приема пищи и алкоголя, а также интенсивных физических нагрузок. Обследования: 1. Определяет массу тела пациента и длину. 2. Человека помещают в герметичную камеру на 45-50 с.

Биоимпедансный анализ – это контактный метод измерения электрической проводимости биологических тканей, дающий возможность оценки широкого спектра морфологических и физиологических параметров организма. В биоимпедансном анализе измеряется активное и реактивное сопротивление человека или его сегментов на различных частотах. На основе полученных данных рассчитываются характеристики состава тела, такие как жировая, тощая, клеточная и скелетно-мышечная масса, объем и распределение воды в организме [2, с. 4].

Биоимпедансный анализ помогает отслеживать состояние белкового, липидного и водного обмена организма, а также является недорогим методом. Применение методов биоимпедансного анализа помогает при оценке эффективности лечения больных ожирением, для оценки нарушений водного баланса, перераспределение жидкости в водных секторах организма и подбора лекарственных препаратов.

Каждый метод имеет свои плюсы и минусы, а также конкретное использования, какой-то метод может использоваться для определения общего состава тела человека, другой же более точно может определить объем легких или другие параметры тела. Для спортивной медицины важно понимать общие характеристики организма для проведения безопасных тренировок, а также их улучшения. Проводить обследования важно не только для спортсмена, но и в общем для любого человека.

Список литературы.

1. Башун, Н. З. Методы исследования состава тела человека на современном этапе / Н. З. Башун, О. А. Жарнова, А. М. Жарнов // Веснік ГрДУ імя Янкі Купалы. Сер. 5, Эканоміка. Сацыялогія. Біялогія. – 2019. – Т. 9. – № 1. – С. 119–130.

2. Биоимпедансный анализ состава тела / Д. В. Николаев [и др.]. – М. : Наука, 2009. – 392 с.

3. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 256 с.

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ФОРМИРОВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК К ДЕТОРОЖДЕНИЮ

Венкович Д. А.

Введение. Изучая отечественную и современную литературу по вопросам формирования подготовленности студенток к деторождению, нами было установлено, что в учреждениях высшего образования (далее – УВО) полностью отсутствует специальная подготовка к предстоящему деторождению. На протяжении многих лет нас волновал один и тот же вопрос: «Почему УВО может готовить хороших специалистов, открывать новые специальности, организовывать стажировки, осуществлять обмен студентами с университетами стран ближнего и дальнего зарубежья, предоставлять базы практик, где студенты могут закрепить полученные знания. Но, к сожалению, в УВО не предусматривается подготовка студенток к предстоящему периоду беременности, не рассматриваются вопросы об особенностях происходящие в организме на протяжении трех триместров в зависимости от стиля жизни, хронических заболеваний и

профессиональной деятельности, особенностях родоразрешения, рождения здоровых детей, уходу за новорожденными и восстановления организма женщин после родов.

Цель – обосновать внедрение компетентностно-ориентированной педагогической модели формирования подготовленности студенток к деторождению в учреждениях высшего образования Республики Беларусь.

Основная часть. Известно, что проблема сохранения репродуктивного здоровья населения в Республике Беларусь и за ее пределами является одним из основных показателей социально-демографического развития в целом [1]. В настоящее время в нашей стране уделяется пристальное внимание вопросам снижения демографического развития, старения населения и ухудшения репродуктивного здоровья [2]. Еще ряд проблем выявлен в изменении института семьи, снижении рождаемости, ухудшении репродуктивного здоровья, бесплодии молодых семейных пар, ухудшении мужского здоровья, уменьшении численности женщин репродуктивного возраста, увеличении возраста материнства, уменьшении количества зарегистрированных браков и увеличении разводов, снижении количества студентов и ухудшения здоровья подрастающего поколения [3].

В связи с отсутствием у студенток, специальной подготовки к деторождению в период обучения в учреждении высшего образования, нами разработана компетентностно-ориентированная педагогическая модель формирования подготовленности студенток к деторождению, представленная на рисунке.

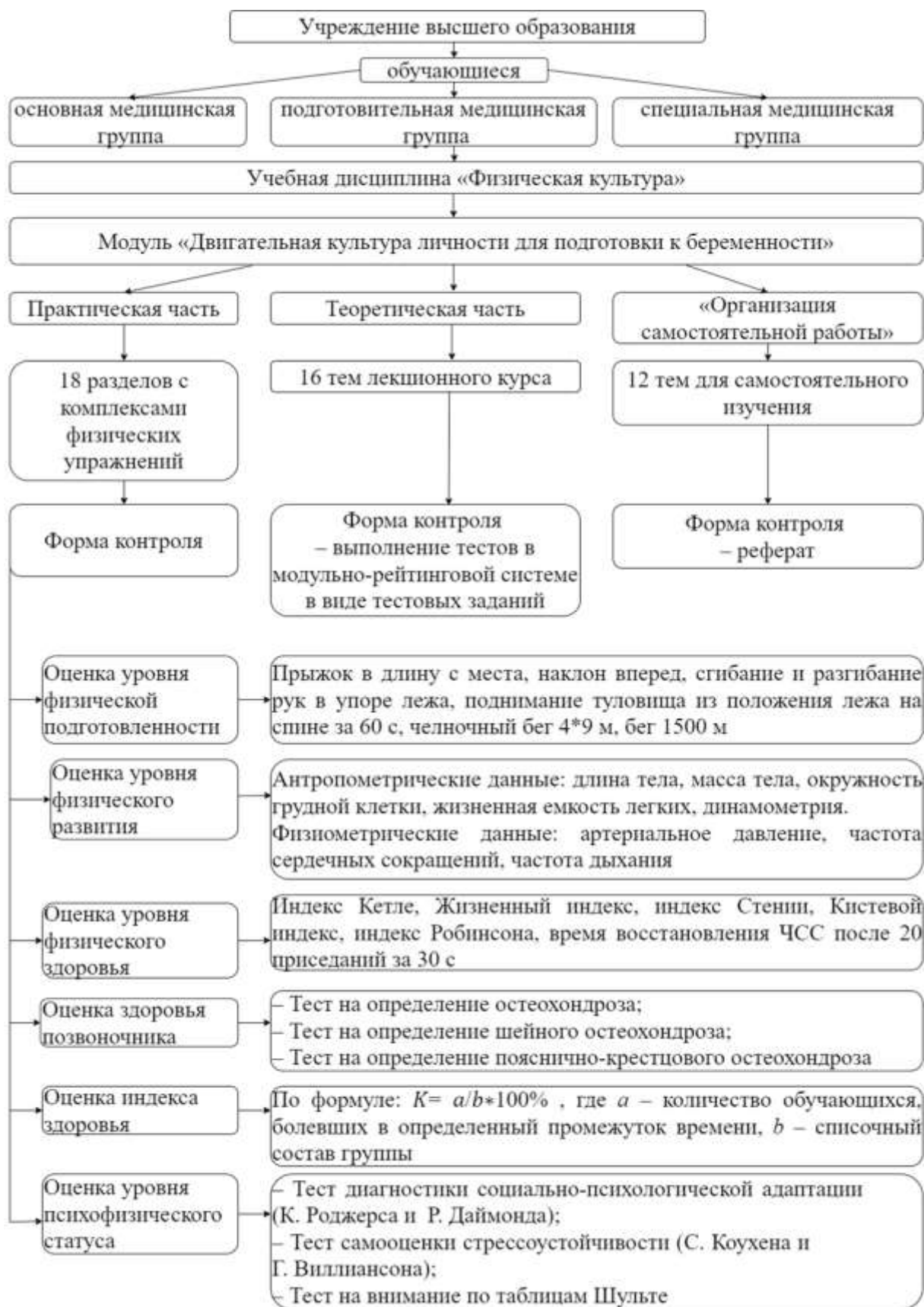


Рисунок – Компетентностно-ориентированная педагогическая модель формирования готовности студенток к деторождению

Выводы. Результаты исследования внедрены в образовательный процесс 6 учреждений высшего образования и 2 учреждений среднего профессионального образования:

– «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины» (акты внедрения №6 от 30.08.2020 г., №8 от 26.08.2021 г.);

– «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова» (акты внедрения №81 от 19.04.2020 г., №94 от 30.08.2021 г.),

– «Белорусская государственная орденов Октябрьской Революции и Трудового Красного Знамени сельскохозяйственная академия» (акты внедрения №32 от 29.08.2020 г., №34 от 11.10.2021 г.),

– Международный университет «МИТСО» Витебский филиал (акты внедрения №31 от 27.08.2021 г.);

– «Полоцкий государственный университет» (акты внедрения №27 от 29.08.2021 г.);

– «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (акты внедрения №27 от 30.08.2021 г.);

– Горецкий педагогический колледж учреждения образования «Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова» (акты внедрения №17 от 16.06.2021 г., №18 от 29.08.2021 г.);

– «Оршанский государственный аграрный колледж» (акты внедрения №67 от 13.09.2021 г.).

Список литературы.

1. Венскович, Д.А. Пути решения проблем сохранения репродуктивного здоровья обучающихся в учреждениях среднего и высшего образования / Д.А. Венскович // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Гуманитарные науки. – 2022. – №2-2. – С. 25–28.

2. Венскович, Д.А. Репродуктивное здоровье студентов, обучающихся в высшей школе / Д. А. Венскович // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья – 2021. – №83. – С. 18–21.

3. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 22.10.2021.

ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Войно К. П.

Введение. В современном мире возрастает ценность жизни, здоровья, активного долголетия и реализации индивидуальности человека, которые являются аспектами социального прогресса общества. Это свидетельствует о повышении уровня значимости в жизни человека как физической культуры, так и физического воспитания.

В связи с этим человечеству необходимо осознать важность физического воспитания детей дошкольного возраста. Поскольку так называемый фундамент здоровья закладывается в дошкольном возрасте, необходимо уделять большое внимание теоретическим и практическим основам физического воспитания в УДО.

Цель. Изучить процесс физического воспитания детей и его основную форму занятий физической культурой в УДО, уточнить закономерности этого процесса и обосновать теоретико-методическую концепцию физического воспитания дошкольников, основой которой является разработка основных направлений программы, сформировать определенные методы и выявление принципов развития педагогики в процессе обучения.

Основная часть. Методическое решение возникающих трудностей физического воспитания детей в дошкольных учреждениях, специфика методики и условия, в которых проходит дошкольное воспитание, далеки от идеала. Это подчеркивает актуальность проблемы физического воспитания, которая заключается в защите и укреплении здоровья детей.

Исследования показывают, что у большинства современных детей количество движений, которые они выполняют в течение дня, меньше возрастной нормы, что вызывает "двигательный дефицит"[4, с. 464]. Это связано с тем, что в учебном заведении и дома дети большую часть времени проводят в сидячем или неподвижном положении, т.е. сидя за столом, возле компьютеров и телевизоров и т.д. Нахождение ребенка в таком положении в течение длительного времени приводит к увеличению нагрузки на различные группы мышц и приводит их к переутомлению. Скелетная мускулатура начинает ослабевать и снижать свою функциональность, что приводит к нарушению осанки, задержке в развитии скорости, координации движений.

Решения проблем физического воспитания в дошкольных учреждениях должны быть направлены на выявление новых подходов к укреплению здоровья детей. Такие подходы должны основываться на профилактических и оздоровительных мероприятиях и создании определенных условий для регулярного и профилактического воздействия на организм растущего ребенка. Образовательный Стандарт Дошкольного Образования Республики Беларусь регламентирует решение многих задач, в том числе защиту и укрепление физического и психического здоровья детей [1, с. 176].

Такую работу в детском саду должны проводить руководитель физического воспитания и воспитатели. В образовательных учреждениях может быть организовано методическое объединение, задачей которого будет решение вопросов профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья детей посредством физического воспитания. Прежде чем приступить к работе в этой области, педагоги должны пополнить свои знания в данной области.

Фундамент здоровья закладывается непосредственно в дошкольном возрасте; происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма; развивается его адаптационные способности, повышается устойчивость к внешним воздействиям; формируются движения и осанка, формируются физические качества; развиваются первые гигиенические навыки, привычки, понятия, черты характера, без чего невозможно сформировать здоровый образ жизни [2, с. 480].

Необходимо формировать желание подрастающего поколения быть здоровым, начиная с разговоров об осанке и с рассмотрения вопросов какой она должна быть, для чего необходимо сохранять правильную осанку.

Начальные занятия должны быть посвящены обучению детей правильному принятию основных исходных положений: стоя, в полном приседании, сидя на гимнастической скамье, лежа на спине и животе и т.д. В последующих занятиях закреплять пройденный материал.

В игровой форме ребенка можно познакомить со строением его тела, функциями органов и систем организма, расширить кругозор и закрепить знания о вреде и пользе пищи для организма. Формировать базовые навыки гигиены. Дети закрепляют приобретенные навыки в самостоятельной деятельности.

Для занятий следует выбирать физические упражнения, направленные на формирование правильной осанки и свода стопы,

укрепление скелетных мышц, улучшение функционирования систем организма и всех органов. При длительном отдыхе мышцы начинают ослабевать и уменьшаться в объеме. Регулярное выполнение таких упражнений оказывает комплексное воздействие на организм и способствует укреплению мышечного корсета [3, с. 272]

Также необходимо создать единство в подходе к укреплению здоровья детей в детском саду и дома. Для этого необходимо регулярно проводить родительские собрания, профессиональные консультации, открытые занятия, спортивные досуги, праздники и развлечения. Подход родителей к физическому воспитанию оказывает большое влияние на формирование интересов и предпочтений детей, на развитие их культуры и желания вести здоровый образ жизни. Совместные оздоровительные занятия и спортивные мероприятия могут помочь наладить здоровый образ жизни.

Правильное физическое воспитание ребенка укрепляет и закаляет организм, повышает устойчивость к факторам окружающей среды, считается наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важным стимулятором гармоничного роста и развития ребенка.

Выводы. Изучив этот вопрос, можно сделать вывод, что современное физическое воспитание в УДО должно включать в себя разработку различных направлений программы, в соответствии с которыми будет совершенствоваться процесс укрепления здоровья, воспитания и образования детей. В ходе которого будет разработана методика, способствующая организации и управления аспектами физического воспитания и образования детей дошкольного возраста. Методика оздоровительных, воспитательных и образовательных действий, имеющих эффективный результат в процессе физического воспитания, служит одним из главных доказательств правильности теорий, подтверждаемых практикой, и является практической предпосылкой развития физической культуры.

Список литературы.

1. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Владос, 2000. – 176 с.
2. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1978. – 272 с.

4. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Волынец Ю. С.

Введение. Исходя из опыта, полученного на основе собственных выступлений на соревнованиях и общего анализа состояния академической гребли в Республике Беларусь следует, что есть необходимость разбора технологий и специфики тренировочного процесса в данном олимпийском виде спорта. Существуют разные подходы характеристики тренировочного процесса. Если рассматривать академическую греблю с точки зрения технической составляющей, то можно выделить, что к гребцу нужен особый и жесткий контроль, ведь совокупность всех факторов при совершении гребка и остальных телодвижений при движении лодки заставляет уделить внимание на технику. Сама гребля является одновременно и силовым и циклическим видом спорта. Помимо техники, гребец должен обладать многими морфологическими факторами и сильной волей.

Основная часть. В Республике Беларусь академическая гребля и гребля на байдарках и каноэ пользуются популярностью, но больше байдарка и каноэ, нежели академическая. Это связано с несколькими факторами, но есть основной, из которого вытекают все остальные и это – успехи на международной арене. Белорусские спортсмены сильны в гребле на байдарках и каноэ, в результате чего данный вид спорта опережает другой. Чтобы разобрать причины, можно изучить тренировочный процесс в обоих видах спорта и попробовать сделать определенные выводы.

Требования к видам подготовки и инвентарю в данных видах спорта распределяются следующим образом. Академической гребле: 1 – специальная физическая подготовка; 2 – общая физическая подготовка; 3 –

техническая подготовка; 4 – психическая подготовка; 5 – инвентарь; 6 – тактическая подготовка; 7 – теоретическая подготовка. Гребле на байдарках и каноэ: 1 – специальная физическая подготовка; 2 – техническая подготовка; 3 – общая физическая подготовка; 4 – инвентарь; 5 – психическая подготовка; 6 – тактическая подготовка; 7 – теоретическая подготовка.

Несмотря на кажущуюся схожесть данных видов спорта в них необходимо уделять внимание разным способам тренировочного процесса, ведь по результатам видно, что в академической гребле техника осваивается проще, но при этом выше требования в физической и психической подготовке спортсмена [4].

Начинают заниматься академической греблей, как правило, 12–13 лет по причине специфики нагрузок в тренировочном процессе. Многие исследователи сходятся во мнении, что в этом возрасте необходимым считается наращивание объемов тренировочных нагрузок (отмечается, что максимальные темпы развития выносливости происходит в старшем школьном возрасте). Но по мере продвижения тренировочного процесса следует развивать разные физические качества, в частности уделять внимание подвижности в суставах и гибкости. Через развитие выносливости ребенка надо идти к развитию остальных физических качеств. Данный возраст является довольно благоприятным по отношению к развитию аэробных способностей, быстроты, гибкости, ловкости, координации движений, все компоненты должны быть сбалансированы для гребца-новичка [2].

Для данного вида спорта очень большую роль играет сила гребка, для максимального продвижения судна за наиболее короткий промежуток времени. Исходя из полученных данных с уверенностью можно сказать, что с точки зрения общей производительности силовые показатели очень органично сочетаются с временными показателями, как на гребном тренажере, так и в лодке. Максимальная сила позволяет испытывать меньшее сопротивление на этапе гребка. Результаты тестирования силовых показателей у гребцов на начальном этапе и после годичного цикла силовых тренировок показал в среднем увеличение результатов по таким дисциплинам как: бег 3000 м – на 8,01%; тяга лежа – на 17,6%; напрыгивание на тумбу – на 33,3%; приседание с гирей 24 кг – на 15,2%; гребной тренажер 2000 м – на 9,7%. В академической гребле сочетание максимальной силы с высокой скоростью мышечных сокращений и выносливостью является предпочтительным [1].

В исследовании Егоренко Л.А. (2006) рассматривается применение стандартного гребного тренажера «CONCEPT 2» в тренировочном процессе юных гребцов. Стоит отметить, что сам тренажер является универсальным средством как развития скорости, выносливости, силы и техники гребца в удобной форме контроля. Помимо вышперечисленного данное устройство применяется для анализа и проведения контрольно-нормативных мероприятий на различных дистанциях, обычно от 500 до 4000 метров. Результаты тестирования выявили стабильных рост (почти пропорциональный относительно результата) скоростных способностей, сокращение пульса во время и после работы у испытуемых. Для юных гребцов важным является постепенное наращивание нагрузок и предварительная подготовка их к скоростной работе [3].

Выводы. Академическая гребля очень неоднородный вид спорта, который следует рассматривать как многогранный механизм, с которым для взаимодействия необходимо задействовать немалые знания и подходить с разных сторон для достижения поставленных целей.

Список литературы.

1. Влияние силовой подготовки на спортивный результат спортсменов в академической гребле / Н.В. Рыжкин [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 373–376.
2. Егоренко, Л.А. Исследование системы физической подготовки юношей-новичков (13–15 лет) в академической гребле в годичном цикле подготовки / Л.А. Егоренко, Л.Я. Андреева // Ученые записки. – 2006. – № 20 – С. 12–15.
3. Егоренко, Л.А. Исследование тренировочных нагрузок на гребном тренажере «CONCEPT-2» в подготовке юношей-новичков в академической гребле / Л.А. Егоренко, Л. Я. Андреева // Ученые записки. – 2006. – № 19. – С. 22–25.
4. Жирнов, А.В. Сравнительный анализ структуры спортивной тренировки в академической гребле и гребле на байдарках и каноэ / А.В. Жирнов, А.А. Бондарь // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 7 – С. 25–28.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Выдра Н. С., Войтишкин В. Л.

Введение. Люди, которые занимаются умственным трудом, часто забывают о своем физическом развитии, подрывая себе здоровье. Значительная часть таких людей – учащиеся учреждений образования. Оздоровительная физическая культура – один из путей, чтобы самостоятельно поддерживать свое здоровье. Не прибегая к серьезным тренировкам, она способна обеспечить бодрость, энергичность и хорошую работоспособность. Более того, несмотря на некоторые негативные последствия научно-технического прогресса в сфере здоровья и спорта, именно они помогут нам в решении многих проблем, выступая связующим звеном в прямом смысле этого слова.

Цель. Описать проблему снижения физической деятельности в обществе и найти способ для распространения оздоровительной физкультуры среди молодежи.

Основная часть. Здоровье – это особая ценность, которую нельзя купить ни за какие деньги. Это то, что требует внимания и поддержки. Можно сколько угодно оправдывать себя и свои действия – со здоровьем шутки плохи.

Один из наиболее известных и, главное, эффективных методов поддержания себя в тонусе – регулярная физическая нагрузка. В настоящее время это настоящая проблема, так как из-за технологического прогресса люди стали меньше выполнять работу, требующую физических усилий. Еще несколько лет назад наши родители капали, рубили, косили и т.д. Сейчас же все механизировано и автоматизировано. Строго говоря, нам остается лишь сидеть и наблюдать, а развлечься помогут гаджеты.

Многие вещи, упростившие человеку жизнь, лишают его той выносливости, которая не раз спасала жизнь нашим предкам. Физически незадействованный даже наполовину организм становится более уязвимым к различным болезням, а главное, он уже не способен справиться с, казалось бы, несложными задачами. Так тому, кто привык ездить на авто, затруднительно пробежать пару десятков метров, чтоб, например, успеть на общественный транспорт. Или же когда на обычной прогулке в парке начинает болеть все тело от того, что ежедневно сидишь за компьютером или другим гаджетом часами в одном положении и никуда не выходишь. Примеров может быть множество. Каково решение?

На самом деле, этим вопросом занимаются уже не один год. Выдвинуто немало хороших идей. Являясь студентом, могу с уверенностью сказать, что в сфере образования над этой проблемой усердно работают. Ярким примером являются занятия физической культуры и спорта, которые проводятся несколько раз в неделю. Однако даже при обязательной посещаемости есть люди, которые по каким-либо причинам пропускают эти занятия. Один раз или два не сыграют существенной роли, но, если это затянулось на продолжительный промежуток времени – стоит задуматься, как это компенсировать. Конечно же, студент/школьник может и должен ликвидировать этот «пробел» самостоятельно, как и в случае пропуска других академических предметов. Тем не менее, есть возможность ему в этом помочь.

Как уже было отмечено, основой процесса формирования и сохранения здоровья человека является оптимальная двигательная активность (как неотъемлемая часть здорового образа жизни), которая обеспечивается занятиями оздоровительной физической культурой [5].

Оздоровительная физическая культура – это специфическая сфера использования средств физической культуры и спорта, направленная на оптимизацию физического состояния человека, восстановление сил, затраченных в процессе труда (учебы), организацию активного досуга и повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов производства и окружающей среды [4].

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера. Циклические упражнения — это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание, гребля. В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры, единоборства. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую и производственную гимнастику, занятия в

группах здоровья и общей физической подготовки (ОФП), ритмическую и атлетическую гимнастику, гимнастику по системе «хатха-йога». Наиболее простой формой оздоровительной физической культуры является утренняя зарядка.

Утренняя гигиеническая гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течение трудового дня, совершенствованию координации нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость ЦНС, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов [3].

И тут следует разграничить несколько понятий, связанных со спортивной деятельностью, для лучшего понимания их сути. А именно понятий «зарядка», «разминка» и «тренировка» (таблица) [1, 2].

Таблица – Сравнительная характеристика понятий «зарядка», «разминка» и «тренировка»

Характеристики	Зарядка	Разминка	Тренировка
Сущность	полный комплекс упражнений для всего тела	подготовка к последующим тяжелым упражнениям	проработка отдельных мышечных групп
Цель	пробуждение организма, заряд энергией и подготовка организма на весь предстоящий день	адаптировать мышцы (а особенно связки) к силовой нагрузке	наращивание или поддержание мышечной массы, общего тонуса или снижение массы тела

Из таблицы видно, что зарядка и разминка, в отличие от тренировки, имеют подготовительный и, следовательно, более упрощенный характер. Они не предполагают серьезных нагрузок, а предназначены для «разогрева», что позволяет их унифицировать для большинства групп населения.

Итак, так как в современном обществе технологии, особенно информационные, заняли ключевую нишу нашей жизни (в особенности у молодежи), можно этим воспользоваться для популяризации

самостоятельной оздоровительной физической культуры. Наиболее посещаемые площадки – там, где учащиеся узнают свое расписание занятий. В связи с пандемией COVID-19, охватившей весь мир, все перешли на электронный вариант передачи такой информации. Это может быть образовательный портал, специальное приложение – в каждом заведении по-разному. Вкладка с инструкцией (с наглядным изображением) по выполнению нескольких упражнений будет полезным дополнением, способствующим распространению идеи ведения здорового образа жизни среди молодежи. По необходимости упражнения можно периодически обновлять. Это может быть как простая зарядка, так и универсальная разминка для разогрева на предстоящий день.

Выводы. Развитие технологий оказывает на человечество одновременно и положительное, и отрицательное влияние. Люди стали меньше работать физически, не давая своему организму необходимой нагрузки. Сидячий образ жизни негативно сказывается на нашем здоровье, развиваются различные болезни. Тем не менее, в технологиях и часть решения данной проблемы. Благодаря ним мы можем передавать информацию на расстоянии, заинтересовывать большие массы населения в физической культуре, пропагандировать здоровый образ жизни. Учреждения образования – как никто должны этим пользоваться, имея в своем штате компетентных работников и работая с молодежью, которая, как известно, наиболее подвержена медиа-влиянию. Так внедрение в образовательно-информационные сети оздоровительной физической культуры – один из способов для распространения самостоятельного оздоровления среди молодежи.

Список литературы.

1. Mport [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mport.ua/zdorove/fitness/766304-zarjadka-ili-razminka-uuu-kak-otlichit>. – Дата доступа: 06.05.2022.
2. Дом физической культуры ФГОУ ВО ПГУПС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dfkpgups.ru/zaryadka-trenirovka/>. – Дата доступа: 06.05.2022
3. ООО «Олбест» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00318290_0.html. – Дата доступа: 07.05.2022.
4. Студенческая библиотека онлайн [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

https://studbooks.net/731384/turizm/ponyatie_ozdorovitelnoy_fizicheskoy_kultury_rol_znachenie. – Дата доступа: 07.05.2022.

5. Туристическая фирма СВ-Астур [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://svastour.ru/articles/raznoe/ozdorovitelnaya-fizicheskaya-kultura.html>. – Дата доступа: 07.05.2022.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ИНСТИТУЦИОНАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

Галанзовский А. С., Троян Н. А.

Занятие физическим спортом были неотъемлемым фактом для нескольких исторических эпох к ряду. В известном смысле, мы можем определить их в каждом парадигмальном основании существовании истории. Если взять за основания деление постструктуралистов, которое во многом контингентное (что не значит ложное), предложенное Деррида, то сперва следует преמודерн (если кратко, то он характеризует собой античность), далее модерн (средние века, до колониальных империй) и постмодерн (современность), которая принимает все определения, чтобы дать им место, но она не имеет ни одного собственного [4, с. 150]. Разберем каждую парадигму по отдельности, установив в ней степень влияния занятия физическим спортом, как исключительно институциональное, так и во многом индивидуальное (в этой связи мы обращаемся именно к молодежи, как активным акторам социальных взаимодействия, именно в этой категории населения мы и обнаружим фундаментальные основания социализирующего элемента).

Итак, преמודерн. Если рассмотреть его более внимательно, не только лишь через общеизвестные свидетельства, но и через отражение их в литературном наследии (а именно через него мы сможем обнаружить во многом не рефлексированные практики занятий спортом), то сперва проступает миф о Гиацинте, Аполлон в нем ведет игру в диск с тем самым Гиацинтом. Далее, если обратимся к Одиссеи, Гомера, то и там обнаружим соревнования в Итаке. Задача поэта — говорить не о происшедшем, а о том, что могло бы случиться, о возможном по вероятности или необходимости [1, с. 22]. Одним словом, спортивная деятельность неразлучна с бытом того времени. Даже общеизвестный философ Аристотель, однажды смог выиграть олимпийские игры. И именно на

примере Аристотеля, проступает единая теза того времени: у всего должна быть мера. Необходимо развить себя как духовно так и физически (ради будущих военных действий, а мы помним, что Греция никогда не оставляла единства, даже Сократ в юности участвовал в военных походах, поражая всех своей выдержкой).

Модерн же ставит физическое развитие в несколько иное преломление, уже нет того самого единства между духом и телом (понятно, что и в античности в чистом виде его не было, но оно постулировалось и принималось сообществом). Дух ставиться выше тела, единственный смысл и основание есть Бог, тип культуры основан на принципе сверхчувственности и сверхразумности Бога, как единственной реальности и ценности, [5, с. 335]. Но это не означает, что от тела нужно отказываться, напротив его нужно держать в крепости ради деятельной жизни – так гласит протестантская этика. Следует лишь принять, что это два полюса некоей будущей специализации (о которой подробнее далее) тела и духа, его деление и различность. Если дух осмыслялся лишь монастырскими и учеными кругами (что для того времени есть одно), то тело стало остаточным для быта, ему редко находилось время совершенствования, будучи оставленным как манипуляционное свойство для посюстороннего мира. Институты того времени требовали единства как в подчинении, так и во внешней организации, если монах, то обязательно носящий обритуемую голову и вериги, если солдат, то необходимо с копьём (это оправдывалось дешевизной копий в сравнении с другими орудиями), если крестьянин, то одеты характерно для каждого региона (во Фландрии, это был камзол или ситцевая рубаха определенной формы). Итак, главная теза модерна – единство без совершенства, ибо совершенство возможно лишь как откровение (экзистенциальный опыт) в ином случае оно греховно (понятие греха ставилось наравне с понятием эйказия у древних греков).

Постмодерн находит себя в незаурядном поле социальных отношений, с одной стороны он более не гомогенен как премодерн или модерн (при допущении того, что разбираем мы именно типические факты взаимодействия), из-за нового отношения как к коммуникации, так и к восприятию действительного или воображаемого, это уже более не стратификация но сетевое сообщество (как опутывающее несколько локалов, о которых удачно писал Гидденс), с определенными правилами взаимодействия и конструирования поведенческого акта. Разительные свойства проявляются не только лишь на макро уровне (т.е. уровне

институтов, государств и регионов) но и на микро уровне в том числе, к примеру рассмотрим предположительный конструкт, если до появления легковесной возможности коммуникации (такой как интернет и всего производного от него: социальные сети, мессенджеры и прочее) приходилось обращаться к институциональным структурам постоянно (в качестве записи на какую-нибудь секцию) или личным контактам, с которыми пускай и знакомы даже шапочно, то теперь этого уже не нужно. Достаточно отправить запрос в поисковой сервис и обнаружить все то, что необходимо, в том числе и завести знакомых, без обращения к непосредственному взаимодействию. С одной стороны, это упрощает тот самый поиск, всегда можно узнать о наличии различных форм будущего досуга, но с другой стороны, такая вольготная форма взаимодействия низводит некоторый внутренний интерес, делая его мгновенным. Можно сформулировать основополагающую мысль модерна в следующих словах: быстротечность всякой формы действия или взаимодействия. В постмодерне нельзя остановиться, но и нельзя продвинуться слишком далеко, в известном смысле это можно назвать сингулярностью. Индивидуальность здесь не имеет значение, обрести ее можно лишь вместе с приобретением товара, с фиксированным сроком использования. В «жидкой» современности правят те, кто наиболее неуловим и свободен передвигаться без предупреждения [2, с. 131].

В итоге, как же переменялось отношение к физическому воспитанию на протяжении тех трех парадигм, которые мы установили выше. Во-первых, изменяется отношение к деятельности вообще, если пре-модерн – единство в совершенстве, модерн – единство без совершенства, то постмодерн – безостановочная дисперсия. Во-вторых, само понимание деятельности (как физической, так и духовной) прошло путь от неразлучности с бытом, с повседневностью, через фундирование ее как манипуляционного свойства, в сравнении с истинно духовным, придя в итоге к беспрестанному бездействию, которое вроде бы в своем беспокойстве должно говорить нам о действии, но на деле указывает лишь на искринное безразличие. Мы находимся в пространстве, в котором информации все больше и больше, а смысла все меньше и меньше [3, с. 110].

Для перемены теперешнего положения, необходимо не утверждать и принуждать физическое воспитание, а сделать его самым фактом существования человека, вернуть человеческое в человека. Путем

перемены самого отношения к телу, отказавшись от понимания тела как товара (а это и есть смысл постмодерна), сделав его телом ради тела.

Список литературы.

1. Аристотель, Поэтика / Аристотель. – М. : Эксмо, 2015. – 130 с.
2. Бауман, З. Текучая современность / З. Бауман. – СПб. : Питер, 2008. – 240 с.
3. Бодрийар, Ж. Симулякры и симуляции / Ж. Бодрийар. – М. : ПОСТУМ, 2015. – 242 с.
4. Деррида, Ж. Эссе об имени / Ж. Деррида. – М. : Алитея, 1998. – 192 с.
5. Сорокин, П.А. Человек. Цивилизация. Общество. / П.А. Сорокин. – М. : Политиздат, 1992. – 543 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПОД ВЛИЯНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Гарбуль Е. И., Сони́на Н. В.

Физические упражнения в нашей жизни играют немаловажную роль, благодаря которой мы можем совершенствоваться и поддерживать свое тело в тонусе, как можно дольше. Но все зависит от того, какую нагрузку давать нашему организму, ведь, если перенапрячь свое тело, то исход может быть даже летальным. Чем более интенсивна и длительна нагрузка, тем, соответственно, большие изменения она вызывает в организме. Интенсивность зависит от того, какое количество мышечной массы включается в работу. Чем больше это количество, тем интенсивнее работа. При большой физической активности или при малоинтенсивной работают не только мышцы, но и все системы нашего организма. Одни увеличивают свою деятельность, обеспечивая мышечное сокращение, а другие – затормаживают, освобождая резервы организма. Рассмотрим же, какие физиологические изменения в этих системах могут происходить.

Наша соматическая нервная система подчиняет себе работу скелетных мышц тела и органов чувств, благодаря этому мы можем по своему желанию сгибать и разгибать наши конечности. Нервная система при физических упражнениях передает импульсы по нейронам, которые поступают в головной мозг, там же формируется программа наших действий. Нервные импульсы запускают мышечное сокращение, что

задействует мышцы. Увеличивается сила возбуждательного и тормозного нервных процессов, повышается степень их подвижности и уравновешенности, а также повышается пластичность. Создаются новые временные связи и координационные отношения, что приводит к появлению новых и развитию старых двигательных навыков, то есть вырабатываются новые формы движений [1, 2, 6].

Сердечно-сосудистая система обеспечивает поступление крови ко всем органам и тканям. Работа сердечно-сосудистой системы регулируется механизмами сердца и сосудов, нервной системой и системой желез внутренней секреции [6]. При физических упражнениях в организме человека идет повышение пульса [5]. Но заметна разница в отличии между более тренированными людьми и менее тренированными людьми. У более тренированных людей идет экономия сердечно-сосудистой системы и увеличиваются функциональные возможности, у менее тренированных такого не наблюдается. Также разница между систолическим и диастолическим артериальным давлением у того, кто занимается чаще и с постоянством, имеет большую величину в отличие от того, кто уделяет меньше времени на тренировку [1, 4, 5]. Выполнение любой одинаковой активности вызовет меньшее возрастание частоты пульса и кровяного давления у более спортивных людей. У тренированного человека систолический объем сердца может достигнуть 150-200 мл, а минутный объем – 40 литров. У нетренированных людей пределом повышения систолического объема является величина 130 мл, а минутный объем редко превышает 20 литров [2].

Физиологические изменения в дыхательной системе так же, как и в сердечно-сосудистой имеют отличия у более спортивных и менее тренированных людей. Физические упражнения помогают организму тренирующихся людей повысить жизненную емкость легких до 7 литров и больше, когда средняя величина жизненной емкости легких не тренирующихся составляет от 3,5 до 4 литров. Количество актов дыхания у спортивного человека уменьшено и может доходить до 6 актов в минуту, в то время как у нетренированных доходит до 16-20 в минуту [2, 3]. Во время физической нагрузки у тренированных людей возрастает легочная вентиляция и может достигать 140 литров и более в минуту, у нетренированных – более 70 литров [5]. При интенсивной и долгой активности поглощение кислорода достигает предельного уровня. Предел более тренированных – 5,5 литров и больше в минуту, у менее тренированных – не более 3 литров [1, 6, 4].

Физиологические изменения в мышечной системе. Когда мы говорим о физических упражнениях или физической активности, нам вспоминается, что это помогает укреплять мышцы, это действительно так. При физической нагрузке происходит целый ряд изменений. Мышечная масса может увеличиваться до 50% и более веса тела. Возрастает объем и сила мышц, благодаря утолщению мышечных волокон и улучшенной проводимости нервных сигналов [2, 3]. Улучшается кровоснабжение мышц, благодаря увеличению числа капилляров [6]. Возрастает содержание энергетических веществ, улучшается возбудимость нервно-мышечного аппарата, увеличивается способность к восстановлению фосфорных соединений, гораздо быстрее происходят окислительные процессы, идет меньшее накопление молочной кислоты. Физические упражнения помогают выработать навык держать осанку прямо. Правильная осанка создает условия комфортные для функционирования внутренних органов тела человека [1].

В костно-суставной системе, как и в мышечной, тоже прослеживается ряд изменений. Возрастает механическая прочность костной системы, связочного аппарата и сухожилий мышц. Увеличивается поперечник трубчатых костей конечностей, несущих большую функциональную нагрузку. Суставы укрепляются, повышается прочность суставной сумки, связок около сустава мышц. Возрастает подвижность суставов. Вследствие физических упражнений растягивается суставная сумка и связки, возрастают эластичные свойства прикрепленных к суставу мышц [5].

Физиологические изменения в органах пищеварения, выделения, желез внутренней секреции. Здесь происходят важные процессы, которые поддерживают нашу энергию организма. При физической активности повышается обмен веществ и энергии, стимулируется выделение пищеварительных соков, возрастает эффективность пищеварения [6]. Но во время выполнения физических упражнений развиваются тормозные процессы пищеварения, потому что организму требуется усиленное кровоснабжение работающих мышц. Постоянная физическая активность улучшает работу органов выделения. Основную функцию при выполнении физических упражнений берут на себя почки. Потовые железы и легкие помогают почкам. Физическая нагрузка активизирует железы внутренней секреции. Выделяемые надпочечниками, щитовидной и поджелудочной железами гормоны повышают обмен веществ, увеличивают работоспособность, замедляют процесс утомления и ускоряют

восстановление организма. Правда при слишком длительной и интенсивной тренировке запасы выделения гормонов желез внутренней секреции истощаются. Тогда задача системы желез внутренней секреции меняется на сохранение нормального уровня жизнедеятельности, а не на поддержание работоспособности [6].

Выводы. Ни одна из систем нашего организма не может проходить без физиологических изменений под влиянием физических упражнений. Физические упражнения – это хороший и надежный способ для укрепления здоровья и молодости своего организма. Важно знать возможности своего тела, чтоб не навредить и делать физическую активность с постоянством, тогда результат будет быстрее и лучше.

Список литературы.

1. Баранова, Т. И. Физиологические основы физического воспитания / Т. И. Баранова. – Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2012 – 35 с.

2. Вахитов, И. Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций/ И. Х. Вахитов. – Казань: Издательство Казанского федерального университета, 2014 – 79 с.

3. Горбанева, Е. П. Физиологические механизмы и характеристики функциональных возможностей организма человека в процессе адаптации к специфической мышечной деятельности: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук: 03.03.01: защищена 29.03.2012 / Горбанева Елена Петровна; Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград, 2012 – 50 с.

4. Павлов, С. Е. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов: учебное пособие / С. Е. Павлов; МГФАК. – Малаховка: Издательство МГАФК, 2010 – 88 с.

5. Пономарева, И. А. Физиология физической культуры и спорта: учебное пособие/ И. А. Пономарева. – Ростов-на-Дону; Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2019 – 212 с.

6. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник/ А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб – 2-е издание, исправленное и дополненное. — Москва: Олимпия Пресс, 2005. — 528 с. — ISBN 5-94299-037-9.

ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ НА УСПЕШНОСТЬ В СПОРТЕ

Гейц Т. А., Сони́на Н. В.

Одними из главных задач, необходимых для достижения результата в каком-либо виде спорта – подход тренера и способности спортсмена. Большое влияние на успехи в спорте оказывают не только спортивные задатки, но и воспитание, окружение, стремление повысить свои результаты.

На данный момент мы можем отметить три главных свойства нервной системы, такие как: сила, подвижность и стабильность нервных процессов. Таким образом, спортсмены с нормальной и устойчивой нервной системой способны контролировать свои силы и не наносить себе ущерба даже при перенапряжении в момент соревнований [2]. Но, при этом спортсмены, имеющие слабую нервную систему, наоборот, обладают низкой работоспособностью, что плохо сказывается на результатах соревнований и как следствие, приводит к нервным срывам.

Из вышесказанного становится понятно, что от процесса возбуждения нервной системы зависят результаты спортсменов на соревнованиях. Чем слабее выражен этот процесс, тем ниже результаты. Спортсмены с сильным типом нервной системы, отличаются высокой работоспособностью при выполнении каких-либо упражнений. Качество их выполнения не снижается даже к концу тренировки, в отличие от спортсменов со слабым типом нервной системы. Последние обладают низким процентом выносливости, это и не позволяет им выполнять упражнения более чем 3-5 подходов за тренировку [1]. Также, у представителей инертного типа довольно посредственное качество выполнения поставленных задач и, как следствие, низкие показатели работоспособности.

Особенностями нервной системы диктуется и успешное усвоение техники движений. Для спортсменов подвижного типа не составляет труда выполнение двигательных упражнений. Они с легкостью овладевают техниками и нацелены на успешный результат. Но вот слабо возбудимые спортсмены, как правило, не имеют подобной двигательной активности, даже не смотря на то, что они удовлетворительно овладевают поставленными задачами и действиями, образование условных рефлексов здесь затруднено.

Один из самых важных фактов в обучении спортсменов имеет индивидуальный подход к подопечным с различными особенностями нервной системы. Таким образом, обучающимся со слабой нервной системой необходимо уделять больше внимания показу, нежели спортсменам с сильным типом личности. Для последних, наоборот, более подходит словесный метод. К тому же, знание тренером индивидуальных черт характера своих учеников, позволяет грамотно подходить к решению воспитательных задач. Вдохновить, простимулировать, напомнить о радости и гордости победителя стоит, так называемых, сильных спортсменов. Подход к слабым заключается в необходимости успокоить и отвлечь их от плохих мыслей.

От типа нервной системы человека зависит и выбор определенного вида спорта, наиболее соответствующий их способностям. Таким образом, спортсмен с хорошей реакцией и живым мышлением явно обладает задатками спринтера, потому как всегда подвижен и резок в движениях.

У спортсменов, которые делают упор на беге на длинные дистанции, скорость реакций не так велика, как у спринтеров, но при этом, они также обладают меньшей восприимчивостью к раздражителям. Работа на силу и скорость, разнообразие деятельности характеризуют спортсменов, отдавших предпочтение данному виду спорта, как уравновешенный и подвижный тип [3].

Таким образом, ясно, что эффективно управлять процессом морального и физического воспитания, а также спортивными тренировками позволяет изучение тренером индивидуальных особенностей, а также свойств нервной системы каждого спортсмена.

Список литературы.

1. Еремин, Р.В. Физическая подготовка в учебных заведениях России / Р.В. Еремин // Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: материалы девятнадцатой всероссийской конференции, Иркутск, 5–6 марта 2014 г. / Федеральное гос. казенное образовательное учреждение высш. проф. образования Восточно-Сибирский ин-т М-ва внутренних дел Российской Федерации; редкол.: Карнович С.А. [и др.]. – Иркутск, 2014. – С. 271-273.

2. Концептуальные аспекты системы физической подготовки в органах внутренних дел и пути совершенствования ее нормативного обеспечения / С.Н. Баркалов [и др.] // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – № 4 (63). – С. 11–16.

3. Подрезов, И.Н. Физическая культура как важный фактор в формировании культуры личности / И.Н. Подрезов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов: сб. ст. / Федеральное гос. казенное образовательное учреждение высш. образования Орловский юридический ин-т М-ва внутренних дел Российской Федерации им. В.В. Лукьянова; редкол.: С.Н. Баркалов [и др.]. – Орел, 2016. – С. 106–109.

КИНЕМАТИКА ФИНАЛЬНОГО РАЗГОНА В МЕТАНИИ КОПЬЯ

Го Вэнь Сюэ

Введение. Метательные или бросковые двигательные структуры, входящие в класс перемещающих движений и определяющие смысл соревновательных упражнений как в ряде легкоатлетических дисциплин, так и в других видах состязательной деятельности, занимают особое место среди всего многообразия моторных проявлений в данной области профессиональной практики человека [1]. Исторический анализ показывает, что в онтогенезе рассматриваемые двигательные отправления появились у человека еще на ранних стадиях его сознательного формирования в связи с потребностью повышения качественного использования своих физических возможностей с помощью предметов окружающей среды [2]. Двигательная задача подобных координаций чаще всего состоит в разгоне различных снарядов до максимальной скорости и оптимальной ориентации их продольной и поперечных осей относительно горизонта [4]. А так как продолжительность активных фаз рассматриваемых действий чрезвычайно мала, то для них характерен принцип прямого программного управления, свойственный быстрым баллистическим движениям, реализация которых завершается ранее, чем к соответствующим центрам головного мозга успевают прийти информация от исполнительного аппарата [5, 6]. Это предъявляет жесткие требования как к качеству конструкции рассматриваемых двигательных действий, так и к процессу их соревновательной реализации, которые во многом определяются исходными условиями формирования системно-структурных свойств подобного рода бросковых координаций.

Цель настоящего исследования состояла в изучении пространственных положений рабочих биомеханических звеньев элитных

метателей копья в процессе реализации ими финального разгона. Реальные показатели рассматриваемого моторного акта позволяют объективизировать условия эффективного построения кинематических механизмов, лежащих в основе максимального использования двигательных возможностей метателя копья в наиболее ответственной фазе соревновательного упражнения. Следует отметить, что анализировались соревновательные броски, технический результат которых находился на уровне высших достижений спортсменов.

Основная часть. Целенаправленные исследования перемещающих двигательных действий с разгоном снаряда убедительно продемонстрировали актуальность конструкционного обеспечения этого процесса различного рода кинематическими и биологическими механизмами, среди которых наиболее важную роль играет волновая передача количества движений с нижних двигательных звеньев на вышерасположенные [3]. В основе этого явления находится механизм последовательного разгона и торможения рабочих элементов, эффективность работы которого во многом зависит как от их взаиморасположения, так и исходного положения относительно опоры. Показатели этой формальной композиции достаточно объективно устанавливаются с помощью скоростной видеосъемки, что и было использовано в настоящем исследовании на основе записи соревновательных упражнений на скорости 250 к/с и анализа полученных данных с помощью программы «Киновеа».

В таблице представлены пространственные характеристики расположения двигательных звеньев элитных метателей копья в период реализации ими финального разгона. В качестве основных рассмотрены количественные данные, характеризующие конструкцию базовых биомеханических цепей в момент постановки левой ноги на опору, начала «рывка» и выпуска снаряда. В целом это позволило вполне объективно установить оптимальные требования к позициям рабочих звеньев в период максимальной реализации двигательных возможностей метателей копья высокой квалификации, а также определить допустимую вариативность угловых изменений, определяющую эффективную реализацию волновой передачи энергии на снаряд.

Анализ исходных пространственных показателей, характеризующих расположение двигательных звеньев метателей в момент постановки левой ноги на опору, а именно ей

Таблица – Пространственные показатели конструктивных моментов финального разгона высококвалифицированных метателей копья

Спортсмены, результаты, м	Показатели								
	Момент постановки левой ноги на опору			Момент начала «рывка»		Момент выпуска			
	Угол	Угол голеностопного го	Угол коленного сустава, °	Угол голеностопного го	Угол коленного сустава, °	Угол голеностопного го	Угол коленного сустава, °	Угол наклона туловища, °	Угол локтевого сустава
К-на, 53.25 ж	49	105	168	120	145	128	158	16	127
К-на, 59.45	51	108	167	129	159	138	165	17	128
К-на, 56.05	51	104	167	123	148	133	165	18	131
Х-ч, 64.71 ж	48	102	163	135	151	139	173	16	95
Х-ч, 65.56	43	96	171	125	161	134	177	26	94
Х-ч, 59.75	42	100	168	122	149	123	167	25	99
Х-ч, 65.70	44	101	168	119	153	124	176	27	92
К-ц, 87.53* м	43	116	177	141	178	139	-170	36	129
К-ц, 82.95	43	121	178	136	169	139	177	36	127
К-ц, 82.51	45	121	179	132	170	131	179	37	126

Примечание: * - результат 87.53 м является новым рекордом Республики Беларусь в метании копья, ж – женщина, м – мужчина

принадлежит ведущая роль в запуске рассматриваемого механизма, в целом свидетельствует о создании всеми спортсменами высокотехнологичных условий для реализации этого процесса. Значения большинства рассматриваемых угловых характеристик в полной мере соответствуют модельным показателям высококвалифицированных метателей копья [4]. Однако следует отметить, что наибольшее приближение индивидуальных параметров к рациональному варианту стопорящего движения левой ногой в этой фазе отмечается у К-ца, причем с высоким уровнем стабильности во всех рассматриваемых соревновательных бросках. Основное биомеханическое преимущество спортсмена состоит в эффективной организации упора левой ногой, отличительная особенность которого проявляется в более высоких значениях углов голеностопного и коленного суставов по сравнению со своими коллегами (таблица). Практически полное совмещение в этот момент продольных осей бедра и голени левой ноги, а также значительное подошвенное сгибание стопы, в границах приближения к анатомическому

максимуму, создают оптимальные условия для функционирования опорного и мышечно-сухожильного аппарата по противодействию большим инерционным силам, возникающим вследствие быстрой организации (в границах 20 мс) ее опорного взаимодействия в финальном разгоне [5].

В дальнейшем, в течение последующего двухопорного периода, основная функция биомеханической цепи левой ноги состоит в сохранении пространственной конструкции, выстроенной в момент ее постановки на опору [3]. В нашем случае, наибольшая степень ее устойчивости обнаруживается в рекордной попытке К-ца, в которой метателю удается полностью сохранить соотношение продольных осей бедра и голени, а также значительно увеличить угол подошвенного сгибания стопы, доведя его до 141 градуса. Следует отметить, что в менее результативных бросках у него наблюдается заметное сгибание коленного сустава в этот период, составляющее в среднем порядка девяти градусов. Его коллеги демонстрируют здесь большую вариативность этого показателя по отношению к исходному. У К-ной эта величина в среднем составляет семнадцать, а у Х-ч – четырнадцать градусов, причем максимальные отклонения соответственно равны двадцати трем и семнадцати градусам. Подобная изменчивость свидетельствует о наличии технических проблем, в определенной мере снижающих стабильность построения одного из основных элементов кинематического механизма финального разгона.

В момент выпуска снаряда во всех рассматриваемых бросках обнаруживается тенденция увеличения угловых показателей голеностопного и коленного суставов, свидетельствующая о эффективном формировании наиболее активной фазы заключительного движения. В рекордной попытке К-ца наблюдается даже рекурвация коленного сустава в сагиттальной плоскости, составляющая порядка десяти градусов. Это явление, кстати достаточно редко встречающееся у высококвалифицированных метателей копья в далеких бросках, наглядно демонстрирует тот характер усилий, который необходим спортсмену для качественной реализации биомеханических требований к построению системы разгона спортивного снаряда в финальном двигательном акте.

Следует также обратить должное внимание на значительную разность показателей наклона продольной оси туловища у исследуемых спортсменов. Заметно, что с увеличением спортивной квалификации метателей и дальности соревновательных бросков обнаруживается заметное увеличение углового перемещения продольной оси за вертикаль.

Одной из вероятных причин подобного явления может быть скорость его разбега на бросковых шагах, результатом повышения которой является значительное увеличение инерционных сил, на преобразование которых требуется более продолжительное время или длина пути.

Заметные различия обнаруживаются и в параметрах угла локтевого сустава метаемой руки в момент выпуска снаряда, размах колебаний которых составляет у спортсменов порядка 35-37 градусов. В механическом аспекте его изменения способствует увеличению или уменьшению длины рычага действия силы, а в конечном итоге активного пути разгона снаряда [1]. В этой связи в исследуемой группе метателей наблюдается значительный потенциал в повышении этого показателя, играющего позитивную роль в системе формирования начальной скорости вылета снаряда.

Выводы. Пространственные показатели построения системы двигательных действий финального разгона снаряда в метании копья служат объективными маркерами качества ее развертывания. Определение их параметров показало, что качественная реализация кинематического механизма разгона и торможения двигательных звеньев снизу вверх происходит при постановке левой ноги на опору под углом в 43-45 градусов, сохранении в двухопорном периоде в коленном суставе угла в 178-189, а в голеностопном – 135-140 градусов. Увеличение угла локтевого сустава метаемой руки в момент выпуска до 135-145 градусов позитивно влияет на повышение длины пути разгона снаряда.

Список литературы.

1. Донской, Д.Д. Биомеханика : учебник / Д.Д. Донской, В. М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
2. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 400 с.
3. Ланка, Я. Теоретические и практические аспекты реализации биомеханических принципов организации перемещающих движений в спорте / Я. Ланка, В. Гамалий // Наука в олимпийском спорте. – 2017. – № 2. – С. 45–63.
4. Матвеев, Е. Н. Метание копья / Е. Н. Матвеев // Легкая атлетика: учебник / Е.Н. Матвеев ; под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – 4-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 522–549.
5. Попов, Г.И. Биомеханика: учебник / Г. И. Попов. – М. : Академия, 2005. – 256 с.

6. Чхаидзе, Л.В. Парадоксальное торможение конечностей человека при выполнении ударных баллистических движений / Л.В. Чхаидзе // Теория и практика физической культуры. –1998. – №3. – С. 41–43.

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гойлик Ю. И.

Введение. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – одна из задач учреждения дошкольного образования, решение которой во многом зависит от правильной организации физического воспитания и создания соответствующей здоровьесберегающей среды.

Цель. Целью является предложение и исследование детского фитнеса как способа решения проблем оздоровления и физического развития в учреждениях дошкольного образования.

Основная часть. Физическая культура направлена на формирование здорового образа жизни ребенка, которое включает: выполнение правил личной гигиены, режим дня и самое важное для воспитанника – рациональное питание. Занятия физкультурой способствуют усилению компенсаторных возможностей организма, которые повышают его сопротивляемость.

В течение последнего десятилетия имеет место неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой в учреждениях образования значительной части детей. Это сказывается на потере интереса к ним, а также на понижении уровня их физической подготовленности и состоянии здоровья. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни [1].

Одним из путей решения этих проблем является развитие детского фитнеса и внедрение фитнес-технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста. Использование фитнес-технологий в дошкольном образовании способствуют повышению уровня и качества проведения традиционных занятий физической культурой, а также вносят положительные эмоции, которые удовлетворяют

потребности ребенка в укреплении здоровья, в формировании положительного, активного отношения к здоровому образу жизни.

Детский фитнес – это хорошо продуманная детская физическая культура, которая включает в себя комплекс общеукрепляющих и оздоровительных занятий. Благодаря таким занятиям у воспитанников вырабатываются правильные стереотипы движений, формируются жизненно важные навыки и умения. Занятия по физической культуре с использованием фитнес-технологий способствуют формированию правильной походки и красивой осанки, а также развивают ровный почерк у детей, и четкую, грамотную речь.

Организацию работы по детскому фитнесу проводят не только через занятия, но и на дополнительной образовательной услуге на платной основе. Работа строится в направлении индивидуализированного подхода, т.е. к каждому ребенку подбираются специальные упражнения. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, который сочетается с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков воспитанников.

При реализации учебной программы дошкольного образования по образовательной области “Физическая культура” и раздела “Детский фитнес” используют групповые формы работы. На таких занятиях основным элементом проведения является игра. Игра – это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей и физического здоровья [2].

Формы и методы организации работы на занятиях по детскому фитнесу:

- игровая деятельность;
- деятельность с использованием физических упражнений;
- деятельность с использованием танцевальных движений.

Занятия по детскому фитнесу проводят так же, как и занятия по физическому воспитанию. Строго соблюдаются три части: вводная, основная, заключительная. Пик нагрузки приходится на середину основной части, а к концу – постепенно снижается. Практически все занятие проходит под музыку – это стимулирует ребенка к выполнению движений и создает благоприятный эмоциональный фон.

Проведение занятий строится с использованием следующих технологий:

Аэробика – составляющая часть фитнеса, включающая в себя более 30 направлений. В классическую аэробику включаю силовые упражнения, в том числе и с различным оборудованием – гантелями, эспандерами, легкими тренажерами. Для разучивания комплексов аэробики использую различные предметы: палки, обручи, кубики, кубы, мячи, ленты, стэпы, гантели. Предметы усиливают корригирующую функцию упражнений, особенно жесткие (палки, обручи, стэпы), создающие эффект сопротивления. Совершенствуется мелкая мускулатура: предметы приходится захватывать, удерживать, перекладывать из одной руки в другую [1].

Фитбол – гимнастика. Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Длительность занятий с фитболами не должна превышать 8–12 минут, вследствие высокой эффективности и интенсивности. Занятия на фитболах способствуют быстрой утомляемости воспитанников.

Степ – аэробика – это танцевальная аэробика. Для организации степ-аэробики с необходимы специальные маленькой высоты платформы, которые называют – «степы» (высота – степа 10 см, длина – степа 40 см, ширина степа – 20 см; высота ножки степа – 7 см, ширина степа – 4 см). Степ-платформу используют на занятиях по физической культуре, на утренней гимнастике, а также данная технология очень эффективна в индивидуальной работе и для самостоятельной двигательной деятельности воспитанников [3].

Игровой стретчинг. Игровой стретчинг – технология, в процессе которой происходит охват всех групп мышц. Технология строится на игровом, сказочном сюжете, который очень понятен для детей, носит понятные детям названия.

Выводы. Использование элементов детского фитнеса в учреждении дошкольного образования позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит ребенка с возможностями своего тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье.

Список литературы.

1. Власенко, Н.Э. Фитнес для дошкольников / Н.Э. Власенко. – Мозырь: Содействие, 2008. – 120 с.
2. Власенко, Н.Э. Специфика проведения занятий фитбол-гимнастикой с детьми дошкольного возраста / Н.Э. Власенко // Пралеска, 2017. – №1. – С. 28–34.
3. Железняк, Н.И. Физкультура для старших дошкольников. Играем, тренируемся, развиваемся (пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования) / Н.И. Железняк, Е. Ф. Желобкович. – Мозырь : Белый Ветер, 2008. – 164 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ-ЮРИСТОВ

Головко В. С.

Физические тренировки имеют огромное значение в жизни индивида, независимо от его вида деятельности. Чрезвычайно важны физические упражнения и тренировки имеют в жизни студентов, в частности студентов-юристов, т.к. студент-юрист, в теории, будущий сотрудник органов внутренних дел. Следовательно, физическая подготовка студента-юриста напрямую связана с его будущей ролью сотрудника органов внутренних дел.

Цель нашего исследования это определить влияние физических тренировок на психическое состояние студентов-юристов.

Как отмечает Савкина Н.В., Данилочкин А.Е. и Старовойтов Ю.Н. [1, с. 144.], «для улучшения работоспособности человека в любой сфере жизнедеятельности крайне необходимо, чтобы в его повседневной жизни присутствовали оздоровительные занятия, помогающие восстановить нервную систему, а вместе с тем и психоэмоциональное состояние, укрепить и сбалансировать двигательный аппарат». Данный тезис актуален как для студентов-юристов, так и для сотрудников органов внутренних дел, т.к. деятельность студента, является чрезвычайно истощающей для нервной системы и всего организма, ввиду специфики труда, у студента это преимущественно умственная деятельность, которая является одной из самых ресурсозатратных видов деятельности человека. Деятельность студента-юриста это квинтэссенция деятельности умственной и

физической, совмещенной с серьезными стрессовыми нагрузками. Психоэмоциональное состояние является базой для нормального существования и осуществления специфической деятельности студента-юриста, т.к. угнетенное психическое состояние ведет к психическим расстройствам личности, эмоциональному выгоранию и т.д.

При проведении исследования уровня физической активности израильских рабочих, ученые выяснили, что эмоциональное выгорание и морально-психологическая подавленность, выше среди индивидов, не выполнявших физических упражнения. А в группе наиболее физически активных индивидов отмечалось стремительное падение общего числа случаев депрессии и эмоционального выгорания. Данное исследование подтверждает наш тезис о том, что физические тренировки и упражнения имеют ведущее значение на психоэмоциональное состояние студентов-юристов.

Также нами было проведено исследование влияния физических упражнений на психическое состояние, когнитивные способности и психоэмоциональное состояние, а также влияние психической предрасположенности к осуществлению правоохранительной деятельности, студентов уголовно-правового и гражданско-правового профиля юридического факультета Алтайского филиала РАНХиГС. Студентам была дана установка: они сотрудники органов внутренних дел и их задача как можно быстрее завершить комплекс упражнений и решить ряд задач на переключение и концентрацию внимания и запоминания. В результате, студенты уголовно-правового профиля выполнили комплекс упражнений намного быстрее и четче, чем студенты гражданского профиля. Однако процент успешного выполнения задач на переключение и концентрацию внимания и запоминания оказался равен, студенты с одинаковым успехом выполнили данные задания. При этом половое различие и общая физическая подготовка не сыграла роли. Также в ходе дальнейших учебных занятий был проведен контроль психоэмоционального состояния испытуемых, общее состояние существенно выросло, когнитивные способности были улучшены, что благоприятно сказалось на ходе учебных занятий и усвоении учебного материала.

Особенность положения студентов-юристов в том, что они постоянно находятся в стрессовой ситуации и если они не обучены методикам самовосстановления и саморегуляции, то нервная система может не выдерживают нагрузку, что приведет к эмоциональному

выгоранию, апатии и в худшем случае депрессивному расстройству. Для сохранения и улучшения общей работоспособности, повышении когнитивных способностей и стрессоустойчивости студентов-юристов, возрастает значение занятий физической культурой и спортивными тренировками в целом, как средства улучшения режима жизни, повышения умственных способностей и регуляции нервной системы.

Адекватная работоспособность нервной системы, выполнение ей определенного набора функций и самоощущение студентов непосредственно зависит от способности объективно реагировать на ситуации, сопровождая реакцию эмоциональными проявлениями. Основной причиной снижения работоспособности и когнитивных способностей студентов-юристов, является недостаток или полное отсутствие эмоциональных реакций на внешние раздражители, в общем, и отсутствие эмоционального фона, в частности, что ослабляет активную и правильную работу центральной нервной системы, а экзальтированное психоэмоциональное состояние и сопровождающие его психологические реакции, может привести к нервно-эмоциональному и психическому срывам.

Современная наука сформулировала благоприятное воздействие физических тренировок, в частности кардионагрузки совмещенные со сложными моторными упражнениями, благоприятно влияют на соединение нейронов с дофамином и другими нейротрансмиттерами; на приумножение суммарного числа синаптических контактов; активизации процесса нейрогенеза и на образование новых связей нейронов связей в мозжечке, что чрезвычайно важно при осуществлении когнитивных способностей студентов в ходе учебной и иной умственной деятельности.

Постоянные физические тренировки оказывают положительное влияние психомоторные характеристики личности, например на концентрацию, переключение внимания, оперативную память и интеллектуальные возможности в целом.

Резюмируя вышеизложенное, регулярные физические тренировки, с умеренными нагрузками на кардио и опорно-двигательный аппарат, оказывают положительное влияние на когнитивные способности студентов юридических факультетов, что чрезвычайно важно не только для выполнения поставленных задач, но улучшения общего психоэмоционального состояния.

Список литературы.

1. Савкина, Н.В. Влияние физических упражнений на развитие человека / Савкина Н.В., Данилочкин А.Е., Старовойтов Ю.Н. // Автономия личности. – 2020. – №1(21). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-razvitiye-cheloveka>. – Дата доступа: 07.05.2022.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ВЫБОРА СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Горбунова Т. О.

Введение. Питание является одним из основных факторов спортивных достижений и здоровья спортсменов, наряду с методическими и психологическими аспектами обучения. Особое место в спортивном питании занимают биологически активные добавки (БАД) из растительного и животного сырья, аминокислоты, ферменты, другие незаменимые нутриенты и минорные компоненты пищи – корректоры энергетического, жирового, белкового и минерального обмена с учетом их эффективность и доступность. Биологически активные вещества пищевых компонентов также способны стимулировать компенсаторно-приспособительные реакции, предупреждают травмы и многочисленные заболевания в профессиональном спорте, защищают от простуды и других вирусных заболеваний до и во время соревнований [2].

Человек, который хочет эффективно наращивать мышечную массу, не имеет права допускать у себя возникновения чувства голода. Кроме того, если делать большие перерывы в приемах пищи, это также приведет к негативному эффекту. Только частое дробное питание способно обеспечить атлету мощный метаболизм, следствием которого станет активизация анаболизма – процесса синтеза новых мышечных волокон в организме.

Существуют такие продукты спортивного питания, без которых достижение определенных результатов в тренировках попросту невозможно. Классический пример – жиросжигатели. Для того, чтобы снизить процент жира в организме до минимума, получив невероятный рельеф и идеальное тело, спортсмены употребляют комплексы, которые

активизируют процесс обмена и расщепления липидов. Без дополнительного приема таких веществ, достичь идеального рельефа мышц практически невозможно, организм всегда будет запасать определенное количество калорий в виде жировой прослойки.

Потребление различных добавок не просто не навредит вашему здоровью, а наоборот, окажет на него позитивное влияние. Восполнение естественного баланса полезных веществ при помощи спортивных продуктов помогает нормально функционировать всем процессам в человеческом теле, а это более чем позитивный эффект [1].

Актуальность темы научной работы обусловлена практической значимостью проблем, связанных с употреблением спортивного питания, как важнейшей дополнительной поддержкой начинающего спортсмена, что крайне необходимо в процессе становления развития организма и формирования здорового образа жизни [3].

В индустрии существует большое количество спортивных добавок, которые делятся на разные категории. Основные категории спортивного питания:

- Протеиновые смеси;
- Аминокислоты;
- Предтренировочные добавки;
- Жиросжигатели;
- Добавки для общего укрепления организма;
- Бустеры тестостерона и гормона роста
- Добавки для повышения силы и выносливости.

Виды спортивного питания и их применение определяются для каждой дисциплины отдельно, в зависимости от особенностей тренинга, задач и тренировочного цикла [4].

Целью данного исследования является выявление критериев выбора спортивного питания студентами-спортсменами.

В работе применяются такие методы как дедуктивный, индуктивный, статистический, метод анализа и синтеза, а также абстрактный и метод группировок. Был произведен анализ на основе опроса студентов.

Основная часть. Для изучения вопроса о предпочтениях в спортивном питании был проведен анкетный опрос среди студентов факультета физической культуры, экономики и управления, математики и психологии ГрГУ имени Янки Купалы. В опросе приняло участие 20 студентов, из них 10 девушек и 10 юношей. Были опрошены студенты от 17 до 20 года.

По полученным данным все занимались или занимаются двигательной активностью. Из всех видов спорта среди опрошенных преобладает легкая атлетика – 75%, затем пауэрлифтинг – 15%, фитнес – 8% и по 1% на баскетбол и бодибилдинг.

Было также изучено, следит ли за своим питанием опрашиваемая аудитория и если да, то каким образом. Нами были получена следующая информация: что все студенты следят за своим питанием и большинство (60%) следит за тем, какие продукты они употребляют, их качество. 33,3% респондентов покупают специальные добавки (протеин, витамины, жиросжигатели и др.) и 6,7% спортсменов составляют правильный режим питания. К основным критериям при выборе спортивного питания студенты обращают больше всего внимания на состав и качество (проголосовало по 14 человек), 9 человек отдают предпочтение цене, 5 человек – вкусу, 1 человек – калорийности, но никто не берет во внимание рекламу спортивного питания. Для того, чтобы узнать какие товары покупают, было задано 2 вопроса. В первом из которых следовало выбрать вид спортивного питания: нутрицевтики (витамины, провитамины, макро- микроэлементы, аминокислоты), парафармацевтики (биофлавоноиды, органические кислоты, гликозиды, полисахариды), эубиотики/пробиотики (живые микроорганизмы и (или) их метаболиты). Во втором, определить, каких производителей спортивного питания предпочитают респонденты: зарубежных или отечественных. По результатам первого вопроса нутрицевтики покупают 53,3% спортсмена, затруднились ответить 33,3% респондента, и по 1% из опрошенных проголосовало за парафармацевтики и эубиотики. На второй вопрос 71,4% спортсмены ответили зарубежные; 28,6% студентов ответили отечественные товары Республики Беларусь.

На вопрос, об оценке значимости внешнего вида для успеха на рынке нового продукта спортивного питания вариант – «достаточно важно» отметили 56,3% опрошенных, варианты «все равно» и «главное читаемость» – по 18,8% респондентов, а «крайне важен» внешний вид продукта для 6,3% студентов. На вопрос «Нравится ли вкус спортивного питания в целом» многие (50%) отметили вариант – «нейтральное отношение», для 37,5% респондентов вкус играет важное значение, 1% студентов это не является существенным критерием и 1% спортсменов это важно в зависимости от состава. То есть большинству студентов, которые следят за своим питанием и покупают специальное питание, вкус безразличен.

Также были изучены основные цели покупки товаров спортивного питания. К наиболее важной цели относится рост силовых показателей, это отметили 78,6% опрошенных. Второй по значимости целью является восстановление сил – 71,4%, а затем развитие выносливости (28,6%) и снижение веса (14,3%). У 66,7% респондентов основной причиной отказа является «использование некачественной, токсичной продукции». Второе по значимости место разделили высокая цена и неэффективность продукта (40%), за отсутствие точек по продаже проголосовало 26,7% спортсменов, за недоверие к товару – 20%, а за противопоказания – 6,7%. Также 71,4% студентов покупают по мнению специалиста, 50% опрошенных решают сами, 21,1% – по совету друзей, по совету рекламы – 7,1% спортсменов. То есть, есть студенты, кто комбинирует все вместе и делает выбор спортивного питания.

Выводы. Таким образом, по итогам опроса можно сказать следующее, что большинство студентов занимающихся спортивной деятельностью следят за своим питанием и покупают спортивное питание. При выборе товара меньше всего обращают внимание на рекламу и внешний вид, а больше на состав, качество и цену. Также для потребителя спортивного питания важно знать, что продукт не токсичен и что он можно доверять производителю. Из-за существующего недоверия к эффективности спортивного питания производителям и продавцам необходимо проводить с потенциальными клиентами информационные беседы или показывать им видео-интервью с людьми, которые приобрели товар и не пожалели. Это повысит доверие к эффективности спортивного питания и увеличит клиентскую базу.

Список литературы.

1. Актуальность спортивного питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sport.rin.ru/novosti/17516/Aktual_nost__sportivnogo_pitanija.html. – Дата доступа: 02.05.2022.
2. Актуальные проблемы спортивного питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/relevant-problems-of-sports-nutrition/viewer>. – Дата доступа: 01.05.2022.
3. Образовательная социальная сеть [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/10/24/sportivnoe-pitanie>. – Дата доступа: 01.05.2022.

4. Спортивное питание: виды, применение [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://kulturist1.ru/articles/vse_o_sportivnom_pitanii. – Дата доступа: 02.05.2022.

ПРОБЛЕМАТИКА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Гордеенко И. А.

Введение. Здоровье человека является актуальным и первоочередным вопросом всего человечества, вне зависимости от принадлежности к социальной группе. Здоровье оказывает колоссальное влияние на социальный климат, эффективность работы и трудоспособность, формирование жизненных устоев подрастающего поколения и выражает качество жизни каждого человека.

Цель данной работы – обратить внимание на проблемы в организации и самоорганизации здорового образа жизни (ЗОЖ) среди студенческой молодежи.

Ключевыми факторами, оказывающими влияние на организм человека, являются: режим труда и отдыха, экология, культура питания, физическая активность, гигиена и т. д.

Вследствие научно-технического прогресса, снизилось использование ручного труда, что, в свой черед, привело к снижению физической активности (гиподинамии). Низкая физическая активность является одной из важнейших компонент развития хронических заболеваний.

При гиподинамии снижается мускульная сила, нарушения работы нервно-мышечных синапсов, снижается эффективность работы сердца, что приводит к снижению сердечного выброса и патологии кровотока в периферических тканях.

Значительную часть времени учебы студенты находятся в сидячем положении, из-за чего уменьшается их выносливость и сила, нарушаются нервно-рефлекторные связи, что, в конечном итоге, постепенно, приводит к расстройству деятельности нервной системы, ослаблению и атрофии мышц, расстройству дыхания и пищеварения, развитию заболеваний опорно-двигательного аппарата (ОДА), таких, как остеоартроз, остеопороз, остеохондроз и пр., снижению функции сердечно-сосудистой системой

(ССС), и увлечению рисков развития гипертонии, сердечной недостаточности, ишемической болезни сердца, инфарктов. При этом рекомендуются бороться с факторами риска (сидячая работа, ожирение и др.) и увеличивать свою физическую активность (пешие прогулки, плавание, массаж и пр.).

Важным аспектом ЗОЖ является культура питания. Качество и характер питания, соблюдение правил рационального питания оказывают большое влияние на уровень заболеваемости и смертности населения [3, с. 112–118.].

Многочисленные исследования показывают недостаток пищевых волокон, витаминов (группы В, Е и др.), макроэлементов (Са и др.), микроэлементов (Fe, I, Se, Zn и др.) и избыток жиров животного происхождения в фактическом питании населения [2, с. 685–687]. Что в свою очередь увеличивает риски развития заболеваний ССС и ОДА, возникновения ожирения, гиповитаминоза, гипомикроэлементоза и т. д.

Питание студента должно быть хорошо сбалансировано, для того, чтобы оно охватывало весь спектр необходимых микронутриентов. К режиму питания следует подходить строго индивидуально, однако рекомендуется питаться не менее 3-4 раз в день. Регулярные нарушения режима питания (редкие либо избыточные, хаотические приемы пищи) ухудшают обмен веществ и содействуют появлению болезней органов пищеварения, в частности гастритов.

Не следует принимать пищу непосредственно перед и после окончания физических упражнений. При активных физических нагрузках, связанной с усиленным потоотделением, необходимо несколько повышать дневную норму потребления воды и микроэлементов для их восполнения.

Сон является неотъемлемой и полноценной формой повседневного отдыха. Для учащихся вузов средней необходимой нормой сна, как правило, считают 7 – 8 часов. Время, определенное для сна, не следует расценивать как конкретный запас времени, который зачастую можно свободно применить для прочих целей. Как правило, это отражается на продуктивности умственной деятельности и психологическом состоянии здоровья. Неупорядоченный сон способен стать причиной бессонницы и иных нервных расстройств.

Вдобавок значительную роль на состояние здоровья оказывают вредные привычки. Одними из наиболее известных из их числа считаются: употребление спиртного, табакокурение [1, с. 54–62] и энергетиков.

При курении человек вдыхает множество вредных веществ (никотин, мышьяк, синильная кислота, полоний, толуол, формальдегид, аммиак, кадмий, никель, деготь, ацетон), которые чрезвычайно неблагоприятно сказываются на организме человека. Курение увеличивает риск развития почечной недостаточности, диабета, онкологических, респираторных и заболеваний ССС, а также снижает иммунный ответ. Со временем у лица формируется зависимость и при попытке отказа от курения возникает никотиновая ломка, с которой не каждый человек может противиться.

Метод отказа с табакокурения выбирается человеком самостоятельно. Он может протекать в варианте незамедлительного и абсолютного отказа от сигарет либо постепенного уменьшения числа выкуриваемых сигарет вплоть до полного отказа от них.

При употреблении содержащих спирт напитков увеличивается риск развития аритмии, атеросклероза, ишемической болезни сердца, дефектов слизистой оболочки желудка и тонкого кишечника, снижения объема головного мозга, цирроза печени, а также несчастных случаев, в том числе с летальным исходом.

Прием энергетиков – не редкость в среде молодежи, так как данные напитки подавляют утомление, помогают сфокусироваться, увеличивают мозговую активность, позволяя человеку оставаться сосредоточенным и энергичным в течение нескольких часов. В основной массе энергетиков содержатся такие вещества как: кофеин, матеин, антиоксидант (таурин, мелатонин), L-картин, фелатонин, экстракты женьшеня и гуараны, глюкоза, фруктоза, сахароза и витамины категории В.

Однако частый прием энергетических напитков может спровоцировать инфаркта миокарда, тахикардию, повышение артериального давления, аритмию, судороги, мигрень, головную боль, диарею и длительная тошноту, утрату работоспособности и концентрации внимания, а также спровоцировать несчастные случаи вследствие внезапной потери сознания.

Выводы. Главной проблемой в достижении цели улучшения здоровья обучающихся вузов состоит в нехватке у них жизненного опыта и, в некоторых случаях, равнодушным отношением к своему здоровью.

В связи с перечисленным выше, необходимо наиболее активно и многосторонне доводить до учащихся сведения о значимости соблюдения правил ЗОЖ посредством как можно большего количества источников (СМИ, мессенджеры, группы в социальных сетях, стенды, листовки, кураторские часы). Так же следует приобщать студентов к участию в

спортивных событиях учреждений образования и к активным видам спорта (скандинавская ходьба, бег, велоспорт и т.д.).

Список литературы.

1. Зволинская, Е.Ю. Распространенность и различные аспекты профилактики вредных привычек среди учащейся молодежи / Е.Ю. Зволинская, В.Ю. Климович // Профилактическая медицина. – 2018. – 21(6) – С. 54–62.

2. Проблемы питания современного студента / Э.М. Османов [и др.] // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2010. – Т.15. – № 2. – С. 685–687.

3. Шеметова Е.В. Питание школьников Приморского края: современное состояние, качество и мониторинг / Е.В. Шеметова, Т.М. Бойцова // Техника и технология пищевых производств. – 2017. – Т.45. – №2. – С. 112–118.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Граничная В. А.

Введение: Лечебная физкультура способствует выздоровлению, поддерживает иммунную систему в тонусе, оказывает положительное влияние на настроение человека, увеличивая выработку эндорфина и других нейромедиаторов, отвечающих за эмоциональное состояние человека.

Цель: статьи является повествования о методах и видах лечебной физической культуры. Лечебная физкультура является одним из самых важных элементов лечения. Главная цель лечебной физической культуры – лечение организма, профилактика болезней, усиление терапевтического эффекта при патологиях.

Занятия лечебной физкультуры распространены в различных областях. Также лечебная физическая культура содействует укреплению мышц, костей, суставов. Упражнения восстанавливают функции организма, облегчают протекание болезни, смягчая боли.

Лечебная физкультура отличается от остальных видов своими целями, эффектом [5, с. 69]. Связывают ее с остальными видами спорта средства, а именно - физические упражнения. Основные части лечебной физкультуры: массаж, трудотерапия, механотерапия. Средствами лечебной

физкультуры являются двигательные активности. Например, ходьба, бег, плавание [2, с. 34].

Особенно полезна физкультура при следующих нарушениях: заболевания опорно-двигательной системы (проблемы с осанкой, при остеохондрозе, сколиозе, коксартрозе), заболевании сердечно-сосудистой системы; заболевания дыхательной системы; заболевания ЖКТ, при травмах и операциях. Лечебная физкультура назначается врачом, а осуществляется в специализированных органах здравоохранения. Лечебной физической культурой можно заниматься и вне оздоровительных учреждений, но нужно учитывать все особенности вашего организма, нормы допустимой нагрузки, ответственно подходить к соблюдению рекомендаций врача, периодически обследоваться, чтобы не усугубить состояние. Превращать лечебную физкультуры в профессиональный спорт – категорически запрещено, так как это может повлечь за собой непоправимые последствия [3, с. 89].

Целью физической культуры, в свою очередь, является воспитание здорового человека, который ведет активный образ жизни, придерживается правильных привычек. Целью профессионального спорта является достижение определенного результата.

Лечебная физкультура выполняет воспитательную функцию, в основе которой лежит закаливание организма, силы духа человека, серьезное, осознанное отношение к своему здоровью, к своей жизни в целом. С помощью нее повышается уровень выносливости, координации, силы [1, с. 168].

В наше время существует множество средств лечебной физкультуры. Для лечения недуга применяют различные комбинации этих средств. Например, при лечении остеохондроза необходима лечебная физкультура в форме гимнастики для шеи, а также в форме ходьбы. Существуют следующие формы занятий, используемые в лечебной физической культуре: утренняя гимнастика; лечебная гимнастика; гидрокинезотерапия (водная гимнастика); оздоровительные прогулки; бег.

Часто лечебную физкультуру используют в виде производственной гимнастики. Например, в США применяют шейпинг в магазинах-супермаркетах в лечебных целях. В данном случае средство лечебной физической культуры – ходьба с тележкой.

Формой лечебной физической культуры в сфере профилактики, лечения и реабилитации детского организма становится игра, в процессе которой двигательная активность детей направляется в необходимое для

лечения русло. Так, дети, играя в мяч, ходят по песку. Этот лечебный фактор является средством, которое применяется при плоскостопии.

В процессе применения лечебной физической культуры у больных развиваются и укрепляются временные связи. При работе мышц механизмы нервной системы, регулирующие дыхание, обеспечивают вентиляцию легких [4, с. 204].

Ведущим методом лечебной физкультуры считается дозированная тренировка. Физические тренировки – это фактор, усиливающий подвижность физиологических процессов организма. Постоянные физические упражнения способствуют укреплению здоровья и повышению уровня сопротивляемости организма к заболеваемости. Движения - это самый доступный, продуктивный способ лечения.

Лечебная физическая культура способствует укреплению и улучшению работы человеческого организма, оказывает влияние на физиологию организма. Занятия лечебной физкультуры активизируют кровообращение, дыхание, обмен веществ, улучшают эндокринную систему организма человека [2, с. 51].

Массовая физическая и оздоровительная культура способствует укреплению здоровья, повышению уровня работоспособности и профилактики заболеваемости. Эту массовую культуру условно можно разделить на две группы: активный отдых, физическая тренировка.

Это специальная система организованных физических упражнений, направленная на достижение определенного уровня физического состояния организма. Целью такой тренировки является укрепление здоровья. Максимальный положительный и эффективный результат от занятия такого рода физических упражнений можно достичь лишь при правильно сбалансированной программе [3, с. 99].

Таким образом, можно сделать вывод: лечебная физическая культура играет значимую роль в поддержании жизнедеятельности организма, улучшении качества жизни путем улучшения самочувствия, физических качеств. Важно ответственно подходить к своему здоровью, правильно планируя свой досуг, уделяя время для укрепления своего организма.

Список литературы.

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / Т.П. Бегидова. – М.: Юрайт, 2019. – 192 с.
2. Бишаева, А. А. Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, А.А., Малков. – М.: КноРус, 2020. – 312 с.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В.А. Епифанов. – М. : Медицина, 1999. – 182 с.
4. Качанов, Л. Н. Лечебная физическая культура и массаж: учебник / Л.Н. Качанов, Н. Шапекова, У. Марчибаева. – М.: Фолиант, 2018. – 272 с.
5. Попов, С. Н. К 75-летию кафедры лечебной физической культуры, массажа и реабилитации РГУФК / С.Н. Попов, Н.Л. Иванова // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – № 3. – 2003. – С. 202–208.

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Гринеvский Я. В.

Целью данной статьи является анализ современных тенденций становления сегодняшней системы физического воспитания в Республике Беларусь, очерчивание проблемного поля данной сферы. При написании данной работы были использованы такие методы как анализ и синтез.

Одним из основных вопросов в развитии общества занимают проблемы генофонда, воспитания здорового поколения, подготовка детей к самостоятельной и полноценной жизни. В ситуации возрастания проблем сохранения здоровья у населения, а также роста демографической ямы, на учреждения образования возлагается ведущая роль в формировании здорового образа жизни молодежи.

На недостаточном уровне находится физическое воспитание у населения. Исследования показывают, что лишь небольшая часть граждан вовлечена в физически активный образ жизни. Стоит, между тем, отметить, что двигательная активность человека в течение всей жизни предотвращает заболевания и улучшает состояние здоровья. Слабое здоровье, плохая физическая подготовка и физическое развитие обучающихся связаны со снижением их двигательной активности, последнее, в свою очередь, связано с возрастающим стрессом, недостаточным контролем за состоянием и результатами физического воспитания, двигательной активности, физической подготовленности, частым пребыванием за компьютером, телефоном, а также неблагоприятных условий окружающей среды.

Результаты исследований социально-психологических и биологических мотивов занятий физическими упражнениями свидетельствуют, что большинство опрошенных не осознают значимость личностной мотивации как «очень важных», относя их к категории «важно» и «неважно» [4, с. 161].

Важным аспектом сохранения и укрепления здоровья молодежи является формирование здорового образа жизни. Под здоровым образом жизни понимаются типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая успешное выполнение социальных и профессиональных функций [3, с. 189].

На наш взгляд, выход из сложившейся ситуации в системе физического воспитания студентов состоит в необходимости усиления образовательной направленности занятий, в реальном и грамотном ее проектировании и реализации в контексте современных тенденций развития системы образования [1, с. 9].

Л. П. Матвеев писал, что понятие «физическое воспитание» входит в общее понятие «воспитание» в его широком смысле, а это, в свою очередь определяет физическое воспитание, как и другие виды воспитания [2, с. 80].

Формирование потребности у студентов в здоровом образе жизни нужно с той целью, чтобы сам студент осознавал значимость регулярных занятий спортом, обладал умениями и навыками в части восстановления организма после напряженной работы.

В целом же, формирование потребности в здоровом образе жизни начинается в детстве, а в школьные и студенческие годы уже актуализируется позволяет активно реализоваться в повседневной жизни.

Анализ литературы по соответствующей тематике позволяет выделить, что процесс формирования потребности студентов вуза в здоровом образе жизни включает три ведущих компонента: мотивационно-потребностный, информационно-пропагандистский и деятельностный.

Мотивационно-потребностный компонент включает в себе осознание необходимости ведения здорового образа жизни, стремление заниматься спортом, интерес к занятиям физической культурой и спортом, высокую мотивацию в подобной деятельности.

Информационно-пропагандистский аспект включает в себя систему знаний и представлений о способах и методах укрепления здоровья, о режиме питания, сна, распределении времени.

Деятельностный аспект подразумевает под собой активную позицию в практическом применении таких знаний в повседневной жизни.

В системе физического воспитания населения особенно важны достижения научного оборудования, которые позволяют получить новые знания о потенциале физической культуры и физического воспитания среди общества и личности. За счет достижений в научной сфере осуществляется диагностика различных двигательных и личностных способностей; обработка (оперативная, пролонгированная) результатов изменения в процессе физкультурной деятельности различных систем и функций человека (особенно в практике спортивной подготовки).

Итак, становление системы физического воспитания подрастающего поколения, формирование ее гражданской и нравственно-моральной позиции идет неразрывно с изучением ее состава, структуры, причинно-следственной связи, т.е. научной составляющей.

Через использование средств физического воспитания и физкультурно-оздоровительную работу во всех звеньях системы образования закладывается основа для обеспечения и развития физического, психического, социального и духовного здоровья каждого члена общества.

Главная роль в формировании физической культуры личности устанавливается ценностями физической культуры, их эффективностью и практикоприменностью. Реализация целей и задач системы физического воспитания в условиях поликультурной среды возможна лишь при условии наличия гибкой системы комплексного использования специальных средств, организационных форм и методов.

Список литературы.

1. Айдаров, Р.А. Общее образование в области физической культуры: его место в системе физического воспитания и анализ взглядов на содержательную сущность данного понятия / Р.А. Айдаров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2013. – №4. – С. 7–16.

2. Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / А. А. Клименко [и др.] ; под общ. ред. Л.П. Матвеева. – Москва: ФиС. – 1983. – 128 с.

3. Клименко, А.А. Физическое воспитание как фактор сохранения и укрепления здоровья студентов / А.А. Клименко, А.И. Куров // Вестник Краснодарского университета МВД России. – 2017. – № 1. – С. 188–190.

4. Осик, В. И. Мотивационная готовность к занятиям физическими упражнениями учителей физической культуры / В.И. Осик, О.Г. Лызарь, Е.И. Ончукова // Вестник АГУ. – 2017. – Вып. 3. – С. 159–163.

СПОРТИВНАЯ КВЕСТ-ИГРА КАК СРЕДСТВО АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

Грицких Н. И.

Актуальность исследования. Социально-личностная ориентация образования призывает, чтобы человек вливался в социальные процессы как развивающаяся, социально-устойчивая и вместе с тем творческая личность. Ряд ученых выдвигают доказательство того, что на фоне политических и социальных изменений страны, образование претерпевает спад интеллектуального уровня обучающихся [1].

Таким образом одной из педагогических проблем сегодня является введение в образовательный процесс таких методов и приемов обучения, которые помогут обучающимся не только приобрести определенные знания, умения и навыки, но и развить творческие способности, креативность, самостоятельность, инициативу, лидерские качества, умение действовать в команде и выстраивать общение [2].

На сегодняшний день в системе непрерывного образования идет поиск новых результативных образовательных технологий. Одной из таких технологий является Квест-игра. Эта технология дает педагогу возможность создать условия для развития всех видов деятельности. Форма проведения занятия в виде квест-игры нестандартна, интересна и увлекательна не только для детей, но для взрослых [3].

Исследования по проблеме активизации познавательной деятельности и в наше время включают, как изучение ее компонентов, так и поиск средств и частично методов. Основным противоречием, которое мы стремились разрешить в своем исследовании, является противоречие между все более возрастающими требованиями современного школьного образования к результатам формирования у средних классов способностей к познавательной деятельности и недостаточной проработанностью теоретических и практических аспектов, связанных с этой деятельностью.

Целью исследования является обоснование разработанной спортивной квест-игры для активизации познавательной деятельности у обучающихся 11-12 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить проблемы по применению спортивных квест-игр для активизации познавательной деятельности для учащихся средних классов на уроках физической культуры;

2. Систематизировать и описать ключевые аспекты применения спортивных-квест игр на занятиях по физической культуре;

3. Выявить и обосновать комплекс организационно-методических условий, направленных на активизацию познавательной деятельности, и разработать спортивную квест-игру, направленную на активизацию познавательной деятельности учащихся средних классов на уроках физической культуры.

Методы исследования:

- анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;

- анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации

- отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;

- изучение и обобщение педагогического опыта;

Организация исследования. Исследование проходит в три этапа:

1. В настоящее время проходит сбор и анализ информации. Проводится опытно-экспериментальная работа, массовое исследование учащихся, апробирование методических приемов, программ и коррекция методики;

2. На втором этапе будет осуществляться систематизация и анализ педагогического опыта для разработки условий, факторов и самого содержания спортивной квест-игры для активизации познавательной деятельности у обучающихся среднего школьного возраста;

3. На третьем этапе мы планируем провести опытно-экспериментальные работы на уроках физической культуры, анализ и интерпретацию результатов исследования социологического опроса и педагогического наблюдения. Также запланировано выполнить обработку, анализ, текстовую и графическую интерпретацию результатов. На основе отобранной и систематизированной информации будет разрабатываться

методический комплекс спортивной квест-игры, а также подведение итогов и оформление окончательного текста работы.

В данный момент нами осуществлен первый этап исследования, который предполагает изучение литературы по ключевым аспектам научно-прикладной работы. Познакомимся с основными результатами нашего исследования.

Как было указано ранее в нашем исследовании мы рассматриваем возможности использования спортивной квест-игры, как средство активизации познавательной деятельности учащихся на уроках по физической культуре. Квест-технологии весьма популярны среди сегодняшней молодежи, они могут разрешить проблему расширения кругозора обучающихся, помогают обучающимся активно пользоваться своими знаниями и навыками, а также воспитывают желание учиться [4].

Применение квест-игры на уроке, содействует формированию спортивно-познавательной заинтересованности обучающихся и увеличивает эмоционально-психологический настрой на уроках физической культуры при выполнении ключевых спортивных упражнений.

Примерами квестов, реализуемых с использованием разных видов двигательной активности, являются популярные телевизионные шоу:

Одним из них является «Форт Боярд». Цель игры – охота за сокровищами форта. Участникам телеигры необходимо выдержать различные физические и интеллектуальные испытания, чтобы, выигрывая ключи и подсказки, заполучить сокровища форта.

Следующим примером служит реалити-проект «Последний герой». Участники шоу высаживаются в диких джунглях, где в первобытных условиях борются за внушительный приз.

В нашем городе также можно найти не менее увлекательное место, это семейное кафе и квесты Pandoroom (Пандорум). Развлекательный центр Pandoroom - отличное решение поиска квеста на день рождения, необычного свидания или ярких встреч с друзьями во Владивостоке.

Подобную эмоциональную окраску мероприятия вполне может отразить урок или внеурочное мероприятие по физической культуре, ярким тому примером может служить работа Дарьи Михайловны Смолевой. Она была названа «Путешествие в страну игры Волейбол» и представляла спортивную квест-игру, целью которой является изучение теоретического материала по теме «Волейбол» в неформальной обстановке.[5]

Задание 1. Одним из заданий является разработка эмблемы своей команды с использованием разнообразных средств и материалов.

Задание 2. Решить ребус с использованием правил судейства и технических приемов в волейболе с использованием различных источников информации.

Задание 3. Решение кейс-заданий с применением тактических действий волейбола.

Также преподаватель приводит пример решения тактических ситуаций с нестандартными правилами игры. Так, например, можно использовать игру в волейбол с ловлей мяча покрывалом, или сыграть в «гигантский» волейбол.

Возможна разработка правил игры при использовании вместо волейбольного мяча, мяча для пляжного волейбола. Можно также организовать школьный фестиваль волейбола с костюмированным сюжетным действием при проведении игровых встреч.

К этому мы бы еще добавили возможность использовать фото и киносъемку с использованием смартфона для конструирования тактических и технических ситуаций для более эффективного ведения учебной игры.

Используя данный научный методический материал, при разработке своего комплекса будем также использовать такие методики как: квест-игра, квест-задания, проведение спортивных игр с нестандартными правилами игры, использование фото и киносъемки на подобных занятиях и многое другое.

Таким образом разработка методических рекомендаций по проблеме нашего исследования будет иметь достаточно эффективные учебно-методические перспективы, для изучения и закрепления знаний.

Список литературы.

1. Даутова, О.Б. Изменения учебно-познавательной деятельности школьника в образовательном процессе: монография / О.Б. Даутова. – Санкт-Петербург: Лема [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-uchebno-poznavatelnoy-deyatelnosti-shkolnika-v-usloviyah-nelineynogo-protsess-a-obucheniya> – Дата доступа: 5.05.2022.

2. Мудрик А.В. Социализация человека / А.В. Мудрик. – М.: МПСИ, 2011. – 624 с.

3. Игровая квест-технология в системе дополнительного образования / О.В. Мороз, А.А. Косярский, К.А. Борзов, О.Г. Боровик. – Школьные

технологии [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-kvest-tehnologiya-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya> – Дата доступа: 3.05.2022.

4. Прасолова, О.В. Активизация познавательной деятельности учащихся на уроках и внеурочной деятельности средствами проектной технологии / О.В. Прасолова, С. И. Хаустова. – Научный альманах [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44543463> – Дата доступа: 5.05.2022.

5. Смолева, Д.М. Применение кейс-метода и квеста на уроках физической культуры в школе / Д.М. Смолева. – Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46441470> – Дата доступа: 3.05.2022.

ОЦЕНКА УРОВНЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ III КЛАССОВ

Гулер В. В.

Введение. Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. На проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей. Среди них выделяют: собственно мышечные; центрально-нервные; личностно-психические; биомеханические; биохимические; физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность [1].

Цель исследования: определить уровень силовых способностей у учащихся III классов.

Методы организации исследования. В процессе работы над темой исследования были проанализированы и обобщены научно-методические источники по следующим проблемам: роль и значение физических упражнений силовой направленности в системе физического воспитания детей и подростков; влияние занятий атлетической гимнастикой на

организм детей и подростков; организационно-методические аспекты использования средств атлетической подготовки в процессе физического воспитания школьников.

Подбор методов математической статистики и алгоритма обработки количественных данных производился в соответствии с требованиями научно-методической литературы. Вспользуемые методы математической статистики включали описательную статистику: \bar{x} – среднее арифметическое; σ – стандартная ошибка выборочного среднего арифметического.

Для оценки силовых способностей применялись контрольные тесты: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; броски набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь, поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту; измерение с помощью динамометра (правая и левая рука).

В тестировании принимали участие 28 учащихся III класса ГУО «Средняя школа №18 г. Гродно» в возрасте 9-10 лет (20 девочек и 8 мальчиков).

Результаты тестирования:

– тест сгибание и разгибание рук в упоре лежа: мальчики – $14,25 \pm 9,79$ раз (уровень выше среднего), девочки – $16,80 \pm 14,02$ раз (уровень высокий);

– тест бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь: мальчики – $3,40 \pm 0,32$ м (уровень выше среднего), девочки – $2,93 \pm 0,39$ м (уровень средний);

– тест поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту: мальчики – $27,88 \pm 4,82$ раз (уровень ниже среднего), девочки – $25,15 \pm 4,45$ (уровень низкий);

– тест измерение силы кисти правой руки: мальчики – $10,75 \pm 4,03$ Н (уровень ниже среднего), девочки – $5,25 \pm 2,99$ Н (уровень ниже среднего);

– тест измерение силы кисти левой руки: мальчики – $8,38 \pm 3,11$ Н (уровень ниже среднего), девочки – $5,15 \pm 3,23$ Н (уровень ниже среднего) [2, 3] (таблица).

Таблица – Результаты тестирования силовых способностей у учащихся III классов

Тест	$\bar{x} \pm \sigma$	
	мальчики	девочки
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	$14,25 \pm 9,79$	$16,80 \pm 14,02$

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя ноги врозь, м	3,40±0,32	2,93±0,39
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин, раз	27,88±4,82	25,15±4,45
Измерение силы кисти правой руки, Н	10,75±4,03	5,25±2,99
Измерение силы кисти левой руки, Н	8,38±3,11	5,15±3,23

Вывод. Таким образом, оценка уровня силовых способностей у учащихся III классов выявила негармоничное развитие данных способностей, что свидетельствует о недостаточной нагрузке на конкретные группы мышц. Особенно следует уделить внимание мышцам брюшного пресса и мышцам кистей, так как результаты этих тестов были низкими почти у всех учащихся III класса.

Список литературы

1. Семенов, М.С. Физическая подготовка. Направленное развитие силовых способностей спортсмена / М.С. Семенов // Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://bspu.by/blog/semenov/article/lection/lekcija-10-fizicheskaya-podgotovka-napravlennoe-razvitie-silovyh-sposobnostej-sportsmena>. – Дата доступа: 18.02.2022.

2. Постановление Министерства образования Республики Беларусь N 123: Учебная программа по учебному предмету «физическая культура и здоровье» для V класса учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания. – 2019. – 969 с.

3. Сибирская экстрим-команда FRs // таблица нормативов по физической культуре (5-8 класс) [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-5-8-klass>. – Дата доступа: 24.03.2022.

ПОСЛЕДСТВИЯ ОТСУТСТВИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Гулич М. Д.

Введение. Последствия отсутствия физической активности негативным образом сказываются на организме человека. Такое явление давно изучено медициной и имеет свое название – гиподинамия.

Существует большая разница между людьми, которые не могут вести подвижный образ жизни по медицинским показаниям и теми людьми, которые ведут подобный образ жизни осознанно. В данной статье будет рассматриваться польза для человеческого организма физической нагрузки и последствия от отсутствия таковой.

Цель. Выявить причины снижения физической активности людей и понять, к чему это может привести человеческий организм.

Основная часть. Малоподвижный образ жизни в совокупности с неправильным питанием и нарушениями режима сна может привести к гиподинамии. Данное заболевание может быть вызвано *специфическими условиями труда*. Целый ряд профессий непосредственно связан с необходимостью продолжительного пребывания в одной позе (преимущественно сидячей). Статичное положение тела приводит к мышечной боли, из-за которой люди избегают физической активности в свободное от работы время. Также причиной малоподвижного образа жизни могут быть *медицинские показания*. Тяжелые заболевания и последствия хирургических вмешательств требуют от людей соблюдения постельного режима продолжительное время. Тем самым создаются объективные причины для гиподинамии. Еще одной причиной малоподвижного образа жизни является *переизбыток массы тела*, который может являться одновременно причиной и симптомом гиподинамии. Людям с переизбытком веса намного труднее выполнять разного рода физические упражнения, поэтому они избегают даже элементарной формы активности. Например, предпочтение отдается поездкам в транспорте (даже на небольшие расстояния), нежели обыкновенной прогулке. *Стремительное развитие цифровых технологий* также можно считать причиной гиподинамии. Цифровая эпоха также оставляет негативный отпечаток на здоровье человека. Человечество проводит время с гаджетами в руках, находится продолжительное время в социальных сетях и компьютерных играх. Ситуация схожа с первым пунктом в ряде причин. Единственное отличие заключается в осознанном выборе прокрастинации. Вследствие этого наблюдается тенденция роста гиподинамии среди детей и подростков.

Симптоматику гиподинамии составляют: сонливость, раздражительность вкупе с плохим настроением, патологическую усталость, нарушение режима сна и как следствие снижение работоспособности в целом [1, с. 24]. Похожие симптомы могут ощущаться большим количеством людей, но мало кто их связывает с

понятием гиподинамии. Все верно, наличие таких симптомов не означает наличие у человека вышеназванной болезни, но при определенной периодичности появления схожей симптоматики стоит задуматься о более активном образе жизни.

Не стоит пренебрегать физической активностью, ведь длительное отсутствие последней может привести к серьезным нарушениям функционирования организма. В первую очередь страдают мышцы – они атрофируются. Как было замечено ранее, гиподинамия в настоящее время прогрессирует среди детей и молодежи. Еще не окрепший и несформированный детский организм страдает от мышечной атрофии больше всего. К сожалению, нарушение осанки в столь юном возрасте является следствием этой недооцененной болезни.

Кроме того, гиподинамия самым неблагоприятным способом воздействует на мозговую активность человека. Вместе с проблемой ясно мыслить появляются головные боли и эмоциональная нестабильность. Также одним из последствий гиподинамии ученые называют повышение аппетита. Возрастает количество потребляемой человеком пищи, что в тандеме с крайне низким уровнем физической активности как раз и приводит к ожирению [2, с. 58]. Последнее способствует атеросклерозу и нарушению метаболизма. Все эти факторы создают «благоприятную» почву для возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, таких как тромбоз, инфаркт миокарда, инсульт и т.д.

Для сохранения своего организма здоровым необходимо настроить организм на каждодневную работу над собой. Требуется *увеличить количество пеших прогулок* и отдавать предпочтение им, нежели поездкам в транспорте; *делать банальную зарядку*, так как разминка основных мышечных групп после сна придаст бодрости, настроит на продуктивный день; *поддерживать водный баланс в организме* при помощи зеленого чая, свежесвыжатого сока и воды; *правильное питание* и потребление правильного количества калорий в день; *соблюдение режима сна*, так как студенты часто пренебрегают этим; Данный пункт очень важен для всех без исключения и особенно для студентов; *искоренение пагубных привычек*, таких как алкоголь и никотин; *использование «шагомера»*, которым уже давно оборудованы смартфоны и умные часы. Это несложные действия, которые по силам каждому. Зато полученная от них польза – бесценна.

Выводы. Малоактивный образ жизни – уже не модно. Вышли из моды и вредные привычки, такие как курение. Плохое настроение,

непривычная раздражительность, сонливость и усталость – это не просто следствие тяжелого дня. Это «звонок» для вас и вашего организма, призыв к активным действиям в прямом смысле этого слова. Не стоит пренебрегать физической активностью, ведь это не просто профилактика огромного количества заболеваний (в том числе и гиподинамии), но и повышенная работоспособность вместе с хорошим продуктивным настроением на протяжении всего дня. Здоровье человека – дело рук самого человека.

Список литературы.

1. Ильинич, В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие / В.И. Ильинич. – М. : Аспект-пресс, 1995. – 144 с.
2. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь : СГУ, 2001. – 224 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ

Демьянович М. А.

Вводная часть. Общая физическая подготовка (ОФП) занимает важное место в системе многолетней подготовки таэквондистов, являясь основой их двигательной деятельности и активности. Особо значение ОФП имеет на этапе начальной подготовки юных спортсменов, когда закладываются основы для многолетней спортивной подготовки [4]. В процентном соотношении общей физической подготовке на этом этапе уделяется 70-80%, в то время как специальной физической подготовке – лишь 20-30% [1]. Для своевременного контроля спортсменов и оценки их спортивной формы, проверки состояния организма, а также их уровня тренированности необходимо проводить оценку уровня физической подготовленности [6].

Цель исследования – определение уровня физической подготовленности детей 7-11 лет, занимающихся в группах по таэквондо первого и второго года обучения.

Основная часть. В ходе исследования применялись следующие методы исследования: анализ научной и учебно-методической литературы [8], метод педагогического тестирования (проводились следующие тесты: бег 10 м на время, бег 10 м «змейкой», 5-минутный бег, прыжок в длину с

места, наклон вперед из положения сидя и сгибания и разгибания рук в упоре лежа) [7, 9], а также методы математической статистики – в частности осуществлялся подсчет среднего арифметического значения суммы полученных величин и их среднего стандартного отклонения [2].

Данное тестирование проводилось на базе учреждения образования «Средняя школа №37» г. Гродно. В исследовании принимали участие дети 7-11 лет, состоящие в группах начальной подготовки по таэквондо первого и второго года обучения, в количестве 32 человек.

Для определения уровня физической подготовленности применялись шкалы нормативных оценок контрольно-переводных нормативов отдельно для юношей и девушек, представленные в программно-методическом материале ГПЦ СДЮШОР «Единоеборств» г. Гродно. В них выделены отметки за результаты каждого теста в соответствии с возрастом спортсменов [9].

В таблице 1 представлены результаты тестирования двигательных способностей мальчиков, проанализировав которые мы видим, что наибольшее количество баллов получено за такие виды, как бег 10 м «змейкой», результат в котором отличается от линейного бега 10 м всего на $0,41 \pm 0,10$ секунд; за наклон вперед из положения сидя и за сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Это хороший результат, соответствующий возрасту и году обучения. Такие важные физические качества как выносливость и быстрота еще не успели развиться в полной мере [3, 5], ровно, как и скоростно-силовые способности, необходимые для совершения прыжков [7, 8].

Таблица 1. – Результаты тестирования мальчиков (n=25)

Тест	$X \pm m$	$X \pm m$ (баллы)
Бег 10 м, с	$2,69 \pm 0,30$	$3,61 \pm 1,14$
Бег 10 м «змейкой», с	$3,10 \pm 0,40$	$4,18 \pm 1,13$
Бег 5 мин, м	$620,30 \pm 171,93$	$3,88 \pm 0,82$
Прыжок в длину с места, см	$125,67 \pm 30,21$	$2,79 \pm 1,24$
Наклон вперед сидя, см	$9,45 \pm 6,13$	$4,36 \pm 1,19$
Отжимания, кол-во раз	$13,27 \pm 9,86$	$4,39 \pm 0,75$

У девочек лучшие показатели отмечены в идентичных с мальчиками видах тестирования (таблица 2), но баллы за гибкость и отжимания немного выше. Остальные результаты у девушек ниже, чем у юношей. Это норма, учитывая пол и период тренированности [1].

Таблица 2. – Результаты тестирования девочек (n=8)

Тест	$X \pm m$	$X \pm m$ (баллы)
Бег 10 м, с	$2,70 \pm 0,29$	$3,50 \pm 1,19$
Бег 10 м «змейкой», с	$3,11 \pm 0,41$	$4,09 \pm 1,27$
Бег 5 мин, м	$656,36 \pm 170,23$	$3,77 \pm 0,87$
Прыжок в длину с места, см	$128,64 \pm 32,18$	$2,59 \pm 1,22$
Наклон вперед сидя, см	$10,73 \pm 6,64$	$4,36 \pm 1,29$
Отжимания, кол-во раз	$14,05 \pm 8,16$	$4,41 \pm 0,73$

Среднее итоговое количество суммы баллов среди девочек (n=8) – $22,73 \pm 5,19$ из 30,00 баллов. Среднее значение балла за одно испытание – $3,78 \pm 0,86$ из 5,00.

Заключительная часть. На основании исследования можно сделать следующие выводы: общий уровень физической подготовленности у детей 7-11 лет выше среднего, в среднем близится к отметке 4 по пятибальной системе оценивания. Результаты тестирования спортсменов секции «Тэквондо» первого и второго года обучения показали, что в данном виде спорта у детей 7-11 лет сильнее всего развиваются такие физические качества как: сила, гибкость и ловкость. В меньшей степени развиваются – быстрота и выносливость. Также много времени в тэквондо уделяется развитию скоростных, скоростно-силовых и координационных двигательных способностей, о чем говорят высокие результаты тестирования.

Список литературы

1. Агеев, В.С. Методические особенности повышения эффективности тренировочного процесса спортсменок при занятиях тхэквондо / В.С. Агеев. – М. : РГАФК, 1999. – 89 с.
2. Балинова, В.С. Статистика в вопросах и ответах : учеб. пособие / В.С. Балинова. – М. : Проспект, 2004. – 344 с.
3. Германов, Г.Н. Двигательные способности и физические качеств : учеб. пособие / Г.Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 224 с.
4. Гиль, К. Тэквон-до / К. Гиль. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. – 221 с.
5. Дешле, С.А. Развитие быстроты у младших школьников / С.А. Дешле // Физическая культура в школе. – 1982. – № 11. – С. 19–23.

6. Емелин, Н.М. Научно-исследовательская работа: планирование, организация, контроль / Н. М. Емелин, Е. А. Шведова. – М. : Интерфизика, 2007. – 365 с.

7. Курпан, Ю.И. Физическое воспитание учащихся I–XI классов с направленным развитием двигательных способностей / Ю.И. Курпан // Физическая культура в школе/. – 1994. – № 6. – С. 22–27.

8. Куренцов, В.А. / Анализ физической подготовленности детей 7-10 лет специализированной школы с математическим уклоном в рамках требований комплекса ГТО // В.А. Куренцов, Э.А. Зюрин, Ю.А. Крылова // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 4. – С. 2–6.

9. Никитин, В.И. Для оценки двигательной подготовленности школьников / В.И. Никитин // Физическая культура в школе. – 1982. – № 7. – С. 115–117.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Длубаковская А. В., Бернатович И. Ф.

Важной задачей здорового образа жизни является приобщение молодежи к занятиям физической культуры и спортом. Здоровье и учеба взаимно связаны: чем выше здоровье, тем качественнее процесс обучения.

Нормами недельного объема двигательной активности по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):

1. Для людей в возрасте от 18 до 50 лет – не менее 60 минут умеренной физической активности в день. Интенсивные тренировки должны быть не менее 2 раз в неделю по 50-60 минут (аэробика, силовые, координационные упражнения, растяжка).

При высоком уровне физической подготовки рекомендуются занятия выбранным видом спорта. При среднем уровне физической подготовки – занятия общей физической подготовкой. При низком уровне физической подготовки – занятия, направленные на оздоровление.

2. Для людей в возрасте от 50 до 65 лет и старше – 20-50 минут умеренной физической активности в день (пешие прогулки, гимнастика, фитнес, спортивные игры и другие виды спорта, которые подходят по физическим возможностям).

С возрастом нарушается обмен веществ, уменьшается количество воды в тканях и мышцах, они теряют свою эластичность. Чем старше возраст, тем длительнее и интенсивнее должна быть разминка.

Необходимую двигательную активность можно восполнять не только на занятиях физической культуры в учебных заведениях, но и самостоятельно. Существует несколько форм самостоятельных занятий: утренняя гимнастика, общая физическая подготовка, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные физические упражнения [1, с. 227].

Утренняя гимнастика выполняется с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. В нее включают 8-12 упражнений, на время выполнения которых выделяют по 10-15 минут, темп средний, дыхание спокойное, глубокое. Заканчивается самомассажем, растяжкой и контрастным душем. Если сложить за неделю все время занятий утренней гимнастикой, получим от 1 до 1,5 часа физической активности. Регулярная утренняя активность способствует укреплению двигательного аппарата, развивает силу, гибкость, ловкость и умственную работоспособность.

Утренняя гимнастика может включать в себя такие упражнения, как: ходьба, медленный бег, упражнения на гибкость для рук, ног, шеи, отжимания, упражнения с гантелями 1,5-2 кг, прыжки, наклоны в стороны, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

С помощью общей физической подготовки можно повысить уровень работоспособности и здоровья. В нее включают общеразвивающие и беговые упражнения, на время выполнения которых дается около 30 минут.

Немаловажными для студентов являются упражнения в течение учебного дня. Они должны выполняться с периодичностью в 1,5-2 часа в промежутках между учебными занятиями. Для таких занятий подойдут наклоны в стороны, статистические упражнения на сокращение и расслабление мышц, ходьба, ходьба по лестнице, бег. Такие периодические упражнения позволяют поддерживать работоспособность и предотвращают утомление в течение учебного дня.

Самыми популярной формой самостоятельных занятий являются самостоятельные тренировочные занятия, которые проводятся во второй половине дня. Периодичность таких занятий составляет от 2 до 7 раз в неделю, в зависимости от желаний и возможностей студента. Продолжительность занятий может варьироваться от 1 часа до 1,5.

Проводятся они в группах или индивидуально через 2 часа после или за 1 час до приема пищи.

Для тех, кто решил заниматься физическими упражнениями самостоятельно, на начальных этапах подойдут следующие виды спорта:

1. Ходьба или бег;
2. Оздоровительная аэробика и другие виды танцевального фитнеса;
3. Атлетическая гимнастика;
4. Плавание;
5. Спортивные игры.

Оздоровительная аэробика может сопровождаться музыкальным сопровождением. Сюда относят все виды танцевального и двигательного фитнеса. Продолжительность занятия может быть от 15 до 60 минут в зависимости от интенсивности и от физической подготовки. Во время занятия аэробикой задействованы все мышечные группы и части тела. Такая нагрузка способствует увеличению потребления кислорода мышцами, положительно сказывается на дыхании и сердечно-сосудистой системе.

Атлетическая гимнастика популярна среди представителей обоих полов. Она направлена на укрепление тела и развитие силы. Занятия могут продолжаться от 40 до 60 минут. Можно работать на тренажерах в специальных залах или заниматься дома с использованием спортивного инвентаря (гантели, жгуты). Перед тренировкой рекомендуется разминка, чтобы подготовить опорно-двигательный аппарат и мышцы к предстоящим упражнениям и насытить организм кислородом, а после нее для скорейшего восстановления.

Основная задача плавания – укрепление опорно-двигательного аппарата. Упражнения в воде снимают нагрузку с позвоночника, стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Также плавание хорошо закаливает организм. В оздоровительных целях рекомендуется плавать от 40 до 60 минут 2-3 раза в неделю.

Баскетбол, волейбол, настольный теннис и другие спортивные игры отличаются разнообразием двигательной деятельности. Они являются коллективными играми и положительно сказываются на эмоциональном состоянии занимающихся. Во время игр тонизируется нервная система, повышается умственная и физическая работоспособность, проходит чувство усталости.

Девушкам и женщинам особое внимание стоит уделять мышцам брюшного пресса и тазового дна. Разминка должна быть более тщательной и продолжительной. Во время силовых тренировок следует избегать резких сотрясений и мгновенных напряжений. Будут полезны упражнения сидя или лежа на спине. Рекомендуется медленное повышение нагрузки.

Недельная тренировочная нагрузка делится на три группа: минимальная – 2-3 раза, оптимальная 4 раз, предельная – 6 раз в неделю. Оптимальная тренировочная нагрузка достигает максимального эффекта. Для того, чтобы определить уровень физической подготовки, необходимо использовать контрольные упражнения – приседания, прыжки через скакалку, бег на короткие дистанции.

Необходимо использовать способы регулирования нагрузки. Количество повторений: чем больше повторений, тем выше нагрузка. Амплитуда движений – аналогично. Более сложные исходные положения затрачивают большее количество энергии. Регулировать нагрузку можно также с помощью темпа выполнения упражнений и сложности упражнений. Продолжительность и характер пауз между упражнениями также влияет на нагрузку.

Величину интенсивности нагрузки можно определить по сердцебиению. Максимальная нагрузка определяется по формуле $220 - \text{возраст}$ (уд/мин) [2]:

1. 20 лет: минимальная – 134 уд/мин, максимальная – 150-177 уд/мин;
2. 30 лет: минимальная – 129 уд/мин, максимальная – 143-170 уд/мин;
3. 40 лет: минимальная – 124 уд/мин, максимальная – 137-163 уд/мин;
4. 50 лет: минимальная – 118 уд/мин, максимальная – 130-155 уд/мин;
5. 60 лет: минимальная – 113 уд/мин, максимальная – 123-148 уд/мин;

Спортивное помещение во время занятий должно быть чистым, воздух не должен содержать пыли. Температурный режим должен быть оптимальным – от 15 до 20 градусов. Не рекомендуется проводить занятия на улице, проводить пробежки в месте с загрязненным воздухом. Одежда для занятий должна быть подобрана в соответствии с температурным режимом.

Список литературы.

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич [и др.]; под общ. ред. В.И. Ильинича // Москва: Гардарики [Электронный ресурс]. – 2000. – Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf. – Дата доступа: 06.05.2022.
2. Как определить подходящую интенсивность физической нагрузки// ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрав России [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/kak-opredelit-podhodyashhuyu-intensivnost-fizicheskoy-nagruzki.html> . – Дата доступа: 06.05.2022.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Ефремова Т. В.

Актуальность исследования отношения современных студентов к здоровому образу жизни определяется, прежде всего, отмечающимся Всемирной организацией здравоохранения ухудшением показателей здоровья молодого поколения [4]. Здоровый образ жизни сегодня является предметом изучения большого числа исследователей, в том числе, применительно к молодежи. Представляется, что студенческая жизнь накладывает определенные особенности на образ жизни молодых людей и девушек. Например, загруженность учебного процесса не позволяет правильно организовать питание и занятия спортом. Поэтому полагаем целесообразным изучить отношение современных студентов к здоровому образу жизни путем метода сбора первичной информации – анкетирования.

Термин «здоровый образ жизни» был введен Израилем Брехманом, ставшим основоположником науки о ведении здоровья – валеологии, которая совмещает в себе правильное здоровое питание, отсутствие стрессов, позитивное мышление, физическую активность, правильный распорядок дня, отказ от вредных привычек и благоприятный для общения круг людей [3].

Отличное настроение, прекрасное самочувствие, успешная деятельность человека и многое другое непременно зависит от его состояния здоровья. Поэтому необходимо с раннего возраста заботиться о

нем, сохранять и поддерживать его, предотвращая развитие болезней и, главным образом, соблюдая здоровый образ жизни [1, 2]. Во второй половине XX века в мире интерес к проблеме здоровья существенно возрос. Значительная часть населения следит за состоянием своего здоровья, старается правильно питаться и регулярно заниматься спортом. В связи с нисходящей динамикой здоровья молодежи в целом важно стремление к поддержанию хорошей физической формы для студенческой молодежи.

Для исследования отношения студентов к здоровому образу жизни была разработана анкета. Опрос проводился онлайн путем рассылки бланков анкеты респондентам через Интернет.

Целевой аудиторией стали студенты ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», которые отбирались случайным образом (посредством поиска в социальной сети ВКонтакте), критерием служил только статус студента.

Из 40 человек, которым была предложена анкета, 15 человек согласились ответить на вопросы. Тема анкеты не уточнялась, просто было сказано «социологическое исследование». Гарантировалась анонимность опроса.

На рисунке 1 представлено распределение респондентов по половой принадлежности.



Рисунок 1 - Распределение респондентов по половой принадлежности, %

Большинство опрошенных женщины, они составляют 60% респондентов. Остальные 40% мужчины.

На рисунке 2 приведено распределение респондентов по возрастным группам: 47% респондентов находятся в возрасте от 21 до 25 лет, 33% опрошенных в возрасте от 26 до 30 лет, 20% респондентов составили лица в возрасте моложе 20 лет.

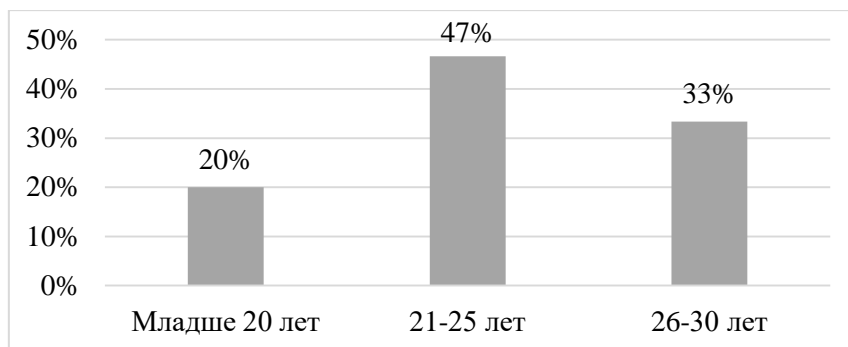


Рисунок 2 - Распределение респондентов по возрастным группам, %

На рисунке 3 приведено распределение респондентов по фактору ведения или не ведения ими здорового образа жизни.



Рисунок 3 - Распределение респондентов по фактору ведения или не ведения ими здорового образа жизни, %

Среди опрошенных, большинство студентов – 53% не придерживаются здорового образа жизни, остальные 47% считают, что ведут ЗОЖ.

На рисунке 4 показано распределение респондентов по факторам, оказывающим наибольшее влияние на состояние здоровья человека.

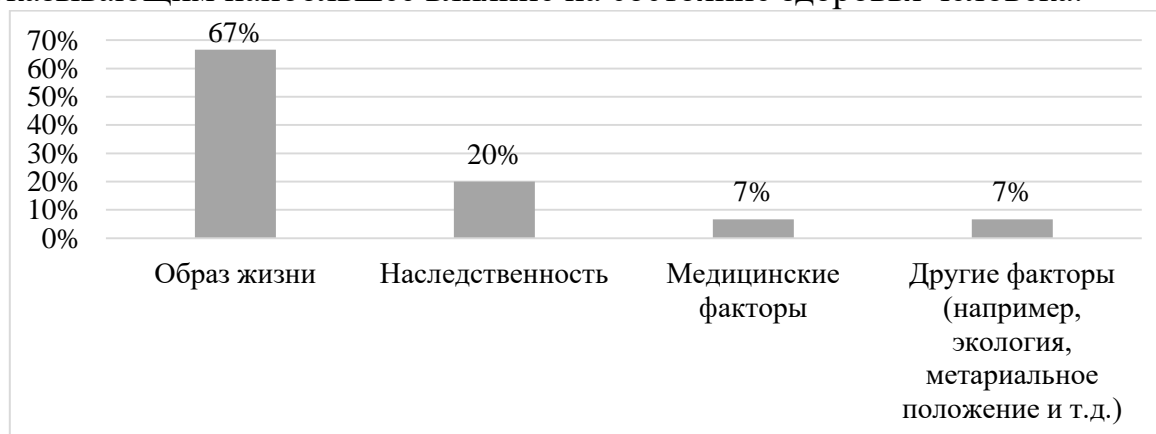


Рисунок 4 - Распределение респондентов по факторам, оказывающим наибольшее влияние на состояние здоровья человека

По мнению опрошенных, личный вклад (т.е. образ жизни) - это наиболее важный фактор в ЗОЖ, генетические факторы определяют здоровье человека, по мнению 20% респондентов. Что здоровье человека

зависит от медицины, посчитали только 7% респондентов, еще 7% указали на другие факторы (например, экология, материальное положение и др.).

На рисунке 5 приведены указанные респондентами признаки здорового образа жизни.

Таким образом, 80% студентов посчитали, что признаками ЗОЖ являются отказ от вредных привычек и занятия спортом, 73% отметили правильное питание, 60% указали на полноценный сон, как признак ЗОЖ, 40% дополнили перечень эмоциональной стабильностью человека, 20% отметили важность режима дня.

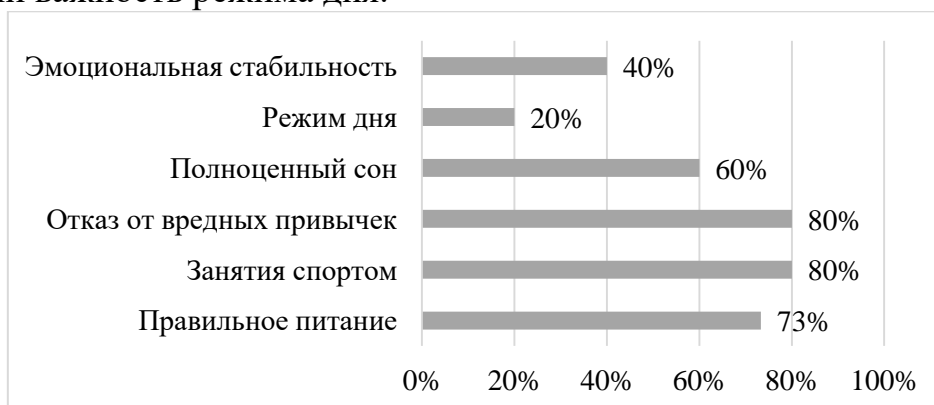


Рисунок 5 - Указанные студентами признаки здорового образа жизни, %

Последним вопросом анкеты была просьба выразить свое отношение к тому, чтобы начать вести ЗОЖ (рисунок 6). На этот вопрос отвечали только те опрошенные, которые ответили на третий вопрос анкеты отрицательно, т.е. они не ведут здоровый образ жизни (8 человек).



Рисунок 6 - Распределение по отношению к возможности начать вести ЗОЖ, %

Таким образом, половина тех студентов, кто не ведет здоровый образ жизни не имеет свободного времени для этого, 25% ленятся, 13% считают ЗОЖ чем-то сложным или очень дорогим.

Итак, результаты анкетирования студентов ФГБОУ ВО

«Кемеровский государственный университет» (в количестве 15 человек) показало, что, во-первых, практически все студенты верно понимают основные признаки здорового образа жизни: правильное питание, занятия спортом, отказ от вредных привычек и др. Кроме того, большинство опрошенных верно отмечают, что образ жизни в наибольшей степени влияет на их здоровье. Вместе с тем только 7 человек из 15 опрошенных уже ведут здоровый образ жизни, 8 человек тех, кто не ведет здоровый образ жизни указывают на такие причины этого, как нехватка времени и лень. Это связано, прежде всего, с загруженностью современных студентов (они часто работают и учатся одновременно, многие рано заводят семью), нехваткой свободного времени, ленью и неумением правильно составлять свой режим дня.

Список литературы.

1. Алейникова, Ю.А. Отношение к здоровому образу жизни современной молодежи / Ю.А. Алейникова, О.Н. Вяткина // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2017. - № 1. – С. 15-19.

2. Сийидмагомедова, Г.Д. Отношение к здоровому образу жизни современной молодежи / Г.Д. Сийидмагомедова, Т.А. Магомедмирзоева, Е.В. Ермолаева // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2017. - № 1. – С. 50-51.

3. Шевченко, О.Н. Исследование отношения к здоровому образу жизни современной молодежи / О.Н. Шевченко // Фундаментальные и прикладные исследования: проблемы и результаты. – 2015. - № 18. – С. 105-108.

4. Доклад о здоровом образе жизни // Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/277091> /. – Дата доступа: 01.04.2022.

УТОМЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Занько А. В., Смольский С. М.

В данной статье мы рассмотрим два противоположных процесса медико-биологической оценки тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, таких как утомление и восстановление. Утомление является одной из самых главных проблем для спортсменов. Под утомлением понимают снижение работоспособности после

выполнения физической или умственной работы [2]. Утомление является одной из причин снижения результативности спортсменов. Различают две фазы утомления:

- компенсированную (когда нет явно выраженного снижения работоспособности из-за того, что включаются резервные возможности организма);

- не компенсированную (когда резервные мощности организма исчерпаны и работоспособность явно снижается).

Весь комплекс тренировочного процесса спортсмена направлен на снижении утомляемости. Знание механизмов утомления и стадий его развития позволяет правильно оценить функциональное состояние и работоспособность спортсменов и должно учитываться при разработке мероприятий, направленных на сохранение здоровья и достижение высоких спортивных результатов. Грамотно подобранные нагрузки способны привести спортсмена в пиковую форму для получения наилучших достижений на соревнованиях. Способность организма к утомляемости необходимо учитывать при разработке тренировочного процесса.

Также для достижения необходимых результатов в спорте большое значение имеет механизм восстановления. Чем быстрее восстановится спортсмен, тем быстрее достигнет пиковой формы. Под восстановлением понимают совокупность происходящих в организме после работы физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают его переход от рабочего уровня к исходному состоянию [1].

Утомление спортсмена процесс естественный и влиять на него очень сложно. Нельзя изменить физиологические процессы в организме, можно их только ускорить или замедлить. При утомлении изменения происходят во всех системах организма спортсмена. В таких как, вегетативная система, центральная нервная система, гормонально-гуморальная система; в мышцах; дыхания, кровообращения.

На физиологические процессы влияют не только внутренние, но и внешние факторы: погодные условия, атмосферное давление, температура в помещении. Лимитирующими факторами снижения работоспособности являются снижение в мышце гликогена, аденозинтрифосфата, креатинфосфата; повышение концентрации метаболитов – молочной кислоты и ионов водорода; недостаточное поступление кислорода. Влиять на все факторы способствующие утомлению невозможно, поэтому для достижения результата важно восстановление. Восстановление процесс

противоположный утомлению, который имеет 4 фазы: быстрого восстановления, замедленного восстановления, суперкомпенсации, длительного (позднего) восстановления.

Восстановление работоспособности, сниженной, в результате длительного утомления происходит в фазе быстрого восстановления и замедленного восстановления. Для фазы суперкомпенсации характерна повышенная работоспособность, в фазе позднего восстановления происходит возвращение к исходному уровню работоспособности.

Особенности потребления кислорода выглядят следующим образом: на первых минутах после прекращения работы кислород поступает в организм более интенсивно и используется на восстановление аденозинтрифосфата в рабочих мышцах. Затем, во вторую фазу повышенного потребления кислорода происходит ресинтез гликогена из лактата крови в печени и почках и окисление лактата в скелетных и сердечной мышцах. Продолжительность процесса – несколько часов. Эта стадия поддерживается повышенной активностью симпатической нервной системы и гормонами.

Восстановление аденозинтрифосфата и креатинфосфата происходит очень быстро, через 30 секунд после прекращения нагрузки восстанавливается 70% фосфогенов. Гликоген восстанавливается от 2 часов до 3 суток [1].

Стоит отметить, что чрезвычайно важно восстановление после тренировочных и соревновательных нагрузок, так как и режим нагрузок, направленный на достижение результата.

Таким образом, процесс утомления и восстановления являются противоположными процессами в организме, но тесно связаны друг с другом, как химически, так и физиологически. Эта связь существует для достижения эффективного результата спортсмена. В настоящее время, система подготовки спортсменов высшей квалификации, требует максимального напряжения функциональных систем организма, поэтому задачей является правильное построение стратегии восстановительного процесса. Также, можно отметить, что специалисты из различных сфер, задействованных в спорте должны учитывать физиологические закономерности функционирования организма и найти правильный, а главное эффективный метод для восстановления работоспособности спортсмена.

Список литературы.

1. Крестьянинова, Т.Ю. Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта: курс лекций / Т.Ю. Крестьянинова. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2020. – 50 с.

2. Энгельгард, В.А. Современные проблемы биохимии / В.А. Энгельгард. – М. : Иностранная литература, 1953. – 481 с.

ИГРОВОЙ МЕТОД В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Зятькова Е. И.

Введение. Физическая культура является одним из основных элементов жизни каждого человека. Ее роль состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности заставляют проявлять некоторые качества, а по мере их развития и закрепления эти качества переносятся на внеспортивную жизнь. Для повышения эффективности учебно-воспитательного процесса используются различные средства, методы, приемы и способы физического воспитания. Очень часто можно видеть использование игрового метода.

Цель. Обратить внимание на эффективность применения игрового метода в спортивной тренировке, а также в физическом воспитании.

Основная часть. Сейчас физическое воспитание составляет неотъемлемую часть воспитания личности. Основными задачами физического воспитания являются: укрепление и сохранение здоровья, также соответственно содействие к нормальному физическому развитию, формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и т.д.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания). К специфическим методам физического воспитания относят: методы строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод.

Игровой метод – это метод использования физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их

выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности, и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями [4, с. 107].

Для игры характерны разного рода реализация, различная полезность, широкий круг видов деятельности. Игра может казаться не серьезным методом, имеющим лишь развлекательный характер, но именно этим она и вызывает интерес и желание включиться в нее. Игра – это отражение жизни, в ней все «как будто», но в этой условной обстановке, создаваемой воображением играющего, много настоящего, действия всегда реальны, а чувства переживания всегда подлинны [2].

В основе игрового метода лежит определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность. К признакам игрового метода относятся: ярко выраженные элементы соперничества и эмоциональности в игровых действиях; изменчивость условий ведения борьбы и выполнения движений; высокие требования к творческой инициативе в движениях; отсутствие строгой регламентации в характере движений и их нагрузке; комплексное проявление разнообразных двигательных навыков и качеств [3, с. 57].

В последнее время подвижные игры, представляя собой важную роль в развитии, стали широко использоваться как достаточно эффективное средство в тренировочном процессе. Можно предположить, что это связано с большими возможностями игрового метода обучения в спортивной тренировке, в которой подвижные игры занимают не малую часть. Их создают на основе разнообразных упражнений, которые требуют проявления основных физических качеств и таким образом способствуют развитию занимающихся. Такие занятия хорошо влияют на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма, активизируют обмен веществ, стимулируют функции желез внутренней секреции.

К игровому методу можно отнести различные эстафеты,

игровые упражнения и непосредственно саму игру. Игра является лучшим методом в плане обучения двигательным навыкам и не только им. Игровым методом рекомендуется пользоваться в процессе физической тренировки с целью уменьшения монотонности учебно-тренировочных занятий.

Можно отметить, что игровой метод, как и другие методы, имеет свои особенности. Данный метод отличается эмоциональностью, внезапностью возникновения двигательных действий, их многообразием, необходимостью принимать тактические и психологические решения в самый кратчайший срок. Во время игры необходимо организовать свои действия на основе именно игрового сюжета, в котором есть возможность достичь цели несколькими способами. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств [1, с. 224].

Регулируя физическую нагрузку в игре, можно использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать отведенное время; изменять количество повторений, размеры площадки и длину дистанции, которую необходимо пробежать; изменять вес и количество предметов, усложнять или упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок [5, с. 103].

Игровой метод является достаточно привлекательным. Но он требует от себя подготовленности занимающихся в отношении техники и тактики игры. В игровом методе эффект можно достичь только при строгом соблюдении времени, отводимого на решение конкретной задачи. В связи с этим, продолжительность игровых заданий и игр должна быть нормирована.

Выводы. Включение игрового метода в процесс спортивной тренировки предполагает собой комплексное использование различных форм игровой деятельности. Эффективность метода повышается за счет применения подвижных игр, разных по своей направленности.

Список литературы.

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Короткое. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.

2. Выготский, Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка / Л. С. Выготский // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 62-68

3. Демочкина, Т. Н. Значение игрового метода в структуре тренировочных занятий и в общем процессе подготовки баскетболистов / Т. Н. Демочкина, М. Б Демочкина // Наука-2020: Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики: материалы Седьмой междунар. науч.- практ. конф., Орел, 28-29 апр. 2018 г. / Межрегион. Акад. безопас. и выживания ; ред.: Т.М. Ртищева [и др.]. – Орел, 2018. – С. 54–58.

4. Физическая культура студента / А.Б Муллер [и др.]. – Красноярск : Сибирский федерал. ун–т, 2011. – 172 с.

5. Ториев, А. Ш. Игровые методы в физическом воспитании / А.Ш. Ториев // Педагогика: традиции и инновации: материалы III Междунар. науч. конф., Челябинск, 20-23 апр. 2013 г. / Два комсомольца ; ред.: Г.Д. Ахметова [и др.]. – Челябинск, 2013. – С. 102–103.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЛЫЖНОМ ДВОЕБОРЬЕ И ПРЫЖКАХ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА

Карамышева Ж. А., Прокопенко Г. Ю.

Введение. Высокий уровень развития координационных способностей является одним из важных факторов успешности спортсменов в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина. Данный факт имеет научное обоснование по результатам исследования многих авторов [1–4] и согласуется с наблюдениями из личного опыта профессиональной деятельности.

От координационных способностей лыжников-прыгунов и двоеборцев зависит техника выполнения прыжка на лыжах с трамплина. Техника влияет на дальность полета [1, 2], является основным показателем оценки прыжка судьями. Следовательно, это физическое качество отражает качество прыжков и вносит существенный вклад в итоговый соревновательный результат.

Целью исследования стало теоретическое обоснование методики развития координационных способностей в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина.

Основная часть. Для начала важно разобраться, что собой представляют двигательльно-координационные способности. Это возможность быстро и точно решать двигательные задачи, особенно в изменчивых условиях. В прыжках на лыжах с трамплина условия нередко меняются: мощность трамплина, скорость и направление ветра, состояние снежного покрова на приземлении [1, 3].

Координация в прыжках с трамплина заключается: в равновесии в стойке разгона; в точном мощном отталкивании; в быстром принятии аэродинамического положения тела в полете; в балансе в фазе приземления [4]. Таким образом, методика должна способствовать совершенствованию всех фаз прыжка: разгон, отталкивание, полет и приземление.

Важно усложнять упражнения на координацию. Когда они заучиваются и выполняются спортсменом автоматически, упражнения становятся не эффективными.

Основными методическими приемами развития координационных способностей в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина являются:

1) Постепенное усложнение упражнений. Добавление новых разнообразных движений.

2) Выполнение упражнений, в которых быстро меняется обстановка. Что развивает реакцию спортсмена.

3) Повышение пространственной, временной и силовой точности движений.

4) Работа над преодолением скованности движений. Излишняя мышечная напряженность не позволяет спортсмену точно выполнять действия.

Среди примеров упражнений для развития координации у лыжников-прыгунов и двоеборцев можно выделить следующие:

- отталкивание из стойки разгона с места по сигналу;
- удержание равновесия на балансире/баланси ровочной подушке;
- запрыгивание на балансир с места и переход из положения стоя в стойку разгона;
- отпрыгивание от роликовой тележки из посадки с места;
- отпрыгивание от роликовой тележки из посадки в движении (спортсмен сам отталкивается одной ногой или ему помогают немного разогнаться другие);
- удержание положения полета на перекладине;

- удержание положения полета на футбольном мяче (мяч лежит на тумбе, которая примерно на высоте пояса спортсмена);
- спуск в стойке разгона на мини-лыжах (для начала выбирается короткий и не крутой спуск);
- спуск в стойке разгона на мини-лыжах и отталкивание;
- запрыгивание на балансир с места и переход из положения стоя в стойку разгона. Затем запрыгивание с балансира на тумбу;
- перепрыгивание 5 барьеров высотой 30-50 см., расположенных близко друг к другу;
- прыжок на месте на 180 градусов и приземление в «разножку» (можно усложнить и дать попробовать сделать прыжок на 360 градусов);
- прыжок со скамейки и приземление в «разножку»;
- упражнения на координационной лестнице.

Предложенные упражнения рекомендуется включать на каждое занятие и подбирать их в зависимости от направленности тренировки. Кроме того, важно проводить отдельные координационные тренировки.

Рассмотрим пример тренировки, развивающей координационные способности для группы начальной подготовки:

- 1) Построение спортсменов в шеренгу, сообщение задач тренировки;
- 2) Бег 30 минут;
- 3) Сушавная гимнастика 5 минут;
- 4) Динамические упражнения для растяжки мышц 5 минут;
- 5) Упражнения на координационной лестнице (выполняются по 3 прохода, отдых между ними 30 секунд):
 - «Один шаг». Продвижение вперед по лестнице при выполнении одного шага в каждой ячейке.
 - «Классики». Последовательность действий: исходное положение: стойка в начале дорожки, ноги на ширине плеч; прыжок вперед, приземление на ступню левой ноги; прыжок вперед, приземление на обе ступни; прыжок вперед, в третьей ячейке приземление на правую ногу. Цикл повторяется до конца лестницы.
 - «Внутрь наружу». Последовательность действий: исходное положение: стойка в начале дорожки, ноги на ширине плеч; делается шаг левой ногой в первую ячейку; делается шаг правой ногой в ту же ячейку; левая нога ставится сбоку следующей ячейки; правая нога ставится с другой стороны следующей ячейки; левая нога ставится в ячейку; правая нога ставится в ту же ячейку. Цикл повторяется до конца лестницы.

б) Упражнение на балансировочных подушках и небольших балансирах (выполняются по 6 раз, отдых между упражнениями 30 секунд):

- удержание равновесия в стойке разгона;
- запрыгивание и удержание равновесия в стойке разгона;
- запрыгивание, удержание равновесия в стойке разгона и запрыгивание на небольшую тумбу.

Предложенные упражнения и тренировочные занятия можно использовать для лыжников-двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина различного уровня подготовленности и этапов подготовки. Они могут выполняться в облегченных условиях или модифицироваться, усложняться с целью совершенствования координационных способностей.

Выводы. Таким образом, в ходе проведенного анализа научной литературы и опыта практической деятельности были сделаны следующие выводы:

1) проведенные теоретические исследования подтвердили значимость развития координационных способностей у лыжников-двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина;

2) основным средством для развития координации являются упражнения повышенной координационной сложности и содержащие новые элементы для спортсменов;

3) большая часть упражнений для развития координационных способностей у лыжников-двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина имеют имитационную направленность.

Опираясь на полученные выводы, была разработана методика развития координационных способностей в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина для группы начальной подготовки. В основу тренировочных занятий по предложенной методике были положены упражнения, имитирующие все фазы прыжка: разгон, отталкивание, полет и приземление. Кроме этого, содержание занятий дополнено базовыми упражнениями на координационной лестнице, упражнениями с использованием балансировочных подушек, тумб различной высоты и другого вспомогательного инвентаря и оборудования.

Список литературы.

1 Захаров, Г.Г. Состояние статической составляющей координационной структуры двигательной деятельности лыжников-двоеборцев на тренировочном этапе спортивной подготовки / Г.Г. Захаров,

Т.В. Красноперова, Н.Б. Котелевская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №. 4 (194). – С. 151–156.

2 Зебзеев, В.В. Технология формирования техники прыжка у прыгунов на лыжах с трамплина на этапе начальной подготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Зебзеев. – Чайковский, 2020. - 221 л.

3 Влияние координационных способностей на технику прыжка на лыжах с трамплина / А.И. Попова [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №11. – С. 98-101.

4 Чижов, Г.В. Формирование координационных способностей у прыгунов на лыжах с трамплина / Г.В. Чижов, А.Е. Ардашев // Тенденции, перспективы и приоритеты развития социально-гуманитарного знания: сб. науч. трудов по материалам Междунар. науч.-практ. конф., Белгород, 31 октября 2019 г.: в 2 ч. / общ. ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород: Агентство перспективных научных исследований, 2019. – Ч. 2. – С. 139–141.

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Кевра А. С.

Введение. Одним из главных направлений физической культуры в учреждениях общего среднего образования для учащихся первой ступени общего среднего образования на современном этапе является формирование знаний и практических умений вести здоровый образ жизни. А это вызывает необходимость более внимательно относиться к построению содержания и методики школьного образования, увеличению двигательного режима и физической подготовленности учащихся. Именно в этом возрасте закладываются и развиваются основные двигательные качества детей, которые являются плацдармом для формирования физически здоровой полноценной личности.

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей младшего школьного возраста являются упражнения, включенные в программу по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений, среди которых подвижные игры занимают доминирующее положение. Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы, в тесной взаимосвязи первой и второй

сигнальных систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания как организованного педагогического процесса [1].

Методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольные испытания (тестирование).

Цель. Теоретически обосновать и доказать эффективность применения подвижных игр на уроках физической культуры для развития скоростных и скоростно-силовых качеств у учащихся на первой ступени общего среднего образования.

Задачи:

1. Теоретически обосновать, что подвижные игры являются эффективным средством разностороннего физического развития учащихся младшего школьного возраста.

2. Определить особенности применения подвижных игр на уроках физической культуры для учащихся 4-х классов.

3. Экспериментально обосновать эффективность применения подвижных игр на уроках физической культуры для учащихся 4-х классов с целью развития скоростно-силовых качеств.

Основная часть. Подвижная игра – одно из важнейших средств всестороннего развития детей младшего школьного возраста. Характерная ее возможность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Опираясь на общие цели физического воспитания детей младшего школьного возраста, можно выделить основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

Образовательные задачи. Игра оказывает большое воздействие на умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Подвижные игры нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками, игровыми зачинами. Такие игры пополняют словарный запас, обогащают речь детей. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики прежде всего решаются задачи физического воспитания.

Оздоровительные задачи. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на

формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме. Подвижные игры улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье, так как почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метание, упражнения на равновесие и т.д.

Воспитательные задачи. Игре принадлежит большая роль в формировании личности. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми. Особо следует отметить значение подвижных игр в воспитании психофизических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координации движений и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Физические качества: быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и другие – проявляются естественно [4]. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных качеств.

Таким образом, подвижные игры, создавая атмосферу радости, делают наиболее эффективным комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, и улучшают развитие двигательных качеств детей [3]. Эти задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического развития учащихся.

Подвижные игры можно сгруппировать по их целевому назначению: игры с учебной целью, игры для отдыха и развлечения, игры с лечебной целью. По возрасту: для детей дошкольного возраста, для детей школьного возраста, игры для взрослых [2]. По характеру организации играющих подвижные игры можно делить на игры неkomандные (без разделения играющих на команды), командные (с разделением играющих на команды), переходные к командным. Кроме этого, можно группировать игры и по другим признакам (игры, подготовительные к спортивным, игры на местности и т.п.).

Организация игр, направленных на воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств не требует специальных условий. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и так далее – или партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Для изучения эффективности применения подвижных игр на уроках физической культуры для учащихся младшего школьного возраста с целью развития скоростно-силовых качеств, были определены учащиеся 4-х классов, так как в это время интенсивно растет темп движений. Организм детей быстрее приспосабливается к скоростным нагрузкам [5]. Для развития быстроты двигательной реакции и повышения скорости движений в подвижные игры на этом этапе включают упражнения бегового характера, применяются игры-упражнения с внезапными остановками, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для визуализации результатов проведено тестирование, как до начала проведения опыта, так и после. Для определения уровня общефизической подготовленности учащихся экспериментального и контрольного классов в сентябре и апреле были проведены контрольные тесты.

С целью определения эффективности применения подвижных игр на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей качеств учащихся 4-х классов определены два класса: экспериментальный – IV «Г» класс и контрольный – IV «Б» класс. В экспериментальном классе на уроках проводились подвижные игры для развития скоростных и скоростно-

силовых качеств один раз в неделю, в контрольном классе – в соответствии с учебной программой. При анализе полученных данных в экспериментальном классе наблюдается положительная динамика по всем показателям. Показатели в контрольном классе остались на прежнем уровне.

Таблица 1 – Результаты тестирования скоростных и скоростно-силовых качеств у девочек 4 класса

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4*9 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)		
		1п/г	2п/г	Динамика	1п/г	2п/г	Динамика	1п/г	2п/г	Динамика
1	Яна М.	6,8	6,3	-0,6	11,6	11,4	0,2	130	139	+9
2	Анастасия К.	6,3	5,6	-0,7	12,0	11,0	-1,0	132	143	+11
3	Софья С.	7,7	7,0	-0,7	12,5	12,0	-0,5	109	129	+20
4	Юлия Ж.	6,8	6,0	-0,8	11,5	11,1	-0,4	115	137	+22
5	Варвара С.	7,7	7,3	-0,4	12,3	12,0	-0,3	100	136	+36
6	Наталья Л.	6,7	6,3	-0,4	12,6	12,1	-0,5	110	129	+19
7	Екатерина Д.	7,2	6,3	-0,9	12,1	11,2	-0,9	127	141	+14
8	Нина Г.	6,1	6,0	-0,7	11,0	10,5	-0,5	150	158	+8
9	Марьяна Н.	6,5	5,8	-0,7	12,5	11,2	-0,7	125	142	+17
10	Полина У.	6,3	5,7	-0,6	12,1	11,3	-0,8	128	144	+16
11	Ирина О.	6,7	5,9	-1,2	11,9	11,0	-0,9	130	148	+18
12	Алина Ч.	7,3	6,6	-0,7	12,6	11,9	-0,7	104	119	+15
13	Кристина З.	6,4	6,0	-0,4	11,9	11,3	-0,6	103	130	+27
Среднее арифметическое		6,8	6,2	-	12,0	11,3	-	120,	138,	+17,
		0	1	0,59	4	8	0,66	2	1	9

Таблица 2 – Результаты тестирования скоростных и скоростно-силовых качеств у мальчиков 4 класса

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4*9 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)		
		1п/г	2п/г	Динамика	1п/г	2п/г	Динамика	1п/г	2п/г	Динамика

										ка
1	Иван П.	7,9	6,9	-1,0	13,5	12,2	-0,7	102	129	+27
2	Леонид В.	6,6	6,3	-0,3	12,6	11,3	-1,3	145	157	+12
3	Стас А.	6,8	6,3	-0,5	12,0	11,4	-0,6	121	139	+18
4	Данил Д.	6,3	6,0	-0,3	12,0	11,0	-1,0	134	144	+10
5	Илья Х.	6,6	6,2	-0,4	13,4	12,9	-0,5	121	129	+8
6	Григорий М.	6,3	6,1	-0,2	11,7	10,9	-0,8	100	123	+23
7	Роберт К.	5,9	5,6	-0,3	11,8	11,3	-0,5	124	145	+22
8	Александр Н.	5,8	5,2	-0,6	10,3	9,8	-0,5	157	163	+6
9	Михаил И.	6,9	6,7	-0,2	12,0	11,6	-0,6	117	128	+11
10	Александр М.	6,3	6,1	-0,2	11,4	10,4	-1,0	126	139	+13
Среднее арифметическое		6,54	6,14	-0,4	12,07	11,28	-0,79	124,7	139,6	+14,9

Таблица 3 – Сравнительные результаты тестирования скоростных и скоростно-силовых качеств у мальчиков и девочек 4 класса в процентном отношении

	Бег 30 м (%)	Челночный бег 4*9 м (%)	Прыжок в длину с места (%)	Средн. арифм (%)
Мальчики	+6,5	+7	+11,9	+8,5
Девочки	+9,5	+5,8	+14,9	+10,4
Среднее Арифметическое	+8	+6,4	+13,4	

Во время внедрения эксперимента было замечено, что у учащихся повысился интерес к предмету «Физическая культура и здоровье».

Выводы. Применение подвижных игр на занятиях физической культуры и здоровья способствует развитию скоростно-силовых качеств, повышает мотивацию к дальнейшему обучению. Результатом проводимых занятий стало повышение уровня развития физических качеств учащихся первой ступени общего среднего образования. Исследования подтвердили эффективность развития двигательной активности (скоростно-силовых качеств) посредством применения подвижных игр в данном возрасте учащихся даже при использовании игр в 50 % уроков. Там, где были применены подвижные игры, у учащихся значительно повысился уровень быстроты движений, быстроты реакций.

Все вышеизложенное свидетельствует о том, что с помощью подвижных игр, учитывая личностные способности учащихся, усиливая

мотивацию к занятиям, можно добиться более эффективного развития различных физических качеств учащихся.

Список литературы.

1. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: младший возраст : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М. : ВЛАДОС, 2001. – 270 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 543 с.

3. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста / М.В. Антропова [и др.] ; под ред. М.В. Антроповой. - М. : Педагогика, 1983. – 159 с.

4. Подвижные игры : учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры / И. М. Коротков [и др.]. – М. : Спорт академпресс, 2002. – 229 с.

5. Фокин, Г.Ю. Уроки легкой атлетики в начальной школе / Г.Ю. Фокин // Физическая культура в школе: Научно - методический журнал / гл. ред. Е.В. Жукунов. – 2000. – N1-8. – №4. – С. 13–18.

АНАЛИЗ МЕТОДИКИ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Кирмель П. А.

Введение. Республика Беларусь (далее – РБ) закрепила совокупность официальных взглядов на сущность и содержание деятельности по обеспечению баланса интересов личности, общества, государства и их защите от внутренних и внешних угроз через Концепцию национальной безопасности РБ, утвержденную Указом Президента РБ от 9 ноября 2010 г. № 575.

В данной Концепции понятие «национальная безопасность» понимается как состояние защищенности национальных интересов РБ от внутренних и внешних угроз, причем военная сфера является одним из приоритетных направлений по защите национальных интересов, а Вооруженные Силы РБ остаются гарантом независимости, территориальной целостности и суверенитета государства [1, с. 1-2].

В настоящее время завершено формирование необходимого нормативно-правового поля функционирования Вооруженных Сил РБ,

всех ее боевых и обеспечивающих систем, а проведенное реформирование придало им современный облик, оптимизировало структуру и численность, причем уровень боевой подготовки позволяет эффективно решать поставленные перед ними задачи [2, с. 6].

Улучшение качества боевой подготовки в Вооруженных Силах РБ является основным направлением развития военной организации государства. Однако это невозможно без физической подготовки, являющейся одним из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки, важной и неотъемлемой частью военного обучения и воспитания военнослужащих. Особое место в ней занимает военно-прикладная физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень физической подготовленности военнослужащих различных воинских специальностей, детерминирующий эффективное выполнение ими поставленных задач по их боевому предназначению в любое время и в любых условиях [2, с. 6].

Изучение вопроса влияния средств военно-прикладной физической подготовки на уровень военно-профессиональной подготовленности военнослужащих оставался актуальным во все времена, так как занятия физической подготовкой позволяют повысить не только уровень физической подготовленности военнослужащих, но и их способность выполнять задачи по боевому предназначению (уровень военно-профессиональной подготовленности), что является целью физической подготовки [3, с. 2].

Анализ нормативных правовых актов и специальной литературы по теме исследования показал, что в Вооруженных Силах данной проблеме всегда уделялось важнейшее значение. Так, в результате трансформации взглядов на вероятный характер ведения боевых действий, в период с 1956 по 1992 годы (с момента выделения физической подготовки в отдельный предмет обучения), был генерирован процесс изменения основных подходов к военно-прикладной физической подготовке различных воинских специальностей.

Министром обороны Республики Беларусь было акцентировано внимание на необходимости совершенствования системы физической подготовки в направлении максимального ее приближения к боевой деятельности военнослужащих и их боевому предназначению [4, с. 2]. Однако более детальное изучение данного вопроса на современном этапе позволяет сделать заключение, что большинство проведенных мероприятий ограничилось рамками повышения военно-прикладной

направленности средств физической подготовки личного состава, а не решением проблемы в целом.

Кроме этого, сопоставление высоких требований, предъявляемых условиями современного боя к уровню военно-профессиональной подготовленности военнослужащих различных воинских специальностей, с одной стороны, и недостаточным уровнем изучения вопросов влияния средств военно-прикладной физической подготовки военнослужащих на их уровень военно-профессиональной подготовленности, исходя из реалий современного боя, с другой, позволяет говорить о наличии ярко выраженного противоречия, определяющего актуальность и необходимость изучения выбранной научной проблемы [2, с. 8].

Актуальность проблемы, ее теоретическая и особая практическая значимость для разведывательных подразделений на современном этапе, а также недостаточность исследований в данной области военно-прикладной физической подготовки обусловили выбор темы диссертации, цели и задач исследования.

Предполагается, что повышение эффективности средств военно-прикладной физической подготовки военнослужащих разведывательных подразделений позволит повысить их уровень военно-профессиональной подготовленности.

Цель исследования – не меняя содержания физической подготовки повысить эффективность средств военно-прикладной физической подготовки за счет их комплексирования в конце основной части занятия.

Основная часть.

Физическая подготовка – это учебно-воспитательный процесс, направленный на развитие специальных качеств, физических качеств и двигательных способностей, формирование военно-прикладных навыков у военнослужащего с учетом его военно-профессиональной деятельности, а также один из основных предметов боевой и профессионально-должностной подготовки [3, с. 2].

Физическая подготовка является компонентом системы обеспечения национальной безопасности РБ, тесно взаимодействующим с боевой подготовкой в Вооруженных Силах РБ. Достижение цели физической подготовки позволяет военнослужащим эффективно выполнять нормативы по боевой подготовке и успешно действовать во время батальонных тактических учений.

Физическая подготовка организуется и проводится в следующих формах: учебные занятия; утренняя физическая зарядка; спортивно-

массовая работа; физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности; самостоятельная физическая тренировка [3, с. 3].

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки, позволяющей формировать и совершенствовать теоретические знания военнослужащих, их организационно-методические и военно-прикладные навыки, развивать физические, специальные и психические качества.

Необходимый уровень физической подготовленности военнослужащими срочной службы приобретается в течение срока от полугода до полугода года.

Основной категорией военнослужащих, осуществляющей проведение занятий по физической подготовке, являются командиры подразделений, не имеющие специального физкультурного образования, а получившие общее физкультурное образование в процессе обучения (соответствующие организаторско-методические умения и навыки, необходимые им для организации и проведения занятий по физической подготовке).

В процессе повседневной деятельности по организации физической подготовки проявляется характерное противоречие, обусловленное тем, что специалисты с высшим военно-физкультурным образованием, оказывают определенное педагогическое воздействие на военнослужащих, тогда как не имеющие специального физкультурного образования офицеры-командиры подразделений непосредственно управляют процессом физического совершенствования военнослужащих, зачастую обладая недостаточным объемом теоретических знаний, организаторско-методических умений и навыков, необходимых для качественной организации и проведения занятий по физической подготовке. В военных учебных заведениях они приобретают начальные навыки в организации и проведении физической подготовки и используют в своей повседневной деятельности при проведении занятий по физической подготовке средства, включенные в Инструкцию о порядке организации и проведения физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Беларусь, утвержденную приказом Министра обороны Республики Беларусь от 19 сентября 2014 года № 1000 (40 упражнений).

Анализ особенностей учебно-боевой деятельности дает основу для подбора упражнений, развивающих важные физические и специальные качества и формирующих необходимые военно-прикладные навыки. Для развития каждого качества или навыка не следует ограничиваться одним-

двумя упражнениями. Эффективность тренировки будет значительно выше, если упражнения будут разнообразны по структуре, продолжительности, адресоваться к различным мышечным группам (комплексы). Все это расширяет двигательный опыт военнослужащих, позволяет успешно действовать в быстроменяющихся условиях современного боя.

Во время комплексной тренировки целый ряд разнообразных по характеру изученных приемов, требующих проявления в высокой степени быстроты, ловкости, силы, сочетаются между собой, и с такими, дающими большую физическую нагрузку действиями, как бег, перебежки и переползания, переноска тяжестей. Все это делает проведение тренировки, объединяя разнообразные упражнения, приемы и действия в одно целое, важнейшим условием развития у военнослужащих способности применять изученные приемы в сложной обстановке, действовать успешно в быстроменяющихся условиях современного боя, несмотря на физическое утомление и нервное напряжение. Самое важное, чтобы выполняемый комплекс упражнений, приемов и действий, подбирался наподобие тех действий, которые могут встретиться при выполнении задач по предназначению, а значит, соответствовал военно-специальной направленности.

Моделируя создание ситуаций, при которых выполнение физических и боевых упражнений, приемов и действий осуществляется на фоне высоких физических и психических нагрузок и напряжений мы обеспечиваем военно-прикладную направленность тренировочного процесса.

Именно это является основой для развития необходимых в бою профессиональных личностных качеств: настойчивости и упорства в достижении поставленной цели, высокой физической подготовленности, профессиональной работоспособности.

Принцип целенаправленного комплексирования средств военно-прикладной физической подготовки обеспечивается разработкой и использованием различных военно-прикладных комплексных упражнений, из программ боевой и физической подготовки. В процессе целенаправленного применения таких упражнений создаются благоприятные условия для эффективного проявления и развития профессионально значимых и боевых личностных качеств: умение принимать решения в сложной боевой быстроменяющейся обстановке и

нести за них ответственность, функциональная работоспособность, смелость и решительность.

Комплексирование (от лат. *complexus* – связь, сочетание) – сочетание, объединение, создание комплекса, комплексов, для получения более высоких производительности и надежности.

Комплексирование средств военно-прикладной физической подготовки – создание комплекса последовательно выполняемых физических упражнений, военно-прикладных приемов и действий, взятых из различных тем физической подготовки, осуществляющихся на фоне высоких физических и психических нагрузок и напряжений, соответствующих двигательным действиям военнослужащих, выполняемым ими в ходе решения задач по предназначению [5, с. 51].

Комплексирование различных средств позволяет сделать процесс физической подготовки военнослужащих более интенсивным, добиться большего эффекта учебных занятий, особенно в отношении развития и совершенствования физических качеств, военно-прикладных навыков. Высокая эффективность комплексных упражнений объясняется такими их особенностями, как разносторонность воздействия на организм военнослужащих, высокая эмоциональность и повышенная физическая нагрузка.

Комплексирование средств военно-прикладной физической подготовки нам позволяет:

закрепить навыки выполнения военно-профессиональных приемов и действий в сложных условиях, например, в сочетании с передвижением на местности, преодолением препятствий, переноской груза и т.д.;

повысить общую физическую нагрузку на занятиях, когда необходимо научить личный состав выполнять то или иное действие на фоне утомления в условиях большого физического напряжения, например, стрельба, после преодоления полосы препятствий;

повысить моторную плотность занятия, увеличить объем и интенсивность нагрузки, когда без ущерба для решения основных задач боевой подготовки на отдельных учебных местах организуется тренировка в выполнении физических упражнений, приемов и действий, логически связанных с характером учебных задач, решаемых в данном занятии.

Важное значение для упорядочения физической тренировки военнослужащих в ходе занятий по тем или иным предметам боевой подготовки имеет создание и систематическое использование различных комплексов военно-специальных действий.

Эти комплексы различных двигательных действий и боевых приемов, выполняемые военнослужащими на местности, как правило, с оружием и снаряжением.

Целесообразно также использование различных комплексных упражнений, в ходе которых военнослужащие выполняют различные сложнокоординированные действия на фоне полученного от предшествующей нагрузки кислородного долга (например, выполнение приемов рукопашного боя после преодоления полосы препятствий).

С точки зрения физиологии мышечной деятельности комплексные упражнения с ритмичным чередованием напряжения мышц являются наиболее эффективной формой тренинга. В условиях повышенной работоспособности они усиливают энергообеспечение мышечной системы. При этом мы решаем задачи развития различных физических и специальных качеств одновременно с совершенствованием техники и тактики двигательных действий посредством комплексирования нагрузок различной направленности [5, с. 52].

Выводы. Комплексирование средств военно-прикладной физической подготовки направлено на повышение профессиональной работоспособности, развитие физических и специальных качеств, совершенствование приемов и действий военно-прикладной направленности, выполняемых в различных зонах мощности, схожих по структуре движений и физической нагрузки с двигательными действиями военнослужащих, выполняемыми ими в ходе решения задач по предназначению.

Изученные результаты исследований позволяют нам сделать вывод, что повышение эффективности средств военно-прикладной физической подготовки военнослужащих разведывательных подразделений позволит повысить их уровень военно-профессиональной подготовленности.

Список литературы.

1. Концепция национальной безопасности Республики Беларусь / утв. Указом Президента Респ. Беларусь, 9.11.2010, № 575. – Минск : Дом печати, 2011. – 46 с.

2. Гавроник, В.И. Теоретико-методические аспекты совершенствования военно-прикладной физической подготовки военнослужащих : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / В.И. Гавроник. – Гродно, 2017. – 302 л.

3. Инструкция об организации и проведении физической подготовки в Вооруженных Силах : утв. приказом Министра обороны Респ. Беларусь от 19.09.2014 г., № 1000. – Минск : МО РБ, 2014. – 163 с.

4. О создании рабочей группы по разработке проекта Инструкции о порядке организации физической подготовки и спорта военнослужащих Вооруженных Сил Республики Беларусь : приказ Министра обороны Респ. Беларусь, 10 янв. 2005 г., № 12. – Минск, 2005. – 3 с.

5. Кирмель, П.А. Комплексирование средств военно-прикладной физической подготовки : дис. ... магистра пед. наук : 1-95 80 03 / П.А. Кирмель. – Гродно, 2020. – 98 л.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ПРИСТУПЫ МИГРЕНИ

Ковш А. А.

Актуальность исследования заключается в том, что среди молодежи, желающей вести здоровый образ жизни, поставлен диагноз мигрень, затрудняющий занятие спортом.

Цель работы состоит в решении вопроса о возможности занятием спортом при диагнозе мигрень.

Задачей является анализ различных исследований о влиянии спорта на мигрень.

Как известно, физическая активность снижает уровень беспокойства, улучшает сон, положительно влияет на качество жизни в целом. Но могут ли физические упражнения вызвать приступ мигрени или наоборот, позволяют сокращать количество и интенсивность болезненных ощущений? Этот вопрос предлагается к рассмотрению в данной статье.

Согласно словарю медицинских терминов, мигрень является комплексом симптомов, проявляющихся приступами головной боли (обычно односторонней), головокружением, тошнотой, рвотой, светобоязнью и появлением искр света; приступы длятся много часов; мигренью страдает около 18% женщин и 6% мужчин, у 10 % приступ мигрени предваряется предвестниками (аура) [6].

Люди с мигренью часто рассказывают, что их приступы бывают вызваны каким-либо провоцирующим фактором (триггером).

Имеется ряд исследований, показывающих прямую пропорциональную зависимость появления приступов мигрени от занятия спортом.

Среди 129 студентов и сотрудников Новозеландского университета в возрасте от 15 до 40 лет были проведены исследования по распространенности мигрени, вызванной физическими упражнениями, у 9 % исследуемых возникала головная боль, связанная с мигренью, во время физических упражнений.

В голландском исследовании среди 103 пациентов с мигренью, физическая активность являлась причиной приступа у большинства исследуемых пациентов, у 38 % мигрень связана с физическими упражнениями среди них – у 17 % приступ начался во время тренировки [4].

В одной из клиник США было проведено большое исследование. В роли испытуемых выступали 1207 пациентов в возрасте от 13 до 80 лет, у 22 % физическая активность являлась триггером мигрени [5].

Однако, существуют исследования, в которых выявлено, что регулярные упражнения могут уменьшить интенсивность и частоту приступов мигрени.

Было проведено исследование среди жителей Швеции, включающих 43 770 человек, мужчин и женщин в возрасте от 18 до 79 лет. Цель исследования заключалась в оценке взаимосвязи социально-экономических факторов с частотой и интенсивностью приступов мигрени. Результаты исследования показали, что среди физически неактивных исследуемых приступы мигрени были более распространены чем у активной части наблюдаемых [7].

Чад Кинарт в своем исследовании оценил 791 баскетболиста женского и мужского пола из первого американского дивизиона, выявил у них более низкую распространенность мигрени по сравнению с общим количеством пациентов [8].

Кнут Хаген, на протяжении 12 недель своего исследования пришел к выводу, что максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который человек способен усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке среди пациентов с мигренью значительно ниже, чем у тех исследуемых, которые не имели частых приступов головной боли [2].

В одном из исследований были изучены 40 женщин с мигренью. Одна часть из них была отнесена к активной группе (1 час умеренной

аэробной нагрузки три раза в неделю), другая часть к контрольной группе (где использовалась только медикаментозное лечение).

В активной группе произошло снижение частоты головной боли с 7,4 до 3,6 дней, в контрольной группе она изменилась с 8,9 до 7,0 дней, также уменьшилась оценка боли с 8,8 до 4,0 на визуальной аналоговой шкале от 0 до 10, по сравнению с контрольной группой, где данный показатель изменился с 8.5 до 7.0 [1].

Данные исследования показали, что люди, регулярно занимающиеся аэробными тренировками, несмотря на некоторые сложности со стороны здоровья, могут стать более влиятельными в контроле над мигренью и способны облегчить симптоматику мигрени.

Известно, что ежедневные упражнения стимулируют высвобождение естественного болеутоляющего гормона эндорфина, что может способствовать уменьшению интенсивности и частоты мигренозной головной боли.

Проведенные научные исследования указывают на положительные результаты, свидетельствуют о том, что аэробная тренировка имеет множество положительных эффектов для пациентов с мигренью.

Умеренная физическая активность снижает частоту и интенсивность головных болей, улучшает качество жизни пациентов, имеет несколько весомых преимуществ для здоровья всего организма (нормализация сна, веса, психоэмоционального состояния, функции органов сердечно-сосудистой системы), включая состояния, которые часто сопутствуют мигрени (ожирение, гипертония, тревожность, депрессия), не вызывая побочных эффектов и не требует значительных затрат.

Для поддержания умеренной физической активности, позволяющей уменьшить частоту и или интенсивность приступов следует придерживаться следующих рекомендаций:

Занятия надо начинать с 15 минутной разминки.

Следует внимательно относиться к упражнениям на улице. Поскольку высокая температура окружающей среды и низкое атмосферное давление являются известными триггерами мигрени, упражнения в жарком климате или на большой высоте могут вызвать мигрень. Сочетание неблагоприятных условий окружающей среды с переходом на новый комплекс упражнений может увеличить риск возникновения головной боли, связанной с упражнениями.

Занятие спортом в пределах физических возможностей организма и адаптация упражнений к физическому состоянию.

Делать выбор в пользу таких видов спорта, как гимнастика, езда на велосипеде, плавание и т.д. Однако, нужно очень внимательно относиться к плаванию. Головная боль может появиться при неверном положении головы и шеи, мышечном напряжении.

Следует избегать активностей, подразумевающие частые повороты вниз головой (прыжки в воду, акробатика и т.д.).

Наличие под рукой проверенных лекарств.

Нельзя употреблять перед физической нагрузкой кофе, вино, фастфуд.

Соблюдение питьевого режима, чтобы избежать обезвоживания. Обезвоживание может быть пусковым фактором возникновения приступа.

Нельзя тренироваться натощак, может возникнуть гипогликемия.

Отказ от спортивных перегрузок. Не занимайтесь спортом часто, не перегружайте себя - 2-3 раза в неделю в течение 20-30 минут вполне достаточно, чтобы предотвратить мигрень. Между тренировками должно пройти минимум 24 часа.

Если нет возможности уделять спорту 30 минут 2-3 раза в неделю, следует позаботиться о ежедневных минимальных физических нагрузках – например, подниматься без лифта, не пользоваться автомобилем и т.д. [3].

Вывод: учитывая положительный результат от аэробных упражнений, минимум побочных эффектов, многочисленных плюсов для общего здоровья, программы легких физических аэробных упражнений можно считать неотъемлемой частью терапии мигрени.

Список литературы.

1. Аэробные упражнения с релаксацией: влияние на боль и психологическое благополучие у женщин, страдающих мигренью [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.translate.goog/18614890/>. – Дата доступа: 02.05.2022.

2. Головная боль и пиковое потребление кислорода: исследование HUNT3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.translate.goog/26207022/>. – Дата доступа: 02.05.2022.

3. Европейский центр ортопедии и терапии боли [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://euromed.academy/nevrologiya-v-moskve/migren/zanyatiya-sportom>. – Дата доступа: 02.05.2022.

4. Онлайн-опрос о головных болях, связанных с физическими упражнениями, среди велосипедистов [Электронный ресурс]. – Режим

доступа: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/23126543/>. – Дата доступа: 02.05.2022.

5. Распространенность мигрени у баскетболистов мужского и женского пола дивизиона NCAA [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/12482214/>. – Дата доступа: 02.05.2022.

6. Словарь медицинских терминов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sechenov.ru/univers/structure/institute/institut-klinicheskoy-meditsiny/kafedry-klinicheskoy-mediciny-im-Sklificovskoro/kafedra-vnutrennikh-professionalnykh-bolezney-i-pulmonologii-mediko-profilakticheskogo-fakulteta/slovar/>. – Дата доступа: 02.05.2022.

7. Социально-экономические факторы, образ жизни и головная боль [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/18624712/>. – Дата доступа: 02.05.2022.

8. Триггеры или ускорители острого приступа мигрени [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/17403039/>. – Дата доступа: 02.05.2022.

ВЫЯВЛЕНИЕ СТАТИЧЕСКОЙ АТАКСИИ У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т. В.

Введение. Важность исследования функционального состояния нервной системы (НС) связана с многообразием деятельности этой сложной физиологической системы, которая осуществляет, в частности, адаптацию организма к непрерывно меняющимся условиям жизнедеятельности и целенаправленную поведенческую реакцию. Главная функция НС состоит в быстрой и точной передаче информации. Сигнал от рецепторов к сенсорным центрам, от этих центров – к моторным центрам и от них – к органам, мышцам и железам должен передаваться быстро и точно.

Нервные клетки могут находиться в состоянии возбуждения и торможения. Эти два основных процесса характеризуются силой, подвижностью и уравновешенностью. В основе функционирования НС

лежат безусловные и условные рефлексы. Особенности характера (темперамент) в большей степени определяются активностью желез внутренней секреции (эндокринных желез). Существуют простые, доступные методы исследования НС, которые достаточно информативны для суждения об уровне ее функционирования в связи с занятиями физической культурой и спортом.

Исследование вестибулярного аппарата связано с определением у обследуемого ориентирования в пространстве, а также устойчивости равновесия тела. Поддержание нормальной координации движений происходит за счет совместной деятельности нескольких отделов центральной нервной системы (ЦНС). К ним относятся мозжечок, вестибулярный аппарат, проводники глубокомышечной чувствительности, кора лобной и височной областей. Центральным органом координации движений является мозжечок [1].

Атаксия – двигательное расстройство, проявляющееся в неспособности к координации произвольных движений; может быть следствием мозжечковых нарушений, расстройств двигательной или чувствительной систем. Выделяют атаксию статическую (нарушение равновесия при стоянии) и атаксию динамическую (локомоторную – дискоординацию при движениях) [3].

Особенно четко статическая атаксия проявляется в позе Ромберга. Под позой Ромберга подразумевают несложный диагностический тест, направленный на выявление нарушений функций систем органов, участвующих в поддержании равновесия. К этим системам относится вестибулярный аппарат (мозжечок и внутреннее ухо), система проприорецепции (глубокой чувствительности), высшие мозговые функции коры мозга. Поза Ромберга позволяет выявлять как нарушения со стороны вестибулярного аппарата, так и иные патологии (поражение спинного мозга, полинейропатии, психиатрические нарушения и т.д.).

Движения, стояние сопровождаются характерными изменениями тонуса мышц туловища и конечностей. Существенная роль в регуляции статокINETических процессов принадлежит вестибулярному анализатору, а его заболевания приводят к нарушению статического равновесия и координации движений. Поэтому координаторные пробы являются важными в исследовании вестибулярной функции [2].

Цель – определение статической атаксии у студентов специального учебного отделения (СУО) факультета информационных технологий (ФИТ) технологического университета.

Основная часть. Проба Ромберга выявляет нарушение равновесия в положении стоя. Проба проводится в четырех режимах (исходных положениях – и. п.): а) и. п. – основная стойка (о. с.); б) и. п. – стойка ноги врозь, при этом ноги стоят на одной линии, пятка впереди стоящей ноги прикасается к носку другой ноги; в) и. п. – стоя на одной ноге, другая нога согнута в колене и пяткой касается колена опорной ноги; г) и.п. – равновесие на одной ноге (положение «ласточка»). Во всех случаях руки у студентов подняты вперед, пальцы разведены и глаза закрыты. При проведении пробы Ромберга определяют время удержания равновесия после принятия устойчивого положения одного из четырех вариантов поз (в секундах).

Оценка пробы Ромберга осуществляется по следующим критериям:

- 1) нормальная реакция – устойчивое стояние, отсутствие дрожания рук и век в течение 15 секунд;
- 2) удовлетворительная реакция – удержание позы более 15 секунд с небольшим покачиванием и тремором;
- 3) неудовлетворительная реакция – потеря равновесия менее 15 секунд, сильное дрожание рук и век [1].

В исследовании приняли участие студенты с 1 по 3 курс СУО ФИТ учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) в количестве 174 человек (девушек – 71, юношей – 103). Для определения статической атаксии у студентов, занимающихся в СУО, проводилась проба Ромберга в режиме «б» – студенты принимали и. п. в стойку ноги врозь, при этом ноги стояли на одной линии, пятка впереди стоящей ноги прикасалась к носку другой ноги; руки были подняты вперед, пальцы разведены и закрыты глаза.

В таблице 1 представлена оценка пробы Ромберга у девушек СУО ФИТ с 1 по 3 курс БГТУ (n=71).

Таблица 1 – Оценка пробы Ромберга у девушек СУО ФИТ БГТУ (n=71)

Курс	Оценка пробы Ромберга					
	Нормальная (15 секунд)		Удовлетворительная (более 15 секунд)		Неудовлетворительная (менее 15 секунд)	
	кол-во студенток	%	кол-во студенток	%	кол-во студенток	%
1 (n=22)	7	31,8%	8	36,4%	7	31,8%
2 (n=26)	9	34,7%	14	53,8%	3	11,5%

3 (n=23)	7	30,4%	13	56,5%	3	13,1%
Общая	23	32,4%	35	49,3%	13	18,3

Из данных таблицы 1 видно, что у девушек с 1 по 3 курс СУО ФИТ БГТУ наивысший процент (%) имеют удовлетворительную реакцию пробы Ромберга (49,3%). 32,4% девушек показали нормальную реакцию пробы. Наименьший % у девушек с неудовлетворительной реакцией пробы Ромберга – 18,3%.

В таблице 2 представлена оценка пробы Ромберга у юношей СУО ФИТ с 1 по 3 курс БГТУ (n=103).

Таблица 2 – Оценка пробы Ромберга у юношей СУО ФИТ БГТУ (n=103)

Курс	Оценка пробы Ромберга					
	Нормальная (15 секунд)		Удовлетворительная (более 15 секунд)		Неудовлетворительная (менее 15 секунд)	
	кол-во студентов	%	кол-во студентов	%	кол-во студентов	%
1 (n=23)	5	21,7%	10	43,5%	8	34,8%
2 (n=44)	11	25%	24	54,5%	9	20,5%
3 (n=36)	9	25%	21	58,3%	6	16,7%
Общая	25	24,3%	55	53,4%	23	22,3%

Данные таблицы 2 свидетельствуют о том, что 53,4 % юношей с 1 по 3 курс СУО ФИТ БГТУ имеют удовлетворительную реакцию пробы Ромберга – это самый высокий %. Практически на одинаковом уровне у юношей % пришелся на нормальную (24,3%) и на неудовлетворительную (22,3%) реакции пробы Ромберга.

В таблице 3 представлена сравнительная оценка пробы Ромберга между девушками (Д) (n=71) и юношами (Ю) (n=103) СУО ФИТ с 1 по 3 курс БГТУ.

Таблица 3 – Сравнительная оценка пробы Ромберга у студентов СУО ФИТ БГТУ (n=174)

Курс	Оценка пробы Ромберга					
	Нормальная (15 секунд)		Удовлетворительная (более 15 секунд)		Неудовлетворительная (менее 15 секунд)	
	Д/Ю	Д/Ю	Д/Ю	Д/Ю	Д/Ю	Д/Ю
	кол-во студент ов	%	кол-во студент ов	%	кол-во студент ов	%

1	7/5	31,8%/21,7 %	8/10	36,4%/43,5 %	7/8	31,8%/34,8 %
2	9/11	34,7%/25%	14/24	53,8%/54,5 %	3/9	11,5%/20,5 %
3	7/9	30,4%/25%	13/21	56,5%/58,3 %	3/6	13,1%/16,7 %
Общая	23/25	32,4%/24,3 %	35/55	49,3%/53,4 %	13/23	18,3%/22,3 %

Из таблицы 3 видно, что показатели пробы Ромберга у девушек лучше и они значительно отличаются от показателей юношей СУО ФИТ БГТУ.

Заключение. С помощью пробы Ромберга была выявлена статическая атаксия у студентов СУО ФИТ БГТУ. Покачивания и быстрая потеря равновесия у студентов указывали на обнаружение каких-либо нарушений в организме, особенно со стороны ОДА и координации. С помощью методики проведения пробы вполне реально было быстро определить физическую подготовку студентов СУО ФИТ БГТУ. У студентов технологического университета наблюдалось уменьшение времени выполнения пробы в связи с утомлением, перенапряжениями, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях физической культурой.

Для студентов специального учебного отделения проба Ромберга является тестом, с помощью которого можно определить степень развития координации движений и степень утомления организма студентов во время или после занятий физической культурой. При наличии мозжечковых расстройств человек в этой позе оказывается неустойчивым, тело его раскачивается, и он может упасть.

Координация движений – составная часть каждого хорошо освоенного двигательного навыка или умения. Поэтому следует иметь в виду, что выявление с помощью определенной пробы координации движений студента характеризует координационные способности не столько всего двигательного аппарата, сколько определенного его звена [1].

Список литературы.

1. Врачебно-педагогический контроль студентов специального медицинского отделения на занятиях по физическому воспитанию : метод.

пособие / Алтай. гос. ун-т ; сост.: Г. С. Денисова. – Барнаул : АлтГУ, 2010. – 47 с.

2. Долина, И. В. Методы исследования вестибулярного аппарата : учеб.-метод. пособие / И. В. Долина, А. Р. Сакович. – Минск : БГМУ, 2015. – 23 с.

3. Наследственные атаксии и параплегии / С. Н. Иллариошкин [и др.]. – М. : МЕДпресс-информ, 2006 – 416 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕГЕТАТИВНОГО СТАТУСА У СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ФАКУЛЬТЕТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Козлова Т. В.

Введение. В нашем организме создана удивительная система регуляции работы внутренних органов. В ситуации угрозы и стресса активизируются симпатические влияния, приводящие к активизации сердечной деятельности, дыхания и теплообмена. В ситуации безопасности и отдыха, напротив, активизируются парасимпатические влияния, которые обеспечивают покой и пищеварение. Каждая сложная реакция организма, любой акт поведения, как произвольный, так и непроизвольный, включает в себя и восприятие раздражений, и ощущения, и движения тела, и изменения функции органов, иннервируемых вегетативной нервной системой (ВНС).

ВНС, кора головного мозга и система гипофиз-кора надпочечников составляет единую нейрогуморальную систему, регулирующую функции и обеспечивающую оперативное и стратегическое управление адаптивным процессом в целостном организме. Возможности организма адаптироваться к тем или иным условиям в значительной степени определяются реактивностью его ВНС, ее способностью воспринимать, передавать, перерабатывать поступающую информацию, принимать решение и посылать к исполнительным органам управляющие сигналы [1].

ВНС делится на два отдела: симпатический и парасимпатический. Симпатический отдел отвечает за приспособляемость к внешней среде и обеспечивает адаптивное целенаправленное поведение (умственная и физическая деятельность, реализация биологических мотиваций: пищевой,

половой, агрессии, страха). Парасимпатический отдел поддерживает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз). Обе системы находятся в состоянии подвижного равновесия, амплитуда колебаний которого минимальная в покое и максимальная – при стрессовых нагрузках. Симпатический и парасимпатический отделы действуют на органы противоположным образом и у здорового человека находятся в динамическом равновесии. При преобладании тонуса одного из этих отделов нарушается гармоничная, слаженная их деятельность по регуляции функций организма [2].

Цель – оценка вегетативного статуса студентов специального учебного отделения (СУО) факультета информационных технологий (ФИТ) технологического университета.

Основная часть. В исследовании приняли участие студенты с 1 по 3 курс СУО ФИТ учреждения образования «Белорусский государственный технологический университет» (БГТУ) в количестве 156 человек (девушек – 59; юношей – 97). Для определения вегетативного статуса лиц, занимающихся в СУО, использовались вегетативные пробы: 1) вегетативный индекс Кердо (ВИК), определяющий степень влияния на сердечно-сосудистую систему ВНС. Формула определения ВИК:

$$\text{ВИК} = (1 - \text{ДАД} / \text{ЧСС}) \times 100$$

- ДАД – диастолическое артериальное давление, мм.рт.ст.;
- ЧСС – частота сердечных сокращений, уд./мин.;

2) ортостатическая проба, служащая для характеристики функциональной полноценности рефлекторных механизмов регуляции гемодинамики и оценки возбудимости центров симпатической иннервации. Ее суть заключается в анализе изменений пульса в ответ на изменение положения тела при переходе из горизонтального в вертикальное. Показатели пульса определяют в положении лежа и по окончании первой минуты пребывания в вертикальном положении; 3) клиностатическая проба, характеризующая возбудимость центров парасимпатической иннервации. Методика проведения: у испытуемого производят подсчет пульса в положении стоя за 15 секунд (после 5 –ти минутной адаптации в положении стоя). Затем испытуемый ложится, и у него опять определяют пульс в течение 15 секунд после смены положения тела; 4) проба Ашнера (глазо-сердечный рефлекс) позволяет определить возбудимость парасимпатического отдела ВНС. Методика проведения: у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении лежа на спине, определяют пульс. Затем производят плавное постепенно усиливающееся

надавливание большим и указательным пальцами на глазные яблоки у латеральных углов глазниц, при закрытых веках. Через 10 секунд, не прекращая надавливание, вновь определяют пульс; 5) рефлекс Ортнера. У испытуемого измеряли пульс за 1 минуту в положении стоя: а) при нормальном положении головы; б) стоя при наклоне головы назад [3].

В таблице 1 представлена оценка ВИК у студентов СУО ФИТ с 1 по 3 курс БГТУ.

Таблица 1 – Оценка ВИК у девушек (n=59) и у юношей (n=97) СУО ФИТ БГТУ

Курс	Оценка вегетативного индекса Кердо					
	Положительное значение		Отрицательное значение		Норма (от -10 до +10)	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
1	2	-	-	-1	2	-1
2	0	-	-	-1	0	-1
3	5	2	-	-	5	2

Из данных таблицы видно, что у девушек и у юношей всех курсов ФИТ БГТУ показатели ВИК находятся в пределах нормы. Положительные значения ВИК у девушек всех курсов и у юношей 3 курса означают преобладание симпатических влияний, а у юношей 1 и 2 курсов – преобладание парасимпатических влияний.

В таблице 2 представлена оценка ортостатической и клиностатической проб у студентов СУО ФИТ с 1 по 3 курс БГТУ.

Таблица 2 – Оценка ортостатической и клиностатической проб у девушек (n=59) и у юношей (n=97) СУО ФИТ БГТУ

Курс	Оценка ортостатической пробы и динамика пульса (уд/мин)				Оценка клиностатической пробы и динамика пульса (уд/мин)			
	Нормальная возбудимость (учащение на 12-18 уд.)		Повышенная возбудимость (учащение более 18 уд.)		Нормальная активность (замедление на 4-12 уд.)		Повышенная возбудимость (урежение более чем на 12 уд.)	
	девуш ки	юнош и	девушк и	юнош и	девушк и	юнош и	девушк и	юнош и
1	-	-	26,8	26,4	10,8	-	-	13,0
2	13,1	-	-	20,6	-	11,3	12,9	-
3	-	-	19,8	21,3	11,9	-	-	12,5

Данные таблицы 2 свидетельствуют о том, что в пределах нормы ортостатическая проба только у девушек 2 курса, у всех остальных студентов повышенная возбудимость симпатического отдела ВНС. Норма клиностатической пробы у девушек 1 и 3 курсов, и у юношей 2 курса, все остальные студенты имеют повышенную возбудимость парасимпатического отдела ВНС.

В таблице 3 представлена оценка пробы Ашнера у студентов СУО ФИТ с 1 по 3 курс БГТУ.

Таблица 3 – Оценка пробы Ашнера у девушек (n=59) и у юношей (n=97) СУО ФИТ БГТУ

Оценка пробы Ашнера и динамика пульса (уд/мин)				
Парасимпатический отдел				
Курс	Нормальная возбудимость (положительный глазо- сердечный рефлекс) (замедление на 4-10 уд. у студентов в %)		Повышенная возбудимость (урежение более чем на 10 уд. у студентов в %)	
	девушки	юноши	девушки	юноши
1	8,8 (89%)	-	-	12,3 (88%)
2	9,7 (84%)	-	-	13,2 (86%)
3	-	-	13,8 (87%)	14,5 (82%)
Повышенная активность симпатического отдела				
Курс	Отрицательный глазо- сердечный рефлекс (пульс не изменяется у студентов в %)		Извращенный рефлекс (пульс учащается более чем на 4-6 уд. у студентов в %)	
	девушки	юноши	девушки	юноши
1	-	-	11%	12%
2	16%	-		14%
3	-	-	13%	18%

Из таблицы видно, что нормотонический тип нервных влияний на сердце прослеживается у девушек 1 и 2 курсов – это и есть положительная реакция пробы Ашнера. Ваготонический тип нервных влияний – у юношей всех курсов ФИТ БГТУ и у девушек 3 курса. У 16% девушек 2 курса пульс не изменился вообще – это отрицательная реакция пробы Ашнера. Извращенная или инвертированная реакция пробы Ашнера у студентов 1 курса (девушек – 11%; юношей – 12%); у юношей 2 курса (14%) и у

студентов 3 курса (девушек – 13%; юношей – 18%). Так как у этих студентов произошло учащение пульса на 4-6 ударов в минуту и более – это говорит о повышении возбудимости у студентов симпатического отдела ВНС.

В таблице 4 представлена оценка рефлекса Ортнера у студентов СУО ФИТ с 1 по 3 курс БГТУ.

Таблица 4 – Оценка рефлекса Ортнера у девушек (n=59) и у юношей (n=97) СУО ФИТ БГТУ

Курс	Оценка рефлекса Ортнера и динамика пульса (уд/мин)			
	Нормотония (урежение на 4-8 уд.)		Ваготония (урежение более 8 уд.)	
	девушки	юноши	девушки	юноши
1	7,7	7,9	-	-
2	-	-	9,4	10,6
3	-	-	11,1	12,3

По полученным результатам рефлекса Ортнера можно сказать, что студенты 1 курса ФИТ БГТУ относятся к нормотоническому типу (сбалансированность тонуса симпатического и парасимпатического отделов ВНС). Студенты 2 и 3 курсов – к ваготоническому типу (преобладание тонуса парасимпатического отдела ВНС).

Заключение. Уровень здоровья студентов учреждений высшего образования (УВО) зависит от соотношения симпатического и парасимпатического отделов ВНС. В каждой из проведенных вегетативных проб у студентов технологического университета присутствовало преобладание то парасимпатического, то симпатического отделов ВНС. Полученные значения пульса свидетельствуют об отсутствии у студентов физической тренированности, а также о переутомлении и имеющихся у них заболеваний, так как студенты относятся к СУО и имеют отклонения в состоянии здоровья, в первую очередь по кардиореспираторной системе (КРС).

Студентам БГТУ рекомендовано выполнение набора специальных упражнений и упражнений на выносливость, направленных на нормализацию тонуса ВНС, тренировку КРС и укрепления здоровья. Регулярная физическая тренировка нормализует и активизирует вспомогательные вегетативные системы. Анализ исследования показал изменения со стороны ВНС у студентов СУО ФИТ БГТУ. Возникла

необходимость в разработке оздоровительных мероприятий с учетом изменений в вегетативном статусе студентов СУО УВО.

Список литературы.

1. Вегетативные расстройства: клиника, диагностика, лечение / А. М. Вейн [и др.] ; под ред. А. М. Вейна. – М. : Мед. информ. агентство, 2003. – 752 с.

2. Веренич, С. В. Нервная система в норме и патологии : учеб.-метод. пособие / С. В. Веренич. – Мн. : БГПУ, 2005. – 76 с.

3. Духова, Г. А. Методика определения и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы : метод. указания / Г. А. Духова. – М. : МИИТ, 2014. – 25 с.

ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 25 ДО 35 ЛЕТ

Козупова А. Н., Алдошина Е. А.

Основным инструментом государственной политики Российской Федерации направленной на оздоровление населения является физическая культура и спорт. Во многих законодательных документах констатируется необходимость комплексного решения проблемы сохранения и укрепления физического, психического, социального здоровья населения, важности продления активного периода жизни.

К сожалению, наше время характеризуется некоторым упадком интереса молодежи к занятиям физической культурой. Это связано с рядом причин, которые мы рассмотрим далее.

Целью данной статьи является выявить проблемы физического воспитания молодых людей в возрасте от 25 до 35 лет.

В наше время существует тенденция ухудшения здоровья молодых людей в возрасте от 25 до 35 лет. Одной из причин этого может служить отсутствие физической активности. Проведя небольшой анализ, мы выяснили основные проблемы из-за которых молодежь в возрасте от 25 до 35 лет игнорирует занятие физической культурой: отсутствие свободного времени; удаленное расположение физкультурно-оздоровительных объектов и мест для занятий физической культурой; отсутствие материальных и моральных ценностей; плохое состояние здоровья; отсутствие компании для совместных занятий физической культурой;

отсутствие достаточного количества физкультурно-спортивных сооружений в России [1].

Одним из условий привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом является популяризация данного занятия в обществе. Главной задачей государства в этом случае является стимулирование интереса у молодежи к ведению активного образа жизни. Одним из самых мощных рычагов воздействия на современного молодого человека является средства массовой информации (СМИ). Уровень воздействия СМИ на молодежь невозможно переоценить. Необходимо создание таких условий, чтобы молодые люди могли видеть разницу между здоровым и нездоровым образом жизни, именно тогда человек сможет сделать выбор в ту или иную сторону.

Для достижения вышеизложенных целей необходимо создание массовой информационно-пропагандистской кампании. Целью информационно-пропагандистской кампании является формирование престижного имиджа спортивного стиля жизни, ценности собственного здоровья и здоровья окружающих.

В нашей стране существует потребность в совершенствовании существующих и создании новых спортивных программ. Со стороны средств массовой информации можно предложить следующие действия: производство различных спортивных видеороликов, фильмов о спортсменах и их достижениях, телепрограмм и телепередач, проведение пропагандистской деятельности в социальных сетях (ВКонтакте, Одноклассники, Телеграмм), печатных и интернет-материалов информационно-образовательного характера. Все это главным образом направлено на формирование у молодых людей потребности в занятиях физической культурой, выработку активной социальной позиции, направленной против наркотиков, алкоголя и табачных изделий. В стране должна быть разработана новая система мер направленная на поощрение производства и трансляцию социальных роликов [2].

Привлечение человека к спорту необходимо начинать с раннего возраста. Для этого необходимо целевое обеспечение спортивными изданиями по физической культуре и спорту и литературой массовых, школьных и вузовских библиотек, которые из-за недостатка финансовых средств практически лишены возможности приобретать эти издания. Пропаганда должна исходить и от преподавателя и адресоваться непосредственно каждому человеку. Необходимо убедить человека в

необходимости занятий физической культурой и спортом. Это в свою очередь будет служить хорошей профилактикой болезней.

Пропаганда физической культуры должна способствовать:

- повышению у людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры;
- популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов;
- формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий [2].

Исходя из вышесказанного можно сделать следующий вывод. В современном мире существует достаточно много проблем, связанных с физическим воспитанием молодых людей. Но в нашей стране разработаны, а также разрабатываются дополнительно меры по привлечению молодежи к активному образу жизни, что в дальнейшем поможет сохранить здоровье нации.

Список литературы.

1. Пащенко, Л.Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом / Л.Г. Пащенко. – Вестник НВГУ, 2017. – № 3. – С. 110–116.

2. Формы и методы вовлечения молодежи в занятия физической культуры и спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studbooks.net>. – Дата доступа: 04.05.2022.

К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Комаровский Р. А.

Введение. Рассматривая исторический аспект жизнедеятельности человека, физические упражнения были всегда важны, они также требовали соблюдения определенных правил выполнения и безопасности. Эти правила необходимы для получения максимального эффекта упражнений и во избежание каких-либо травм. А для правильного формирования культуры физических нагрузок требуется знать типы упражнений, а также процессы, которые происходят в мышцах во время и после занятий. Физические упражнения сказываются не только на

физическом состоянии человека, но и благотворно влияют на умственную деятельность.

Целью данной статьи является анализ научно-методической литературы и освещение видов физических нагрузок, вызывающих анаэробные и аэробные процессы в тканях, а также влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов.

Основная часть. Физические упражнения – это простые движения, а также составленные из них комплексы действий, систематизированные в целях физического развития [3].

Аэробные упражнения – это вид физических упражнений, который характеризуется относительно низкой интенсивностью, где кислород используется как основной источник энергии для поддержания мышечной активности [7]. Подобные упражнения могут долго выполняться без проявления признаков усталости. Аэробными упражнениями являются: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, подъем по лестнице, гребля и т.д. [3].

Анаэробные упражнения – упражнения, противоположные аэробным, в которых энергия вырабатывается из-за быстрого химического распада веществ в мышцах без участия кислорода. Этот способ мгновенен, но быстро истощает запас веществ в клетке (0,5—1,5 минуты), после этого запускается механизм аэробной выработки энергии [8].

Анаэробные упражнения – это высокоинтенсивные кратковременные упражнения. Особенность анаэробной нагрузки заключается в том, что во время этих упражнений энергия вырабатывается за счет запаса готового топлива – фосфорных соединений, таких как АТФ, и гликогена, содержащиеся в мышцах и печени. Подобного запаса хватает примерно на 8-12 секунд. Анаэробные нагрузки являются испытанием для организма, так как это огромный стресс и напряжение. Тренировка в анаэробном режиме повышает силовую выносливость и все виды силы, таких как взрывную и абсолютную, а также способствует укреплению, росту мышц, улучшению состояния опорно-двигательного аппарата, исправлению осанки. Несмотря на то, что во время анаэробной тренировки сжигается меньше калорий, чем при аэробной, метаболический анаэробный всплеск заставляет тело расходовать больше энергии в состоянии покоя, после тренировки, что способствует росту мышц. Необходимо принимать во внимание, что организму требуется восстановление после данной силовой тренировки, что может занять от 3 до 4 дней. Признак, по которому можно отличить эти два вида тренировок – частота пульса [5 с. 289]. Анаэробные

тренировки увеличивают скорость выведения токсинов из организма и улучшают сон. Силовые упражнения влияют не только на физическое состояние, а также на эмоциональное и психологическое. Примером данного вида упражнений служит атлетическая гимнастика.

Рассмотрим ряд достоинств аэробных тренировок. Во-первых, данные тренировки укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а также скелетные мышцы. Во-вторых, они дают возможность использования жира в качестве источника энергии. В-третьих, данные тренировки повышают общую выносливость организма и снижают риск онкологических заболеваний.

В обычных условиях синтез АТФ в клетках тканей человека идет аэробным путем, но при напряженной повышенной интенсивности мышечной деятельности, когда кислорода недостаточно и происходит гиповентиляция организма, в тканях доминируют анаэробные механизмы регенерации АТФ, анаэробное расщепление глюкозы крови или запаса гликогена, заканчивается образованием молочной кислоты и часто, впоследствии, болевым синдромом в мышцах на следующий день после тренировки [6].

Было установлено, что к числу наиболее доступных для применения в вузовской системе физического воспитания видов двигательной активности, характеризующихся преимущественно анаэробными механизмами энергообеспечения мышечной деятельности, относится атлетическая гимнастика. Она представляет собой систему гимнастических упражнений с отягощениями и сопротивлениями, направленную на укрепление здоровья, развитие силовых качеств, формирование телосложения. В настоящее время имеется много экспериментальных работ по проблеме занятий атлетической гимнастикой со старшеклассниками и студентами [1 с. 20]. Для проведения же аэробной тренировки, зачастую, не нужно сложное оснащение. Для занятий циклическими видами упражнений, таких, как бег, ходьба, нужен свежий воздух и стадион или парк, что также широко используется в системе учреждений высшего образования (УВО), в частности, на биологическом факультете БГУ, который мы представляем.

Современная учебная деятельность обучающегося в УВО является процессом с преобладанием умственного труда с серьезным объемом работ по приему и переработке информации. Эта специфика обучения предполагает сильное возбуждение головного мозга в области нервных центров – это объясняет их быстрое утомление, напряжение в органах

чувств и в то же время сопровождается ограничением двигательной активности, что влечет за собой ухудшение кровотока и боль в шейном и спинном отделах.

Исследования Мещаниной Н.В. подтвердили, что для эффективной деятельности мозга требуется поступление в полном объеме импульсов от разных функциональных систем организма. В то же время, работа мышц создает огромное количество нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. Величина потока нервных импульсов напрямую зависит от функционирования и развитости мышц. При выполнении напряженной умственной деятельности также усиливается электрическая активность мышц, то есть существует четкая взаимосвязь движений и умственной работы.

Для повышения эффективности умственной деятельности также нужно физически развитое тело и мышцы, помогающие нервной системе длительное время сохранять концентрацию. Результаты исследования, полученные Мещаниной Н.В., свидетельствуют о том, что умственная работоспособность после занятий физическими упражнениями заметно повысилась, что проявилось в увеличении ее интегральной характеристики СПИ (скорость передачи информации), отражающей уровень внимания и концентрации. Следует понимать, что для получения максимальной эффективности подобного метода необходимо чередовать умственные и физические нагрузки, а также следовать ряду правил безопасности и избегать переутомления. Надо отметить, что легкая атлетика на улице для многих студентов является одними из самых непопулярных видов. Можно предположить, что это связано с необходимостью приносить дополнительную экипировку, а также выполнением упражнений большой интенсивности и объема. Несмотря на отрицательное отношение студентов к занятиям на улице, результаты исследований свидетельствуют, что нагрузки имеют положительное влияние на показатели умственной работоспособности и СПИ [4 с. 124].

Большинство экспериментов, описанных в научной литературе, выявляют закономерность: интенсивная и кратковременная физическая нагрузка способствует повышению умственных способностей и увеличению показателя СПИ и воздействует на центральную нервную систему, но вскоре после тренировки наступает мышечное утомление и положительное влияние на этом этапе прерывается. Из этого следует, что длительность и характер воздействия физических нагрузок на когнитивные

процессы зависят от уровня физической подготовленности и общей выносливости определенного человека, а точнее, от адекватности, интенсивности и частоты нагрузок.

В ходе исследований было выявлено, что после физических нагрузок повышается уровень выработки серотонина. А, как известно, это вещество, также называемое гормоном радости, имеет антидепрессивный эффект, что положительно сказывается на настроении, мотивации и работоспособности человека. Также у интенсивных физических нагрузок был выявлен побочный эффект, проявляющийся в выбросе адреналина, который вводит организм в состояние повышенной активности и стресса в напряженных ситуациях и разрушительно воздействует на весь организм. Однако, спустя время, ученые пришли к выводу, что выброса этого гормона можно избежать, с помощью чередования физических нагрузок, в ходе которых гормон перерабатывается в энергию для мышц [2 с. 212].

Выводы. Проанализировав литературные источники, у нас есть все основания полагать, что адекватная физическая нагрузка, улучшает не только физические кондиции организма, но и положительно влияет на умственную деятельность студентов, а также на их общее психологическое состояние, способствуя ускорению адаптации студентов к новым для них стрессовым условиям УВО.

Существует разделение физических упражнений по типу обмена веществ в клетках. Так, например, при выполнении физических упражнений в аэробном режиме, не вырабатывается молочная кислота и, в результате этого, отсутствуют болевые ощущения.

Мы хотели бы отметить, что в данном направлении есть множество свежих публикаций и физические упражнения в общем, и в студенческой жизни не потеряли своей актуальности, как предмет исследования и обсуждения в настоящее время.

Список литературы.

1. Гогинова, С. Е. Об оздоровительном эффекте сочетания нагрузок аэробного и анаэробного характеров на физкультурных занятиях в вузе / С. Е. Гогинова, О. Г. Румба // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3. – С. 20–29.

2. Левин, П. В. Влияние физической культуры на психологическое состояние человека / П. В. Левин // Современные тенденции развития образования: компетенции, технологии, кадры : материалы науч. конф., Рязань, 21–22 марта 2019 г. / Академия права и

управления Федеральной службы исполнения наказаний ; ред.: О. В. Имамбаева [и др.]. – Рязань, 2019. – С. 209–213.

3. Маноккиа, П. Анатомия упражнений : тренер и помощник в ваших занятиях / П. Маноккиа, Т. Платонова. – Москва : Эксмо, 2010. – 192 с.

4. Мешенина, Н. В. Влияние разных видов физических упражнений на умственную работоспособность / Н. В. Мешенина // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2019. – № 2(29). – С. 122-125.

5. Соколовой, А. С. Отличие аэробных тренировок от анаэробных, их преимущества и недостатки / А. С. Соколовой, И. И. Кочетков // Психологическое знание в контексте современности: теория и практика : материалы междунар. XI Всероссийской науч.-практ. конф., Йошкар-Ола, 29–30 июня 2021 г. / ООО ИПФ «СТРИНГ» ; ред.: И. А. Загайнов [и др.]. – Йошкар-Ола, 2021. – С. 287-290.

6. Филиппович, Ю. Б. Биохимические основы жизнедеятельности организма человека / Ю. Б. Филиппович, А. С. Коничев, Г. А. Севастьянова. – Москва : Владос, 2005. – 407 с.

7. Keller K. Encyclopedia of Obesity / K. Keller. – London : Sage Publications ltd., 2008. – 1040 с.

8. Plowman S. A. Exercise physiology for health fitness and performance / S. A. Plowman, D. L. Smith. – Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins, 2013. – 734 с.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ РЕГУЛЯРНОЙ ХОДЬБЫ НА ЗДОРОВЬЕ ОФИСНОГО РАБОТНИКА

Костюкевич К. А.

Благодаря развитию информационных технологий количество населения, которое ведет сидячий образ жизни растет, что имеет негативные последствия на его физическое состояние. Зачастую данные люди не способны повысить уровень своей физической активности в силу разных обстоятельств. Однако для достижения вышеупомянутой цели не обязательно выполнять упражнения высокой интенсивности, нагрузка низкой или умеренной интенсивности способна повысить уровень физической активности. К данной нагрузке можно отнести ходьбу, которая

является базовым способом перемещения человека. Влияние ходьбы на показатели организма будет предметом исследования в данной статье.

Ходьба является наиболее распространенным видом передвижения человека. Это автоматизированный двигательный акт, осуществляющийся в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц туловища и конечностей. В ходьбе участвует весь опорно-двигательный аппарат человека, а основной силой, обеспечивающей передвижение тела, является сила мышц [4].

Ходьба – это сложное циклическое локомоторное действие, одним из основных элементов которого является шаг. При ходьбе перемещение тела в пространстве происходит благодаря взаимодействию внутренних и внешних сил (сила тяги мышц, вес тела, сила реакции опоры и т. д.). В каждом шаге различают период опоры и период маха. Каждый из этих периодов разделяется на две основные фазы: период опоры – на фазы переднего и заднего толчка, а период маха – на фазы заднего и переднего шага [1].

Первая фаза ходьбы – фаза передней опоры (амортизации) – начинается с постановки передней ноги на пятку и заканчивается моментом вертикального положения опорной ноги, продвижение тела происходит за счет заднего толчка второй ноги. Вторая фаза – фаза задней опоры (отталкивания) – начинается с момента вертикального положения опорной ноги и заканчивается моментом ее отрыва от опоры. Эта фаза является основной, обеспечивающей продвижение вперед, создает условия для сохранения равновесия, обеспечивает перенос ноги в следующих двух фазах. Третья фаза – задняя фаза маха (задний шаг) – начинается с момента отрыва толчковой ноги от опоры и заканчивается моментом ее вертикального положения, происходят подъем и ускорение свободной ноги. Четвертая фаза – передняя фаза маха (передний шаг) – начинается с момента вертикального положения свободной ноги и заканчивается моментом ее постановки на пятку. Полный цикл движений в ходьбе – двойной шаг, состоит из двух одиночных шагов.

Общий объем мышечной работы при ходьбе значительный, задействованы практически все мышцы тела, особенно более мощные мышечные группы, а динамический характер не вызывает быстрого утомления. Отличительными особенностями ходьбы по сравнению с бегом являются постоянное опорное положение одной или обеих ног и отсутствие фазы полета.

В акте ходьбы принимают участие также и верхние конечности. При выносе вперед правой ноги правая рука движется назад, а левая выносится вперед [1].

Последовательное чередование во время ходьбы сокращения, расслабления и растяжения различных мышечных групп способствует медленному развитию утомления. Ритмические движения тела улучшают кровообращение всех органов, вентиляционную функцию легких. Именно поэтому ходьба является оптимальным видом физической активности [3].

По механизму энергообеспечения ходьба относится к упражнениям малой аэробной мощности, с потреблением кислорода 50% и менее от индивидуального максимального потребления кислорода. При ходьбе практически вся энергия рабочих мышц обеспечивается за счет окислительных процессов, в которых расходуются преимущественно жиры и в меньшей степени углеводы. Именно поэтому при ходьбе длительностью в несколько десятков минут отмечается снижение концентрации глюкозы в крови. Упражнения такой относительной физиологической мощности могут выполняться в течение многих часов, не вызывая утомления. При ходьбе на каждый километр дистанции расходуется в среднем 0,72 ккал/кг веса тела у женщин и 0,68 ккал/кг веса тела у мужчин [6].

Ходьба оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной, вегетативной нервной, дыхательной, эндокринной, костно-мышечной, иммунной, сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Данный эффект появляется в результате равномерного прилива крови к внутренним органам и учащенному дыханию, что обеспечивает системы организма достаточным количеством кислорода и избавляет их от токсинов. Кроме этого, ходьба снижает риск онкологических заболеваний и метастазирования опухолей, сердечно-сосудистых заболеваний, замедляет процесс старения организма [5].

Для оценки влияния ходьбы на организм человека был проведен эксперимент. Испытуемый совершал прогулки со средней скоростью ходьбы (5-6 км/ч) в течение двадцати одного дня не менее сорока минут в день. Каждые четыре дня измерялись объективные показатели: частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД) и задержка дыхания на вдохе. Первые два показателя измерялись до, в середине и после занятия, а задержка дыхания – до и после занятия. Для измерения ЧСС считалось количество сердечных сокращений в течение 15 секунд, после чего умножалось на 4. ЧД измерялась за промежуток равный одной

минуте. Задержка дыхания выполнялась после полного выдоха и глубокого вдоха. Данные показатели были отражены в таблице.

Таблица – оценка физиологических показателей

Наименование показателя	Номер занятия					
	1	5	9	13	17	21
ЧСС:						
До занятия	84	80	80	88	100	108
В середине занятия	120	108	84	108	112	112
После занятия	88	96	88	92	88	92
ЧД:						
До занятия	12	14	15	16	16	14
В середине занятия	19	17	16	20	17	16
После занятия	14	14	15	14	13	14
Задержка дыхания на вдохе:						
До занятия, сек.	52	63	79	62	61	71
После занятия, сек.	54	52	59	53	80	61

По оценке физиологических показателей, можно заметить общее улучшение по каждому показателю. ЧСС стала более равномерной, скачки между состоянием покоя и умеренной нагрузкой уменьшились. ЧД повысилась, однако находится в рамках нормы. Количество секунд при задержке дыхания на вдохе также растет, несмотря на то, что испытуемый не делал упор на увеличение данного показателя. Кроме этого, отмечается повышение работоспособности, снижение утомления и общей усталости, улучшение качества сна, а также выравнивание тона кожи и уменьшение покраснений.

Подводя итоги, можно сделать вывод, что ежедневная ходьба в течение сорока минут позволяет привести физиологические показатели к нормативным значениям, а также повысить уровень работоспособности и снизить уровень усталости. Ходьба является наиболее подходящей активностью для людей, которые ведут сидячий образ, так как ее достаточно просто совместить с ходьбой до места работы или учебы, она является наиболее безопасной и может применяться при большинстве заболеваний.

Список литературы.

1. Вайнек, Ю. Спортивная анатомия / Ю. Вайнек. – М. : Академия, 2008. – 304 с.

2. Дубровский, В.И. Биомеханика: учебник / В.И. Дубровский, В.Н. Федорова. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 672 с.
3. Коц, Я.М. Спортивная физиология : учебник/ Я.М. Коц. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 200 с.
4. Лысов, П.К. Анатомия (с основами спортивной морфологии) / П.К. Лысов, Д.Б. Никитюк, М.Р. Сапин. – М. : Медицина, 2003. – 344 с.
5. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rmj.ru/articles/smezhnye_problemy_kardiologii/Ozdorovitelnoe_znachenie_hodyby_kak_metoda_profilaktiki_zabolevaniy_i_uvelicheniya_prodlighitelynosti_ghizni_cheloveka/. – Дата доступа: 06.04.2022.
6. Шагометрия как метод исследования физической активности и энергозатрат человека / А.С. Снигирев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 11. – С. 63–66.

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ

Кравченя Я. С.

Введение. Бронхиальная астма – это хроническое заболевание дыхательных путей. Оно характеризуется бронхоспазмом (сужение просвета в бронхах), обусловленные специфическими иммунологическими (аллергия) или неспецифическими механизмами такими как одышка, свистящий хрип, приступ удушья, чувства стеснения в груди и кашля. Одним из существенных факторов, усугубляющих недостаточность дыхательной функции, является ослабление мышечной системы, в первую очередь группы мышц, участвующих в дыхании: диафрагмы, мышц грудной клетки, спины, живота, шеи. Для лечения используются как фармакологические препараты, так и оздоровительные физические упражнения [1].

У большинства больных бронхиальной астмой неадекватная физическая нагрузка вызывает бронхоспазм. Чем тяжелее бронхиальная астма, тем более выраженный бронхоспазм вызывает неадекватная физическая нагрузка. У части больных приступы бронхиальной астмы

развиваются только после физической нагрузки. Частота и выраженность приступов бронхиальной астмы, вызванных физической нагрузкой, зависят от характера и величины этой нагрузки. Чаще всего бронхоспазм возникает при быстром беге, реже – при ходьбе и езде на велосипеде. Плавание обычно не вызывает бронхоспазма. Бронхоспазм обычно развивается через 5–10 мин. после начала нагрузки и исчезает в покое, реже он сохраняется более 1 ч или усиливается после окончания физической нагрузки [2].

Цель:изучить влияние оздоровительных упражнений на физическое состояние студентов с бронхиальной астмой.

Методы:анализ и обобщение научной литературы и ресурсов интернета, метод педагогического эксперимента, метод сбора научной информации (анкетирование).

Основная часть. Для изучения вопроса о физических нагрузках людей с бронхиальной астмой был проведен опрос среди студентов факультета биология и экологии, педагогического факультета и факультета математики и информатики ГрГУ имени Янки Купалы. В опросе участвовало 9 студентов. Из них 77,78% студентов мужского пола и 22,22% женского. Возраст респондентов 18-21 год, относящиеся к СМГ и подготовительной группе.

На основании анализа опроса было определено, что у всех студентов имеется такое заболевание, как бронхиальная астма. Бронхиальная астма у респондентов начала проявилась в периоде с 2 по 12 лет. На данный момент, бронхиальная астма находится в стадии: ремиссии – 33,33%, легкая персистирующая – 44,45%, интермиттирующая – 22,22%. У 44,45% приступы бывают 1-2 раза в неделю, у 33,33% приступ бывает 1 раз в несколько лет, у 22,22% 1 раз в месяц.

55,56% студентов с данным заболеванием к основным занятиям по физической культуре занимаются дополнительно физическими упражнениями каждый день, 22,22% студентов – через день, 11,11% 2-3 раза в неделю, а 11,11% студентов – иногда.

Респонденты с бронхиальной астмой занимаются физическими нагрузками в разных местах. 55,56% респондентов предпочитают выполнять физические упражнения в спортивном (тренажерном) зале, потому что домашняя обстановка не мотивирует для занятий и студентам сложно себя заставить. 22,22% респондентов выполняют физические упражнения дома, чтобы сэкономить время на дорогу к спортивному залу. 22,22% респондентов выполняют физические упражнения на улице, так как на свежем воздухе им легче дышать.

44,45% студентов предпочитают выполнять силовые упражнения, 33,33% студентов выполняют стрейчинговые упражнения или йогу и только 22,22% выполняют аэробные упражнения.

В ответе на вопрос «Помогают ли Вам данные упражнения для урежения приступов бронхиальной астмы», 66,67% утверждают, что физические упражнения помогают урежению приступов бронхиальной астмы, а 33,33% студентов затрудняются ответить на данный вопрос.

Также 88,89% студентов с данным заболеванием не занимаются и не занимались каким-либо спортом, и только 11,11% студентов с этим заболеванием в детстве занимались легкой атлетикой.

После длительных силовых нагрузок у 55,56% студентов в основном появляется небольшая одышка, 33,33% - сильная одышка и 11,11% студентов чувствую себя хорошо.

44,45% студентов убеждены, что физические нагрузки помогают легче переносить простудные заболевания. 22,22% респондентов утверждают, что физические нагрузки не помогают легче переносить простудные заболевания. 33,33% студентов затруднились ответить на этот вопрос.

«Влияют ли физические нагрузки на настроение студентов с данным заболеванием?» На этот вопрос студенты ответили так: да, очень – 22,22%; больше да чем нет – 44,45%; больше нет, чем да – 22,22%; нет – 11,11%.

Вывод. Таким образом, проанализировав опрос студентов можно сказать, что физическая нагрузка при бронхиальной астме студентам приносит пользу их здоровью, способствует урежению приступов, помогает легче переносимость простуды и положительно влияют на настроение.

Список литературы:

1. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания / Е.Е. Ачкасов [и др.]. – М. : Триада–Х, 2011. –100 с.
2. Cyberleninka [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-pri-bronhialnoy-astme?gclid=CjwKCAjw9e6SBhB2EiwA5myr9vY42CizMr01TvE>. – Дата доступа: 03.05.2022.

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Лазарчук Н. А.

Введение. На сегодняшний день сердечно-сосудистые заболевания входят в топ-10 самых распространенных заболеваний в Беларуси. Они являются причиной высокой смертности, инвалидности и нетрудоспособности. Такие заболевания распространены не только среди пожилых людей, но и среди молодых, которые имеют проблемы с сердцем. Занятия спортом являются средством предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний [1].

Предупреждение и профилактика таких заболеваний поможет избежать росту числа больных, имеющих проблемы с сердцем. Важнейшим компонентом оздоровления является лечебная физическая культура, которая будет способствовать выздоровлению.

Сердечно-сосудистая система человека обеспечивает циркуляцию крови в организме. Благодаря ее деятельности кислород и питательные вещества доставляются к тканям и органам. Если нарушается функционирование такой системы, то это приводит к проблемам со здоровьем: негативные физиологические реакции, снижение устойчивости психики и проблемы связанные с неврологией.

Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы очень длительно. Именно поэтому стоит предупреждать заранее появление таких заболеваний. Самые распространенные из них это: ишемические болезни сердца, гипертония и гипотония, образование тромбов, варикозное расширение вен [2].

Нередко для лечения не требуется применение медикаментозных средств, а достаточно наладить здоровый образ жизни: создать правильный двигательный режим, установить оптимальный для вас режим сна, придерживаться принципов рационального и сбалансированного питания, отказаться от курения и алкоголя, наладить ментальное здоровье.

Одним из способов профилактики возникновения и лечения сердечно-сосудистых заболеваний являются занятия спортом. Такие занятия укрепляют сердечную мышцу, способствуют усилению кровообращения. Особую пользу приносят занятия спортом на свежем воздухе. Это может быть езда на лыжах или коньках, плавание, скандинавская ходьба [3].

Такие виды спорта хорошо повышают сопротивляемость организма к различным инфекциям.

При наличии выраженной сердечной недостаточности занятия по лечебной физической культуре помогают компенсировать ослабленную функцию сердца. Процедура подбора физической нагрузки для людей с такими заболеваниями очень сложная, необходимо учитывать все факторы. Рекомендовано делать динамическую нагрузку около трех раз в неделю и не более 30-ти минут. Для занятий оздоровительным бегом устанавливается планка не превышать 30-40 километров в неделю из-за риска высокой нагрузки и истощения мышц [4].

На начальных стадиях таких заболеваний рекомендуется гулять на свежем воздухе не меньше часа.

Большую пользу в профилактике принесет контраст напряжения и расслабления мышц, массаж, умеренные физические нагрузки, миофасциальное расслабление, медитации, выполнение дыхательных гимнастик [3].

Релаксация поможет людям, имеющим проблемы с сердцем и испытывающим постоянную тревогу. Так же необходимо поменять свое мышление, сделать его более позитивным

Цель: выявить знания студентов ГрГУ имени Янки Купалы о возможности предупреждения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний посредством физической культуры.

Методы: анализ научной, научно-методической литературы и ресурсов интернета, анкетирование.

Основная часть. Для изучения вопроса что же знает студент о предупреждении заболеваний сердечно-сосудистой системы методом физической культуры нами был проведен анкетный опрос среди студентов ГрГУ имени Янки Купалы. В опросе приняло участие 25 студентов, из которых 7 девушек и 18 юношей.

Мы решили провести опрос на тему «Что для вас означает профилактика сердечно-сосудистых заболеваний посредством физической культуры»

Ответы были следующие:

На вопрос «Знаете ли вы что такое сердечно-сосудистые заболевания» 100% опрошенных ответила «да» на этот вопрос. Далее на вопрос «Испытываете ли вы недомогания, связанные с проблемами сердца?» 58,6% испытывают единичные боли, а 41,4% не испытывают боли.

«Что для вас является профилактикой таких заболеваний?» 62,3% ответили занятия спортом на свежем воздухе и заниматься различными двигательными активностями, а 37,7% ответили, что профилактикой является только занятия спортом около 3 раз в неделю.

На вопрос «Ведете ли вы здоровый образ жизни?» 72,3% ведут здоровый образ жизни, а 27,7% курят и не занимаются никаким спортом.

«Занимаетесь ли вы помимо занятий по физической культуре дополнительно на свежем воздухе?» 82,3% опрошенных предпочитают вечерние прогулки по парку или лесопарку, а 17,7% хватает только занятий по физической культуре. «Чувствуете ли вы себя после занятий по физической культуре лучше, когда они проходят на свежем воздухе?» 85,5% чувствуют прилив сил и ощущают себя более здоровыми, а 14,5% предпочитают больше проведение занятий в помещении.

На вопрос «Является ли для вас приоритетом ведения здорового образа жизни?» 72,9% опрошенных ответили «да», а 27,1% не ведут полноценный здоровый образ жизни.

Выводы. Таким образом, опрос показал, что студенты заботятся о профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. Они ведут здоровый образ жизни и часто двигательную активность проводят на свежем воздухе.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний – это комплексный процесс. Лечебная физическая культура должна грамотно сочетаться с поддержанием здорового образа жизни, включающего в себя: правильное питание, активность на свежем воздухе, работа над внутренним я, саморазвитие и отсутствие вредных привычек. Соблюдение рекомендаций специалистов предоставит возможность не только улучшить общее самочувствие, но и снизить возможные риски заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Список литературы.

1. Александров, А.А. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний в молодом возрасте / А.А. Александров. – М. : Медицина, 2016. – 80 с.
2. Береславская, Е.Б. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Современный взгляд на лечение и профилактику / Е.Б. Береславская. – М. : Весь, 2010. – 192 с
3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура (для бакалавров) / Э.Н. Вайнер. – М. : КноРус, 2017. – 480 с.

4. Дейли, Д. Лечебная гимнастика. Энциклопедия / Дебра Дейли. – М. : Эксмо, 2015. – 224 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Лемберская Е. И.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время остро стоит проблема оздоровления молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма, повышение их физической культуры и физического воспитания.

Цель работы состоит в выявлении необходимости физического воспитания студентов и определении ряда мероприятий, поддерживающих их физическое здоровье.

Задачей является проведение эксперимента, объективными показателями отображающего средний уровень физического состояния студентов в современных условиях.

В последние годы наблюдается увеличение количества студентов, имеющих проблемы со здоровьем. Современная ситуация требует глубокого и структурированного подхода к организации отдыха и оздоровления студентов, так как в последние десятилетия образовательный, культурный и нравственный уровень развития молодежи претерпел качественные изменения. Значительная часть абитуриентов уже при поступлении в учебные заведения имеет различные отклонения в здоровье и недостаточность физического развития. Повышение требований к подготовке специалистов ведут к интенсификации процесса обучения, что не лучшим образом сказывается на физическом состоянии студентов [2, 6 с.].

Установлено, что сохранение высокой умственной активности у студентов на протяжении всего периода обучения в вузе зависит от физических нагрузок на протяжении учебной недели. Помимо повышения физической работоспособности, систематические занятия по физическому воспитанию влекут за собой улучшение функционального состояния ЦНС. По этой причине физическая культура представлена в высших заведениях в качестве учебной дисциплины и важнейшего компонента целостного развития личности. На основе государственных образовательных стандартов в учебных планах факультетов вузов по всем направлениям и

специальностям предусмотрено выделение обязательных учебных часов на дисциплину «Физическая культура» на весь период обучения с проведением зачетов каждый семестр.

В процессе физического воспитания студентов ставятся цели по достижению понимания студентами роли физической культуры в развитии личности, знания научно-практических основ здорового образа жизни, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, повышения общей физической подготовленности и т.д.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. Средствами практического раздела программы являются отдельные виды легкой атлетики (в основном беговые и прыжковые), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, туризм, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки и силовой направленности.

Физическое воспитание в вузе проводится в режиме учебной деятельности и во внеучебное время.

Физическое воспитание студентов в режиме учебной работы осуществляется в следующих формах: учебные занятия, предусмотренные учебным планом и факультативные занятия.

Физическое воспитание студентов во внеучебное время проводится в следующих формах: самостоятельные физические упражнения студентов в режиме учебного дня; организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, в группах ОФП, аэробики, шейпинга и др. под руководством педагога по физической культуре и спорту; занятия в оздоровительно-спортивных лагерях в период зимних и летних студенческих каникул и т.д. [5, 112 с.].

Физическое воспитание молодежи направлено на создание вертикали государственно-общественного управления системой отдыха и оздоровления молодежи, обеспечение согласованности действий органов государственного управления, предприятий, общественных и некоммерческих организаций; обеспечение единства образовательной, психологической, оздоровительной, культурно-досуговой деятельности учреждений образования; привлечение инвестиций со стороны государственных и негосударственных организаций и т.д. [3, 35 с.].

В рамках Государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2021-2025 годы, утвержденной постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 №54, проводятся мероприятия не только по развитию спорта высших достижений, но и по

подготовке спортивного резерва, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работе. Целями второй части программы являются: приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом; создание условий для развития юношеского спорта; патриотическое воспитание молодежи; совершенствование спортивной, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой инфраструктуры.

Для реализации этих целей осуществляется целый ряд мероприятий: создаются клубы по физической культуре и спорту, туристические клубы в республиканских унитарных предприятиях и государственных учреждениях; модернизируются комплексные спортивные площадки на дворовых территориях; формируются и выполняются областные, районные календарные планы проведения физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий, туристических мероприятий, международных, республиканских мероприятий и участие в них; проводятся смотры-конкурсы на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы и т.д. [1].

Для выявления среднего уровня физической развитости и состояния здоровья студентов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы было проведено исследование: у групп студентов специальности «транспортная логистика» разных курсов были измерены некоторые показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы, а также показатели физического развития, были также собраны данные об имеющихся заболеваниях студентов. По собранным показателям был рассчитан уровень физического состояния по формуле:

$$\text{УФС} = 700 - 3 \cdot \text{ЧСС} - 2,5 \cdot \text{АДср.} - 2,7 \cdot \text{возр.} + 0,28 \cdot \frac{\text{век}}{350} - 2,6 \cdot \text{возр.} + 0,21 \cdot \text{рост}, \quad (1)$$

где УФС – уровень физического состояния,

ЧСС – частота сердечных сокращений, ударов в минуту,

АДср. – среднее артериальное давление, мм рт. ст.

Среднее артериальное давление рассчитывалось по формуле:

$$\text{АДср.} = \text{АДсист.} + (\text{АДсист.} - \text{АДдиаст.}) \cdot \frac{1}{3}, \quad (2)$$

Полученные результаты были оценены по таблице [4].

Таблица – Распределение УФС мужчин и женщин по величине

УФС	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225-0,375	0,157-0,260
Ниже среднего	0,376-0,525	0,261-0,365
Средний	0,526-0,675	0,366-0,475

Выше среднего	0,676-0,825	0,476-0,575
Высокий	0,826 и более	0,576 и более

В результате проведенного исследования было установлено, что низкий уровень УФС наблюдается у 8% студентов, УФС ниже среднего – у 24%, средний – у 47%, выше среднего – у 15%, высокий – у 6%.

Помимо этого, было установлено, что у 20% участников исследования наблюдается искривление позвоночника, 7% студентов имеют заболевания сердечно-сосудистой системы, а 9% - заболевания нервной системы и органов чувств. В меньшей мере были выявлены другие заболевания.

Вывод: на сегодняшний день существуют противоречия между разной степенью физической подготовленности студентов и уровнем, необходимым для усвоения материала учебной программы и выполнения нормативов. Из этого вытекает необходимость оптимизации учебного процесса на основе индивидуализации освоения физической культуры, а также образовательной направленности занятий физического воспитания в учебных заведениях, что будет способствовать не только телесному развитию студентов, но и отношению к физической культуре, как к ценности.

Список литературы.

1. Государственное учреждение «Республиканский научно-практический центр спорта» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medsport.by/utverzhdjena-gosudarstvennaya-programma-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-respublike-belarus-na-2021>. – Дата доступа: 23.02.2022.

2. Жигарева, О. Г. Повышение эффективности физической подготовки студентов : учеб. пособие / О. Г. Жигарева. – М. : Кнорус, 2018. – 77 с.

3. Комплексный подход в развитии профессиональных компетенций и формировании здорового образа жизни у студентов / С. Л. Балова [и др.]. – М. : Прометей, 2020. – 190 с.

4. Расчет уровня физического состояния [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mestasily.org/raschet-urovenya-fizicheskogo-sostoyaniya/>. – Дата доступа: 23.02.2022.

5. Сакур, Э. И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе : учеб. пособие / Э. И. Сакур. – М. : Научная книга, 2008. – 208 с.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В САНАТОРИЯХ, ЕЕ РОЛЬ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Лобань А. И.

Введение. Лечебная физическая культура – метод лечения, который включает в себя выполнение терапевтических упражнений для улучшения мышечного тонуса, уменьшения мышечных спазмов. ЛФК эффективно помогает людям после перенесенных заболеваний, связанных с опорно-двигательным аппаратом, после травм, операций и даже инсульта.

Основная цель. В данной статье дается и анализируется информация касательно лечебной физической культуры в специальных учреждениях, таких как санатории. Также изучаются данные проведенного нами эксперимента.

Основная часть. Санаторием называется лечебно-профилактическое учреждение, которое может располагаться в курортных зонах, а также вблизи промышленных предприятий (санатории-профилактории). Основное лечение заключается в нахождении на свежем воздухе вблизи лесов, а также в рациональной организации питания, физиотерапии и лечебной физкультуре.

Наилучшим вариантом посещения санатория будет посещение в период ремиссии (когда исчезают острые проявления какого-либо заболевания). Пребывание в санатории рекомендуют людям со следующими заболеваниями: болезни кожи, нервной системы, женских половых органов, опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и др.

Не рекомендуется пребывание в санаториях людям с инфекционными заболеваниями, психическими расстройствами, при склонности к кровотечениям, а также женщинам на поздних сроках беременности.

В зависимости от преобладания того или иного природного фактора курорты подразделяются на климатические, бальнеологические и грязелечебные.

Природные факторы позволяют восстанавливать здоровье за считанные дни. К природным факторам можно отнести: климат, свежий воздух, минеральные воды, а также лечебные грязи и многое другое. Необходимо отметить, что здоровье восстанавливается не только в физическом, но и психологическом плане. Люди испытывают гораздо

меньше стресса, реже ощущают головные боли, их общее самочувствие улучшается.

Рациональная организация питания (диета) – это режим питания, направленный на достижение лечебных целей. Данные лечебные цели могут дифференцироваться в зависимости от заболеваний, но в общем случае человеку необходимо вывести шлаки и токсины из организма, а также нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта.

Физиотерапия – официально принятое направление в рефлексотерапии, широко применяемое в традиционной медицине. Обычно это комплекс терапевтических воздействий на организм, выполняемый при помощи специальных технических и природных средств. К физиотерапевтической помощи прибегают, когда нужно снять болевой синдром или стимулировать восстановление поврежденных тканей и органов, провести реабилитацию после пережитых заболеваний (например, инсульта) [2].

Лечебная гимнастика показана в любом возрасте почти при всех заболеваниях, травмах и их последствиях. Процедура лечебной гимнастики – это специально подобранные и методически разработанные физические упражнения. При назначении врач учитывает особенности заболевания, характер и степень изменений в системах и органах, стадию болезненного процесса, возраст, сведения о параллельно проводимом лечении. Физические упражнения способствуют нормализации и восстановлению утраченных функций организма. Применение физических упражнений повышает действие других лечебных средств (медикаментозных, физиотерапевтических, бальнеологических и др.).

Лечебная гимнастика является мощным лечебным средством медицинской реабилитации в травматологии, ревматологии, кардиологии и неврологии. Она развивает выносливость, силу, координацию движений, закаливает организм и прививает навыки гигиены. Лечебная гимнастика – это не просто упражнения, а это целый комплекс общеукрепляющих упражнений, который направлен на оздоровление всего организма и учитывающий все имеющиеся проблемы конкретно для каждого случая.

Лечебная гимнастика в бассейне (гидрокинезотерапия) – система физических упражнений в воде. Выделяют два основных направления в занятиях аэробикой: оздоровительное и лечебное.

Оздоровительное направление обеспечивает укрепление здоровья, поддержание работоспособности и существенное воздействие на функциональные системы организма. Упражнения в бассейне

выполняются гораздо легче, чем в спортивном зале, по причине того, что тело в воде не напряжено, а поддерживающие свойства воды еще больше снижают нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Достоинством акваэробики в психологическом плане можно назвать повышение самооценки и избавление от комплексов, что относится как к женской, так и к мужской половине. Во время занятия есть возможность познакомиться с кем-либо, что означает социализацию. Акваэробика соответствует современным требованиям и принципам оздоровительной физкультуры. Имеет огромный закаляющий и психорегуляторный эффект.

Лечебный эффект используется для восстановления здоровья, трудоспособности, коррекции форм и частей тела, повышение жизненного тонуса и улучшение общего самочувствия. При уменьшении нагрузок упражнения в воде могут выступать в качестве реабилитационного средства.

Терренкур – это один из методов санаторно-курортного лечения, сочетающий в себе лечебную физкультуру, ландшафтно- и климатотерапию. По сути, это пешая прогулка по специально разработанным маршрутам, дозированная по расстоянию, углу наклона местности и темпу ходьбы. Живописные виды местности, благоприятно воздействующие на центральную нервную систему, способствует формированию положительного психоэмоционального фона. Терренкур развивает выносливость, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулирует обмен веществ, нервную активность.

Скандинавская ходьба – вид физической активности, в котором используется определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Ходьба с палками поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела, тренирует около 90% мышц всего тела, сжигает до 46% больше калорий, чем обычная ходьба, улучшает работу сердца и легких, идеальна для исправления осанки, возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Механотерапия – форма лечебной физкультуры, содержанием которой являются дозированные, ритмически повторяемые физические упражнения на специальных аппаратах, приборах с целью восстановления подвижности в суставах (аппараты маятникового типа), облегчение движения и укрепление мышц (аппараты блокового типа), повышение общей работоспособности (тренажеры). Упражнения на механоаппаратах способствуют улучшению крово- и лимфообращения, обмена веществ в

мышцах и суставах, восстановлению их функций. Упражнения на тренажерах приводят к увеличению ударного и минутного объема крови, улучшению коронарного кровоснабжения и легочной вентиляции, повышению физической работоспособности.

Гимнастика йога и пилатес - занятия, включающие элементы йоги и специальные движения пилатес. Это комплексы упражнений, которые выполняются на полу, в основном сидя или лежа и/или с использованием различного оборудования: резиновые амортизаторы, мячи. Комплексы могут быть направлены на достижение разных целей, например, снятие болевого синдрома в разных отделах позвоночника, для улучшения осанки [1].

Был проведен эксперимент по исследованию эффективности оздоровительного процесса в санаториях. В эксперименте приняли участие 5 человек разных возрастных категорий. У каждого добровольца была своя причина посетить санаторий: у первого добровольца головные боли и стресс, второй доброволец посещает для профилактики, у третьего – мочекаменная болезнь, у четвертого – болезнь Бюргера, у пятого – перенесенный в прошлом инфаркт миокарда. В таблице отображены данные испытуемых до и после посещения санатория.

Таблица – состояние добровольцев до и после посещения санатория

Показатель	До посещения санатория					После посещения				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Номер испытуемого										
Возраст	20	42	55	36	60	20	42	55	36	60
Самочувствие	Уд.	Хор.	Неуд.	Уд.	Уд.	Отл.	Отл.	Хор.	Отл.	Хор.
Усталость	+	+	+	-	+	-	-	-	-	-
Часы сна	6-7	8	5-6	6	7	8-9	9-10	9	8	8
Боли	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-
Наличие аппетита	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+

Значения в таблице: удовлетворительное – «уд.», неудовлетворительно – «неуд.», нормальное – «нор.», хорошее – «хор.», отличное – «отл.», «+» означает, что эффект присутствует, а «-» – эффект отсутствует.

Как видно из таблицы, общее самочувствие всех испытуемых улучшилось, абсолютно у всех отсутствуют боли и появился аппетит. Можно с уверенностью утверждать о том, что санаторий, в частности

лечебная физическая культура, благоприятно воздействуют на оздоровительные и профилактические процессы.

Вывод. Можно сказать, что роль лечебной физической культуры в процессе оздоровления и профилактики очень важна. Однако для получения максимально эффективного процесса оздоровления методу ЛФК необходимо взаимодействие с другими методами и факторами (природными и др.). Необходимо добавить, что возраст никак не влияет на посещаемость санаториев, ведь данные лечебные учреждения подходят абсолютно для всех. Поэтому данная тема является актуальной и для младшего поколения, особенно для студентов. Студенты склонны испытывать сильный стресс и головные боли в период сдачи экзаменов, в связи с чем посещение ими санаториев рекомендуется и даже желательно.

Список литературы.

1. Лечебная физкультура с санатории [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sanruzh.by/catalog/osnovnyye-vidy-lecheniya/lechebnaya-fizkultura/> – Дата доступа: 25.04.2022.

2. Физиотерапия в санатории [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://magistralny.by/catalog/treatment/fizioterapiya/> – Дата доступа: 25.04.2022.

СОЦИОЛОГИЯ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА И ЕЕ РАЗВИТИЕ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Лошак А. Е.

Введение. Социология физической культуры и спорта (далее – ФиС) является прикладной частью общей социологии, и теоретической наукой, которая закладывает предпосылки серьезного научного фундамента для совершенствования практики физического воспитания и спортивной тренировки, ориентируясь на выявление ценностных характеристик и мотивации к занятиям ФиС у различных групп населения. Основными функциями социологии ФиС являются выявление взаимосвязей физической культуры и спорта с обществом и со всеми элементами общественной системы. В ее задачи входит изучение закономерностей в развитии физической культуры и спорта, определение наиболее эффективных форм и методов управления физкультурным движением. Как относительно самостоятельная научная дисциплина социология ФиС

изучает внутреннюю структуру и механизм действия физической культуры и спорта как своего рода подсистемы общества.

Цель: Исследование развития социологии физкультуры и спорта как научной и учебной дисциплины в Республике Беларусь.

Основная часть. С развитием спортивной отрасли, укреплением ее материально-технической базы, повышением квалификации тренеров и спортсменов, возникла потребность выявления социальных закономерностей ФиС. Конкретно-социологические исследования ФиС дают возможность анализировать состояние потребностно-мотивационной сферы общества в области физической культуры и спорта, оценивать реальные отношения людей, их интересы, ценностные ориентации в данной сфере. Такого рода исследования способствовало накопление большого количества эмпирического материала об отношении людей к спорту, изучение мирового опыта ФИС, расширение интеграции наук, аспекты которых, так или иначе, ориентированы на ФИС (междисциплинарный подход). Кроме того, произошло углубление научных представлений о физической культуре, как виде культуры, возрастание рационально организованного физического воспитания молодежи под патронажем государства. Все эти факторы стимулировали развитие социологического знания в сфере ФиС.

Белорусская социология спорта в постсоветское время развивается, в основном, рамках исследования общих социологических проблем ФиС и кафедр социально-гуманитарных дисциплин вузов. Одним из первых к этой проблематике обратился в 1990-х гг. первый заведующий кафедрой физической культуры Академии управления при Совете Министров Республики Беларусь, впоследствии министр спорта и туризма, В.Н. Рыженков. Одной из пионеров в развитии белорусской социологии спорта была кафедра философии и истории Белорусского государственного университета физической культуры. Здесь с 1990-х гг. читаются курсы Специализированный модуль «Методы социологических исследований в сфере физической культуры и спорта», «Социология физической культуры и спорта». С 1996 г. на базе кафедры работает учебно-научно-исследовательская лаборатория, которая, ведет исследования по социолого-спортивной проблематике, Задача лаборатории - изучение социологических и социально-политических аспектов ФиС и проблем учебно-воспитательного процесса в спортивном вузе [1, с. 196]. На базе лаборатории был осуществлен ряд значимых социологических проектов:

«Формирование патриотических и нравственно-эстетических личностных качеств студентов Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь в процессе занятий физической культурой и спортом» (1996-1997 гг.);

«Социально-политическая ситуация в Академии и в отрасли спорта и туризма» (1998-2000 гг.);

«Общественное мнение студенческой молодежи о социально-политической ситуации в Республике Беларусь, Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь и в отрасли спорта и туризма» (мониторинг, 2000 г.);

«Трансформация ценностных ориентаций молодежи БГУФК и отрасли спорта и туризма в условиях перехода к рыночным отношениям» (2001-2005 гг.);

«Социальный портрет студента спортивного вуза и его самоопределение» (2005 г.);

«Гражданское воспитание студента спортивного вуза» (2006-2010 г).

В настоящее время данная кафедра - центр социальных исследований по спортивной социологической проблематике в стране. Ее цели - выявление социокультурных характеристик и особенностей становления субъекта спортивно-оздоровительной деятельности в системе современной культуры с целью оптимизации управленческого процесса в социальном институте спорта Республики Беларусь [1, с. 196–197].

Изучение теории и практики физвоспитания детей и подростков и ценностные характеристики этого процесса исследуются в Гродненском государственном университете имени Янки Купалы. На кафедре теории и методики физической культуры читается дисциплина «Социология», а ее в рамках поднимаются проблемы ФиС социального и воспитательного характера. В 2021 г. в рамках кафедры проводилось исследование студентов по изучению мотивации к занятиям ФиС.

Во втором десятилетии XXI в. были опубликованы результаты диссертационных социологических исследований в области ФиС. Так, в 2011 г. заведующей кафедрой Минского института управления Н.З. Рысюкевич была защищена первая кандидатская диссертация по социологии спорта на тему: «Формирование личностных качеств и ценностных ориентаций лидеров в командных видах спорта: социологическое измерение» [8]. В 2020 г. И.В. Миронцовым защищена вторая кандидатская диссертация: «Вторая карьера спортсменов международного уровня Республики Беларусь: социологический анализ»

[7]. Кроме того, общие проблемы социологии спорта активно разрабатываются белорусскими социологами И.В. Котляровым (НАН Беларуси) [4] Л.Н. Кривцун-Левшиной (ВГУ им. Машерова) [4], Кулинковичем, Е.К (БГУФК) [5]. Формирование мотивации студенческой молодежи к физкультурно-оздоровительным занятиям изучают сегодня А.Н. Казулько (БГТУ) [3] и Л.А. Лучинович (ВГУ) [6]; О.В. Дубровина, Л.Л. Кузьмина, А.Н. Козлова и М.И. Чижов (ГрГУ имени Янки Купалы) [2].

Выводы. Таким образом, социология спорта активно развивается в нашей республике на базе кафедр социально-гуманитарных наук и физического воспитания в вузах, а также учеными Национальной Академии Наук Беларуси. Она имеет важное теоретическое и прикладное значение для совершенствования физической культуры, в том числе спорта высоких достижений и массового физкультурного движения, совершенствования воспитательного процесса в сфере ФиС.

Список литературы.

1. Белорусский государственный университет физической культуры: о времени, о спорте, о себе : сб. науч. ст. / / Белор. гос. ун-т ; М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. - Минск : БГУФК, 2007. - 398 с.

2. Дубровина, О В. Психологическая адаптация и мотивация оздоровления студентов группы адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / О.В. Дубровина, Л.Л. Кузьмина, А.Н. Козлова, М.И. Чижов. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-adaptatsiya-i-motivatsiya-ozdorovleniya-studentov-gruppy-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury>. - Дата доступа: 2.03.2022.

3. Козулько, А.Н. Формирование мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям [Электронный ресурс] / А.Н. Козулько. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-k-fizkulturno-ozdorovitelnyim-zanyatiyam-1>. - Дата доступа: 08.05. 2022.

4. Кривцун-Левшина, Л.Н. Социология физической культуры и спорта / Л.Н. Кривцун-Левшина, И.В. Котляров. - Витебск: УО «ВГУ им П.М. Машерова». - 2009. - 297 с.

5. Кулинкович, Е.К. Спорт: люди и рекорды (историко-социологический анализ значимости спортивного рекорда): учеб. пособие. / Е.К. Кулинкович. - Минск: БГЭУ, 1998. - 112 с.

6. Лучинович, Л. А. Положительная мотивация и интересы студентов к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / Л. А. Лучинович. - Режим доступа:

<https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/228493/1/119-127.pdf>. - Дата доступа: 27.03.2022.

7. Миронцов, И.В. Вторая карьера спортсменов международного уровня Республики Беларусь: социологический анализ: автореф. ...дис. канд. социол. наук : 22.00.08 / И.В. Миронцов ; Белор. госуд-й ун-т. - Минск, 2020. - 28 с.

8. Рысюкевич, Н.З. Формирование лидеров в командных видах спорта: социологический анализ : автореферат диссертации ... канд. соц. наук : 22.00.04 / Н.З. Рысюкевич; Белорусский государственный университет физической культуры. – Минск, 2011. – 28 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТАТУСА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ

Лукашевич А. А.

Здоровый образ жизни выражается в бережном отношении к собственному организму, которое практикуется, в первую очередь для того, чтобы быть здоровым на сегодняшний день и предотвратить заболевания в будущем. Люди, которые придерживаются здорового образа жизни, могут противостоять рискам для здоровья, связанным с инвалидностью и хроническими заболеваниями в более позднем возрасте. И напротив, поведение, связанное с риском для здоровья, такое как злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами, нестабильное эмоциональное состояние, ожирение и малоподвижный образ жизни повышает уязвимость человека к негативным последствиям для здоровья. Такое модифицируемое поведение обычно устанавливается именно в студенческом возрасте, которое представляется людям как время принятия рисков и экспериментов. Достигнув этой фазы, человек начинает интегрировать различные социальные роли и выстраивать собственную идентичность, в которой открывается возможность закрепления нездорового образа жизни и сохранения этой модели поведения в процессе перехода на следующую стадию взросления.

Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что качество жизни человека в перспективе на 60% зависит от его поведения и образа жизни в молодом возрасте [2]. Поэтому формирование здорового

мышления и советуемого ему образа жизни среди студентов является основой профилактики заболеваний и поддержания здорового образа жизни населения.

Для анализа состояния образа жизни студентов ФИКиТ ГрГУ имени Янки Купалы проведено пилотажное исследование, позволяющее не только сделать вывод о том, насколько успешно реализована теоретико-методологическая составляющая программы, но и проанализировать полученные данные, выработав определенные гипотезы.

Объектом пилотажного исследования выступили студенты ФИКиТ ГрГУ имени Янки Купалы 3 курса специальности «Социология» в количестве $n=23$ человека и студенты 3 курса специальности «Туризм и гостеприимство» в количестве $n=18$ человек.

Данные собраны с помощью анкетирования в Google-форме. Выбор данного способа сбора информации обосновывается рядом достоинств: оперативность, экономия средств и времени. Обработка социологической информации проводилась в пакете «SPSS Statistic» и «Excel». Полученные результаты пилотажного исследования проанализированы в соответствии с целью и задачами.

В качестве инструмента оценки образа жизни студентов использовались категории: формирование духовной сферы личности; укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма; культура и режим питания; режим труда и отдыха; физическое образование, совершенствование координационных способностей и расширение двигательного опыта; вредные привычки, их профилактика и коррекция. Данные переменные способны оказывать наибольшее влияние на образ жизни студентов и именно они будут являться основой всех последующих поведенческих установок.

Исследование базировалось на шкале Лайкерта по степени приемлемости от 1 до 5, где 5 – полностью согласен, 1 – категорически не согласен. Для упрощенного анализа, общий балл имеет три диапазона: 36-71 – крайне нездоровый образ жизни, 72-107 – недостаточно здоровый образ жизни и 108-144 – здоровый образ жизни. Более высокий балл означает более здоровый образ жизни. Общие характеристики включали возраст, пол, а также удовлетворенность жизнью.

Полученные данные представляли собой частоты, средние значения и стандартное отклонение. Т-тест и однофакторный дисперсионный анализ были выполнены для определения различий между компонентами образа

жизни студентов. Статистическая значимость установлена на уровне $p < 0,05$.

Это исследование показало, что среди студентов такие компоненты образа жизни, как психоэмоциональное состояние, режим сна и закаливание организма были ниже по сравнению с другими компонентами образа жизни: проветриванием помещений, воздухом и соблюдением правил личной гигиены.

Одним из наиболее низких показателей образа жизни выступил компонент психоэмоционального состояния студентов. По данным пилотажного исследования, 51% респондентов отметили, что ежедневно ощущают повышенную тревогу и эмоциональное напряжение, 36% респондентов испытывают подобное напряжение один-два раза в неделю и лишь менее 13% опрошенных находятся в нестабильном психоэмоциональном состоянии реже одного раза в неделю. Это указывает на повышенную возбудимость студентов, что мешает им реально оценивать происходящие события и эффективно прогнозировать свои возможности [1, с. 2]. В связи с тем, что психоэмоциональное состояние студентов является крайне важной составляющей, способной сказываться на учебной успеваемости, мотивации и конфликтах, следует обратить внимание на способы регуляции подобного состояния: управление дыханием, упражнения на концентрацию внимания, управление тонусом мышц, самомассаж, ароматерапию.

Еще одним компонентом, имеющим низкий средний балл по школе оценок, является режим сна. Лишь 27% опрошенных отметили, что ежедневно спят не менее 6 часов, 53% - спят не менее 6 часов 1-2 раза в неделю и 20% - спят не менее 6 часов 1-2 раза в месяц.

Закаливание организма – это компонент образа жизни, который также оказался низким в среднем балле среди студентов, которые отмечали, что занимаются закаливанием организма 1-2 раза в неделю (23%), 1-2 раза в месяц (37%) и реже одного раза в месяц (40%).

При этом, стоит отметить, что определенные компоненты здорового образа жизни оценивались студентами ФИКиТ на достаточно высоком уровне, в частности: ежедневное проветривание помещения (81% респондентов), регулярный отдых на свежем воздухе (87% респондентов) и соблюдение правил личной гигиены (93% респондентов).

Общий показатель состояния здорового образа жизни студентов ФИКиТ, ГрГУ имени Янки Купалы по результатам пилотажного исследования, находится в пределах 86 единиц и интерпретируется как

недостаточно здоровый для поддержания и сохранения умственных и физических способностей организма.

Таким образом, это исследование продемонстрировало, что текущий образ жизни студентов находится в нестабильном состоянии и нуждается в корректировке. Наиболее неустойчивы отражены следующие компоненты: психоэмоциональное состояние, режима сна и закаливание организма.

Пилотажное исследование, в связи с относительно небольшой выборкой, не предполагает обобщение результатов на всю генеральную совокупность, однако, исходя из полученных данных, можно сформулировать основные гипотезы:

1) Поведение студентов, способствующее укреплению здоровья, во многом зависит от пола, возраста, места жительства и финансовой обеспеченности;

2) Существует тесная взаимосвязь между здоровым образом жизни и учебной успеваемостью студентов;

3) Главенствующими факторами, способными оказывать наибольшее влияние на формирование здорового образа жизни является отказ от вредных привычек и совершенствование координационных способностей;

4) Большинство студентов ГрГУ имени Янки Купалы обладают углубленными знаниями в области культуры и режима питания, а также режима труда и отдыха, но не обладает навыками и практикой постоянного их применения.

5) Учреждение образования, по мнению студентов, оказывает значительное влияние на формирование благоприятной среды для поддержания и укрепления здоровья.

Для дальнейшего глубинного анализа состояния образа жизни студентов, необходимо распространить исследование среди респондентов разных факультетов, специальностей, возраста, пола, экономического положения и даже академического уровня.

Полученные данные позволят оценить необходимость наличия в университете программ вмешательства и профилактических мер по здоровому образу жизни и поведению среди студентов ГрГУ имени Янки Купалы.

Список литературы.

1. Манапова, А.Б. Образ жизни в разных социальных классах казахстанского общества / А.Б. Манапова // *Universum: Общественные науки.* – 2019. – № 11. – С. 1-3

2. Физическая активность [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. – Дата доступа: 22.04.2022.

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У СТУДЕНТОВ

Лукуть Н. В.

Введение. Физическая культура располагает большими оздоровительными возможностями, которые позволяют укрепить здоровье человека. Физиологически обоснованные, регулярные и правильно организованные занятия имеют большое значение для физической реабилитации студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья, способствуют повышению уровня их физической подготовленности и работоспособности, улучшению самочувствия.

В специальные медицинские группы (СМГ) направляются студенты с самыми разными заболеваниями и неодинаковой переносимостью физических упражнений, поэтому возникают трудности. При выборе средств и методов физического воспитания в СМГ необходимо учитывать различие в функциональном состоянии организма и в уровне физической работоспособности большинства студентов, даже если их заболевания однородны.

Основной целью данной работы является определение эффективности занятий лечебной физической культурой с целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. При подготовке материала использованы такие методы исследования, как описание и эксперимент.

Основная часть. Лечебная физкультура предполагает индивидуально подобранный комплекс упражнений, который позволяет предотвратить развитие дегенеративно-дистрофических процессов в позвоночнике или остановить прогрессирование уже существующих. Систематические упражнения для укрепления мышц спины и позвоночника рекомендованы в любом возрасте для профилактики, а также лечения болезней опорно-двигательной системы. Создание крепкого мышечного каркаса, обеспечивает защиту костным и хрящевым структурам от деформации и влияния внешних негативных факторов. Правильная осанка означает не

только эстетический комфорт, но и является залогом здоровья всего организма.

Пациентам назначается комплекс упражнений, подобранных в соответствии с их возрастом, видом и особенностями течения заболевания, уровнем общей физической подготовки и рядом других факторов. В зависимости от преследуемых целей все рекомендуемые упражнения можно разделить на 3 группы:

для декомпрессии – подразумевают растягивание позвоночника с целью увеличения промежутков между позвонками и устранения давления анатомических структур на нервные окончания;

для увеличения подвижности – направлены на повышение гибкости позвоночника, уменьшение вероятности ущемления грыж, нервов и кровеносных сосудов, а также ликвидацию мышечного спазма;

для укрепления мышечно-связочного аппарата – способствуют повышению мышечной силы и укреплению мышечного корсета, способного создать надежную поддержку позвоночнику и уменьшать на него нагрузку.

Лечебная физкультура полезна как для абсолютно здорового человека, так и для людей, которым уже поставлен диагноз о наличии той или иной болезни позвоночника. Во всех случаях она необходима для [1]:

- устранения или как минимум уменьшения боли в спине, являющиеся следствием компрессии нервных корешков;
- укрепления мышечного корсета;
- устранения повышенного давления позвонков на межпозвоночные диски;
- ускорения течения обменных процессов и процессов регенерации хрящевой ткани и костей;
- устранения ограничения подвижности;
- ускорения восстановления после травм и хирургических вмешательств;
- улучшения осанки.

Гимнастика для укрепления мышц спины не принесет вреда, если будет выполняться с учетом следующих правил:

- прежде всего, необходимо начинать постепенно, с нескольких минут в день, увеличивая время и количество подходов (до 5-15);
- заниматься регулярно, выработать режим;
- делать все упражнения плавно, без рывков;

- должно достигаться укрепление ослабленных и расслабление перенапряженных мышечных волокон;
- не заниматься на полный желудок (не ранее двух часов после приема пищи);
- дышать спокойно и глубоко, начиная упражнение на вдохе и заканчивая на выдохе;
- заниматься в просторном, хорошо проветриваемом помещении или на природе;
- при появлении боли или дискомфорта во время занятий, сделать перерыв и отдохнуть.

Гимнастика для укрепления мышц спины и позвоночника противопоказана при [1]:

- обострении хронических патологий или острые инфекционные процессы;
- серьезных заболеваниях организма (онкология, почечная недостаточность и т. д.);
- травмах позвоночника;
- кровотечениях;
- сильном болевом синдроме.

Патологии грудного отдела позвоночника являются редкостью, что обусловлено крепкими мышцами спины и наименьшей подвижностью его позвонков, относительно позвонков шейного и поясничного отделов. Тем не менее, грудной отдел также может быть поражен остеохондрозом или другим заболеванием. В таких ситуациях больным может быть рекомендовано выполнение следующих упражнений [2]:

1) стоя расставляют ноги на ширину плеч и выпрямляют руки над головой. Затем нужно поочередно вытягивать их вверх в попытке достать кончиками пальцев потолок. Это приведет к напряжению мышц грудного отдела позвоночника. Но чтобы не травмироваться все движения выполняются медленно, без рывков трижды;

2) лежа на животе руки разводятся в стороны, поднимают голову так, чтобы ощутить напряжение в мышцах спины, и фиксируются в таком положении на 3–5 секунд. Затем медленно опускаются на пол и повторяют еще 4 раза;

3) стоя на коленях со свободно опущенными вниз руками, медленно поднимают их вверх и отводят назад до появления ощущения сопротивления. На выдохе подают корпус вперед и садятся на пятки. Повторяют 5 раз;

4) стоя на четвереньках, голову пропускают между рук и на вдохе округляют спину, а на выдохе опускают в начальное положение. Повторяют 5 раз;

5) лежа на спине на полу, руки располагают вдоль туловища и сводят лопатки, стараясь сомкнуть их. Фиксируются в этом положении на 5 секунд, после чего полностью расслабляются и прижимают спину по всей поверхности к полу. Повторяют 5 раз.

Именно поясничный отдел позвоночника наиболее подвержен патологическим изменениям в виду своей высокой подвижности и необходимости выдерживать большие нагрузки. Лечебная физкультура способна укрепить мышцы, устранить спазмы и отдалить наступление дегенеративно-дистрофических процессов в позвоночнике. Но если нарушения уже имеют место, то занятия ЛФК должны проводиться только в период ремиссии.

Больным может рекомендоваться комплекс упражнений следующего типа [2]:

1) лежа на правом боку, сгибают ноги в коленях и медленно поднимают левую как можно выше, обязательно до крайней точки. В достигнутом положении фиксируются на 5 секунд. Затем поворачиваются на другую сторону и повторяют с правой ногой. На каждую ногу следует сделать по 4 повтора;

2) лежа на спине, ноги сгибают в коленях и с помощью рук прижимают их к груди. При этом поясница должна отрываться от пола и напрягаться мышцы передней брюшной стенки. С прижатыми к груди коленями фиксируются на 5 секунд, затем возвращаются в исходное положение. Выполняют 2 повтора;

3) лежа на спине, руки отводят за голову и тянутся. Затем медленно поднимают ноги и стараются опустить их за голову, чтобы носки коснулись пола. Если это не удастся достаточно подержать ноги в максимально возможном положении в течение 2 – 3 секунд. Повторяют 2–3 раза, на более поздних этапах рекомендуется постепенно добиться увеличения количества повторов до 6–7 раз;

4) лежа на спине на полу, руки вытягивают вдоль тела, а ноги сгибают в коленях. Из этого положения начинают имитировать ходьбу на протяжении 30 секунд. Затем дают себе отдохнуть и снова повторяют упражнение 4 раза.

Был проведен эксперимент по внедрению данной гимнастики студентам специальной группы по физической культуре. В эксперименте

приняли участие 5 человек. Эксперимент показал, что самочувствие испытуемых после внедрения ЛФК стало лучше, исчезли боли в спине и шее. Было оценено состояние испытуемых сразу и спустя несколько занятий гимнастикой:

Таблица – состояние испытуемых до и после гимнастики

Показатель	До гимнастики					После гимнастики				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Самочувствие	Уд.	Уд.	Неуд.	Уд.	Норм.	Хор.	Хор.	Уд.	Хор.	Отл.
Усталость	+	+	+	–	+	–	–	–	–	–
Улучшение дыхания	–	–	–	–	–	+	+	+	+	+
Уменьшение одышки	–	–	–	–	–	+	+	+	+	+
Боли в спине	+	+	+	–	+	–	–	–	–	–
Боли в шее	–	+	+	+	–	–	–	–	–	–

Примечания: удовлетворительное – «уд.», неудовлетворительно – «неуд.», нормальное – «нор.», хорошее – «хор.», отличное – «отл.», «+» означает, что эффект присутствует, а «–» – эффект отсутствует.

Анализируя данные из таблицы, можно прийти к заключению, что внедрение данной гимнастики значительно улучшает самочувствие студентов, убирает различного рода боли, а также улучшает дыхание и уменьшает одышку.

Вывод. Таким образом, ЛФК является эффективным средством профилактики развития заболеваний позвоночника и одним из обязательных компонентов лечения уже имеющихся нарушений.

Список литературы.

1. ЛФК при заболеваниях позвоночника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://institut-clinic.ru/lfk-lechebnaya-fizkultura-pri-zabolevaniyah-rozvonochnika/>. – Дата доступа: 19.02.2022.

2. Упражнения для укрепления мышц спины и правила их выполнения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://azklinika.ru/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-myshts-spiny-i-pravila-ih-vypolneniya/>. – Дата доступа: 19.03.2022.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТА С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ

Малаканова П. А., Трофимова Н. П.

Произошедший прорыв науки и технологий стал причиной тому, что в XXI веке люди стали тратить меньше времени на занятие спортом. Новые технологии не только упростили жизнь человека, но и добавили новые проблемы. Такой точки зрения придерживаются многие люди.

С учетом этой ситуации сформированы задачи данной статьи:

1. Рассмотреть трудности, с которыми сталкивается молодое поколение в спортивной деятельности, используя статистические данные.
2. Найти возможные пути решения проблемы с медицинской точки зрения.

Актуальность исследований в данном направлении обусловлена недостаточным количеством разработок по развитию физических качеств молодых людей с учетом конкретных условий организации процесса их физического воспитания.

К сожалению, многие люди плохо относятся к своему здоровью, не соблюдают нормы здорового образа жизни, что приводит к ухудшению здоровья. Это доказывают сравнительные данные о физическом состоянии студентов в наше время и в прошлом столетии: в университетах нашей страны в 1980 г. было всего 8% студентов с отклонениями в состоянии здоровья, а к 2014 г. эта цифра превысила 50% по данным медицинских осмотров для допуска обучающихся к занятиям физической культурой. Что стало причиной? По данным экспертов, здоровье человека зависит на 20-40 % от состояния окружающей среды, на 15-20% от генетических факторов, на 10% от деятельности служб здравоохранения и на 25-50 % от образа жизни. [2, с. 4] Однако, в результате социологического опроса было выявлено, что многие студенты распределили влияние различных факторов на физическое здоровье в другом соотношении. Данные опроса приведены ниже (таблица).

Таблица – Значение факторов, влияющих на здоровье (согласно ответам респондентов) [2, с. 4].

Факторы	Соответствующий фактор влияет		
	значительно	средне	не влияет
Вода	79	19	2
Воздух	81	17	2

Продукты питания	64	32	4
Образ жизни	57	38	5
Наследственность	56	31	13
Условия учебы	55	37	8
Занятия спортом	54	35	11
Уровень развития здоровоохранения	50	36	14
Условия быта	44	45	11

Огромное значение для опрашиваемых студентов имеет соблюдение правильного образа жизни, питания, а также двигательная активность. Не зря, ведь неправильное питание может привести к таким заболеваниям, как гастрит, язва желудка, ожирение. Последствиями малоподвижного образа жизни могут быть проблемы с сердечно-сосудистой системой, диабет, преждевременное старение организма и другое. К тому же, это усугубляется наличием вредных привычек – курения и употребление алкоголя. Также человек непрерывно испытывает на себе негативное воздействие окружающей среды, особенно в крупных и промышленных городах, которым присущи загрязненная атмосфера, отсутствие чистой воды. Ускоренный городской темп жизни постоянно приводит к переживанию стресса, апатии, нервным срывам. В результате, все вышеперечисленное отбивает какое-либо желание заниматься собой, своим здоровьем.

Студенты не являются исключением. Многие из них ведут малоподвижный образ жизни, занимаясь основную часть времени процессом обучения, а некоторые и работой. Негативным проявлением научно-технического прогресса и причиной возникновения гиподинамии («болезнь цивилизации») - является гипокинезия (гипокинезия - вынужденное уменьшение объема произвольных движений вследствие характера трудовой деятельности).

В результате гипокинезии скелетные мышцы и сердце не работают с необходимой активностью. Вследствие любая перегрузка, которая в тренированном организме вызывала бы изменение деятельности миокарда лишь в пределах физиологической нормы, становится опасной и приводит к развитию патологических процессов.[1, с. 76]

Именно поэтому занятия физической культурой значимы не только в вузе, но и во внеучебное время. Они должны стать неотъемлемой частью

жизни каждого человека в стремлении активного проявления себя и во избежание возможных проблем со здоровьем.

Основы здорового образа жизни студентов закладываются в процессе физического воспитания в школе, а затем в вузе, составляющей которого являются физические упражнения. Регулярное выполнение физических упражнений оказывает положительное, тонизирующее воздействие на состояние организма, стимулируя процессы обмена веществ, укрепляя иммунную систему и повышая тем самым ее устойчивость к различного рода заболеваниям, а также благотворно влияя на психоэмоциональную сферу человека благодаря антистрессовому эффекту. Кроме этого, физические упражнения развивают общефизические качества: силу, скорость, гибкость, ловкость и выносливость.

Занятия физической культурой и спортом участвуют в формировании личности студента, проявляя в нем качества самостоятельности, инициативности, умение брать на себя ответственность и принимать волевые решения, воспитывая в нем самоконтроль и критическое отношение к собственным поступкам.

Профессиональная деятельность будущих специалистов предполагает как интеллектуальную, так и физическую подготовку, а именно наличие оптимальной физической формы и крепкого здоровья, которые вырабатываются в процессе занятия физической культурой и спортом. Программы физического воспитания студентов в вузе создают для этого хорошую основу благодаря рациональному выстраиванию сетки занятий, их содержания, использованию естественных сил природы в качестве закаляющего фактора, а также работе спортивных секций и регулярно организуемым спортивными мероприятиям. Все это способствует формированию устойчивой мотивации к здоровому и продуктивному образу жизни, а также потребности в физическом самосовершенствовании. Молодые люди в свободное время охотнее начинают посещать тренажерные залы, бассейны, выезжать на природу со своими близкими, делать физическую зарядку по утрам.

Все люди мечтают о долгой и счастливой жизни, но для этого необходимы крепкое здоровье и силы. Зачастую неправильный образ жизни приводит к стрессам, нервным расстройствам, а в последующем – к соматическим заболеваниям. Исходя из этого каждый молодой человек пусть иногда, но должен задаваться вопросом: а все ли я делаю для сохранения своего здоровья?

Список литературы:

1. Лечебная физкультура и врачебный контроль : учебник / Г.Л. Апанасенко [и др.] ; под ред. В.А. Епифанова. – М. : Медицина, 1990. – 366 с.
2. Мильхин, В.А. Медико-биологические проблемы совершенствования физкультурно-спортивной деятельности. Физическая культура и состояние здоровья на примере студентов АлтГПУ / В.А. Мильхин // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. – 2015. – №5 – С. 122–129.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ И ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ГЛАЗ НА ЗРЕНИЕ СТУДЕНТОВ

Матусевич А. Ю.

Введение. Быстро меняющийся образовательный процесс зачастую оборачивается снижением уровня здоровья студентов. Увеличение учебных нагрузок создает предпосылки к развитию всевозможных отклонений в функционировании отдельных систем и органов в целом. Снижение параметров здоровья студентов по ходу учебного процесса является очень серьезной проблемой, которая в глобальном масштабе ведет к уменьшению общего числа здорового населения, увеличению количества людей с хроническими заболеваниями и более серьезными проблемами со здоровьем [2]. Зрение – очень важный для человека орган-источник информации, и в связи с этим возникает необходимость в сохранении и укреплении зрения обучающихся, а также предупреждения офтальмологических заболеваний. В современном мире мышцы глаз подвергаются огромным нагрузкам. Поэтому глазная гимнастика должна расслаблять и методично снимать напряжение и спазмы, вызванные чрезмерным напряжением [4].

Цель. Разобраться, что такое гимнастика для глаз; определить влияние гимнастики и физических упражнений на сохранение хорошего зрения учащихся.

Основная часть. Гимнастика для глаз представляет собой комплекс упражнений, направленных на снятие зрительного напряжения, повышение зрительной работоспособности, улучшение кровообращения,

предупреждение нарушений зрения и развития заболеваний глаз. Перенапряжение глаз ведет за собой многие проблемы, которые сказываются на учебе. В процессе написания курсовых работ, поиске дополнительного материала и так далее студенты проводят много времени за экраном компьютера, часто совершая множество ошибок:

- несоблюдение оптимального расстояния между глазами и экраном;
- неправильное положение тела (спины, шеи и плеч);
- время работы, отсутствие отдыха;
- длительное нахождение в одной позе;
- редкое моргание [1].

Напряжение глаз во время пар и сидения перед экраном может привести к сухости глаз, жжению, головным болям, а в долгосрочной перспективе – возникновению миопии (близорукости) и других заболеваний глаз. Хорошее состояние организма студента можно считать одним из условий результативности их обучения, а также максимального усвоения знаний.

Физическая нагрузка играет важную роль в предупреждении миопии и ее прогрессирования, поскольку физические упражнения способствуют как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности цилиарной мышцы и укреплению склеральной оболочки глаза.

При использовании общеразвивающих упражнений в целях улучшения зрения необходимо соблюдать ряд основных принципов:

- систематичность и последовательность их применения;
- длительность применения физических упражнений;
- постепенность увеличения физической нагрузки как в отдельном занятии, так и в серии занятий;
- индивидуализация физических упражнений в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья;
- циклические физические упражнения (бег, плавание, ходьба на лыжах) умеренной интенсивности (пульс 100–140 уд/мин) оказывают благоприятное воздействие на работоспособность глаз усилением кровообращения в них [3].

Проведение гимнастики для глаз и увеличение физической нагрузки на организм препятствует ухудшению здоровья студентов. Включения 2-3 минутных перерывов на гимнастику для глаз во время пары повысит работоспособность обучающихся, а также благоприятно повлияет на их

моральное состояние. Проведение гимнастики для глаз в учебное время также благоприятно влияет на настроение студентов и их способность сфокусироваться на учебе. Позволяет отвлечься и расслабиться, чтобы потом снова с новыми силами приступить к учебе.

Выводы. Степень влияния физических упражнений и гимнастики для глаз на зрение студентов очень велика. Проведение физминуток на парах и увеличение физической нагрузки для обучающихся будет оказывать положительное воздействие на зрение и общее состояние здоровья студентов высших учебных заведений.

Список литературы.

1. Зарядка для глаз [Электронный ресурс] // belikova.ru. – Режим доступа: https://belikova.ru/interesting/zaryadka_dlya_glaz/. – Дата доступа: 27.04.2022.

2. Пьянзина, Н.Н. Физические упражнения и гимнастика для глаз как средства коррекции зрения студентов ВУЗа / Н.Н. Пьянзина, О.Б. Колесникова, С.А. Эриванова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 7. – С. 31–38.

3. Специальная гимнастика для глаз по У. Бейтсу [Электронный ресурс] // isi.sfu-kras.ru. – Режим доступа: http://isi.sfu-kras.ru/sites/is.institute.sfu-kras.ru/files/Gimnastika_dlya_glaz.pdf. – Дата доступа: 25.04.2022.

4. Сунева, А.В. Использование гимнастики для глаз при нарушении зрения на уроках физической культуры [Электронный ресурс] / А.В. Сунева // Инфоурок. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-physical-kulture-na-temu-ispolzovanie-gimnastiki-dlya-glaz-pri-narushenii-zreniya-na-urokah-fizicheskoy-kultury-4281309.html>. – Дата доступа: 29.04.2022.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Махнач О. Е.

Введение. Практическая сторона физкультурно-спортивной деятельности, прежде всего, обусловлена двумя аспектами – освоением движений и развитием физических качеств. Обучение двигательным действиям необходимо в любой деятельности. Однако только в сфере

физического воспитания изучение их является ядром обучения, поскольку здесь двигательная деятельность выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования. В физическом воспитании обучение специфично. Суть специфики в том, что основная масса нового познается при освоении разнообразных двигательных действий, выступающих в форме физических упражнений [1–3].

Одной из основных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития двигательных способностей занимающихся. Однако рациональное построение образовательного процесса невозможно без предварительной оценки исходных показателей физической подготовленности занимающихся.

Цель исследования: определение показателей физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста.

Методы исследования. В ходе исследования был выполнен анализ научной и учебно-методической литературы по теории и методике физического воспитания. Анализ литературы позволил убедиться в актуальности изучаемой проблемы, выбрать наиболее информативные тесты для определения показателей физической подготовленности младшего школьного возраста.

Для оценки уровня физической подготовленности использовались следующие тесты: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 метров, метание малого мяча на дальность, бег 500 метров для девочек и 800 метров для мальчиков.

Для количественной обработки результатов тестирования использовался метод математической статистики. Были определены такие статистические величины, как среднее арифметическое (\bar{X}), стандартное отклонение среднего (σ).

Исследования проводились на базе ГУО «Средняя школа №16 г. Гродно». В исследовании принимали участие учащиеся II-IV классов в количестве 118 человек (59 девочек и 59 мальчиков). Учащиеся проходили тестирование в первой половине дня после стандартной разминки.

Результаты и обсуждения. При тестировании уровня физической подготовленности испытуемых были выявлены значительные индивидуальные различия.

Результаты исследования сравнивались со шкалой оценок отдельно для девочек и мальчиков II, III и IV классов, представленные в учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». Данная шкала включает следующие уровни: низкий, ниже среднего,

средний, выше среднего, высокий. Уровень физической подготовленности у младших школьников во втором и третьем классах у девочек - преимущественно «низкий» и «ниже среднего», а в четвертом – только в прыжках длину с места отмечен средний уровень. У мальчиков аналогичная ситуация. Стоит отметить что для тестов «метание мяча» и «бег 500 и 800 метров» шкалы оценок в учебной программе отсутствуют. (таблиц 1 и 2)

Таблица 1 – Результаты тестирования двигательных способностей девочек

Тест	$\bar{x} \pm \sigma$		
	2 класс	3 класс	4 класс
Прыжок в длину с места, см	116,40±17,92	119,31±18,81	139,91±20,94
Челночный бег 4х9м, с	12,75±1,03	12,68±0,63	12,09±0,82
Метание мяча, м	10,15±3,21	10,47±2,44	13,34±3,66
Бег 500 м, с	241,82±43,40	290,21±31,94	243,23±63,71

Таблица 2 – Результаты тестирования двигательных способностей мальчиков

Тест	$\bar{x} \pm \sigma$		
	2 класс	3 класс	4 класс
Прыжок в длину с места, см	117,40±17,65	118,98±18,57	140,77±20,10
Челночный бег 4х9м, с	12,70±0,97	12,65±0,63	12,05±0,81
Метание мяча, м	10,38±3,24	10,70±2,41	13,52±3,74
Бег 800 м, с	244,93±42,97	294,74±30,85	244,05±63,34

Выводы. Таким образом, результаты тестирования младших школьников показали низкий уровень физической подготовленности испытуемых.

Полученные результаты исследования указывают на необходимость корректировки содержания учебной программы по «Физической культуре и здоровью» для учащихся II-IV классов, разработку рекомендаций по методике организации образовательного процесса, а также дальнейшего изучения развития двигательных способностей у учащихся.

Список литературы.

1. Бойко, А.Ф. Основы легкой атлетики / А.Ф. Бойко. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 160 с.
2. Дьячков, В.М. Физическая подготовка спортсмена / В.М. Дьячков. – М. : ФиС, 2007. – 244 с.

3. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта : учеб.-метод. пособие : В 3 ч. / Е. И. Иванченко. – Минск : Четыре четверти, 1997. – Ч.3. – 240 с.

ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ТЕХНОЛОГИИ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Меликян К. А.

Введение. Физическая культура на сегодняшний день имеет важную роль в жизни любого из нас. Она имеет связь с духовным миром человека, а именно с его эмоциональным состоянием, взглядами, навыками и знаниями. Занятия физкультурой способствуют повышению чувства ответственности, развитию дисциплины, выносливости. Физическая культура не имеет границ в социальном, биологическом, возрастном и географическом направлении. За последние 10 лет появилась острая критика методов современной физической подготовки в учебных заведениях. Ведутся беседы на тему глубокого кризиса физической культуры. Эта проблема вынудила пересмотреть основные методы обучения в данной сфере, создать новые концепции и подходы к физическому воспитанию. Таким образом, для повышения качества образования в учебных заведениях используют инновационные технологии при максимально допустимой свободе выбора учащимися вида физической активности, нагрузки и результатов при обязательном выполнении определенных образовательных норм [1].

Цель. Охарактеризовать процесс использования инноваций в процессе физической подготовки.

Основная часть. Инновация (от лат. *in* – в, *novus* – новый) означает новшество, нововведение. Необходимо создать условия, которые обеспечивают в процессе двигательной активности положительные эмоции, ощущения, настроение. Это гарантирует 100% успех в выполнении задач, предусматривающих формирование желания регулярно заниматься физической активностью и достигать определенные результаты. Чтобы повысить эффективность развития необходимых умений и навыков, используются инновационные здоровьесберегающие технологии по физической подготовке, которые направлены на развитие таких качеств, как выносливость, быстрота, гибкость, сила и ловкость.

Здоровьесберегающие технологии в физической культуре – совокупность методов и подходов к образовательному процессу, где выполняются следующие обязательные условия:

1. Учет индивидуальных особенностей учащихся.
2. Сохранение физического и эмоционального здоровья. Следить за отсутствием изнуряющей нагрузки в процессе обучения.
3. Знакомство преподавателя с результатами медицинских осмотров учащихся.
4. Создание такого образовательного процесса, который бы обеспечивал благоприятные условия работы учащихся в коллективе [2].

К средствам двигательной направленности относят движение, физические упражнения, физкультминутки; корригирующую и оздоровительную, дыхательную и пальчиковую гимнастику, лечебную физкультуру, подвижные игры, массаж, тренинги и другое. Это все направлено на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий в физической подготовке.

С целью повышения мотивации и интереса к занятиям физкультурой используют игровые технологии. Они занимают важное место в образовательном процессе, так как учитывают психологически-социальную природу учащегося, взаимодействуют с его потребностями и интересами. Игры выполняют совершенно разнообразные функции в образовательном процессе. Например, воспитательную, коммуникативную, развлекательную, обучающую, развивающую и релаксационную функции. Преимущество заключается в том, что игра осуществляется без давления жизненной необходимости. Она повышает творческий потенциал, учит принимать ответственные решения в критических ситуациях, помогает глубоко и быстро освоить материал, повышает интерес к физической подготовке. Использование музыкального сопровождения также положительно влияет на результат в ходе образовательного процесса.

Внедрение соревновательной технологии стимулирует полное использование двигательных способностей, увеличивает интерес к игре, повышает мотивацию к совершенствованию техники, тактических навыков и физических качеств. Особо ярко это выражается в занятиях по гандболу, волейболу, баскетболу и т.д. Учащиеся охотно участвуют в соревнованиях, что способствует более ответственному стремлению к самосовершенствованию.

Физкультура – это не только движение, но и большой объем теории, на который предоставляется минимальное количество времени. Чтобы

решить эту проблему, используют современные информационные (компьютерные) технологии в образовательном процессе. Занятия выходят на новый уровень. Становятся более наглядными, интересными, мотивационными благодаря использованию в работе биографии спортсменов, объяснений техник выполнения движений, исторических событий, представленных не только в виде фотографий, но и в качестве видео. В учреждениях образования имеются все условия для проведения уроков с использованием компьютерной техники (интерактивная доска, мультимедийный проектор, компьютер), что позволяет сделать урок более демонстративным [3].

Выводы. Использование инновационных технологий в физическом воспитании имеет в первую очередь творческий подход с целью повышения интереса к занятиям физической культурой, а также решения вопросов, касающихся сохранения эмоционального и физического здоровья.

Список литературы.

1. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура : учебник / В.И. Дубровский. – М. : Владос, 1998. – 608 с.
2. Напреев, С.Г. Дневник самоконтроля по физической культуре как средство воспитания мотивации к здоровому образу жизни школьников. Глобальный научный потенциал / С. Г. Напреев, Е.А. Калужный // Материалы IV Междунар. науч.-практ. конф., 12 сентября 2008 г. / под общ. ред. С.С. Чернова – Тамбов, 2008. – С. 204–205.
3. Поляков, С.Д. В поисках педагогической инноватики / С.Д. Поляков. – М. : Творческая педагогика, 1993. – 66 с.

СОЦИАЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТА В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Минина И. О.

Введение. Физическая культура и спорт, как ее важнейшая составляющая, являются неотъемлемой частью культуры любого государства, достижения которой становятся общественно значимыми как для всего общества, так и для отдельной личности. Связь спорта и социальной реальности прослеживается во всех сферах человеческой

деятельности: политической, экономической, трудовой, науке, воспитании и образовании.

Современная компьютеризация и развитие цифровых технологий, значительное увеличение «сидячих» профессий оказывают существенное влияние на образ жизни человека, что негативно сказывается на его функциональных возможностях, снижая тем самым производительность труда. Поэтому первостепенной задачей является повышение двигательной активности современного человека, что позволяет повысить защитные функции организма и противостоять негативным факторам внешней среды. Кроме того, в современных условиях возрастает роль спорта в решении таких социальных важных проблем, как наркомания, преступность, беспризорность, а главное, в сохранении и укреплении здоровья генетического наследия нации. В этом смысле забота о развитии спортивного движения является важнейшей составляющей социальной политики нашего государства и становится одной из главных социальных задач работников в области физической культуры, педагогики и медицины.

Цель: раскрыть наиболее значимые социальные функции спорта в современном обществе.

Основная часть. В современном обществе спорт и физическая культура представляют собой социальный институт, имеющий свои цели и задачи, функции и закономерности развития. Этот институт не существует изолированно, а тесно связан с другими системами общества и государства в целом: политикой, идеологией, экономикой, культурой, образованием и др. Отсюда выявляются те средства воздействия на человека и человеческие отношения, возможности удовлетворения и развития определенных потребностей личности и общества, которые имманентны спорту, т. е. его социальным функциям.

Как и любой социальный институт, физическая культура и спорт – явление полифункциональное. Поэтому те социальные функции, которые он выполняет, принято разделять на две группы. К первой группе относятся специфические функции спорта, свойственные только спорту и отсутствующие у других элементов физической культуры: соревновательно - эталонная и эвристически – достиженческая. Ко второй группе относятся неспецифические или общекультурные социальные функции, характеризующие связь спорта с процессами и явлениями, происходящими в обществе. К ним относятся следующие наиболее значимые функции: личноно – направленного воспитания, обучения и развития; оздоровительно – рекреативная; эмоционально – зрелищная;

социальной интеграции и социализации личности; коммуникативная и экономическая [4, с. 314].

Соревновательная - эталонная функция вытекает из специфики спорта, в основе которого лежит соревновательная деятельность, из которой формируются и устанавливаются определенные нормы двигательной активности. В этом качестве спорт становится своеобразным эталоном оценки возможностей и ориентиром для последующего раскрытия и совершенствования потенциальных физических резервов организма человека.

В отличие от других нормативов, спортивный эталон (т. е. рекорд) не остается статичным, а постоянно повышается, что способствует стимулированию спортсменов к стремлению к улучшению своих результатов и целенаправленно влияет на развитие их мастерства. Эта функция наиболее ярко проявляется в спорте высших достижений, где наблюдается неуклонный рост мировых рекордов, но в какой-то степени она характерна и для массового спорта [4, с. 314].

С соревновательно – эталонной функцией тесно связана эвристически - достиженческая функция. Спортивная деятельность выступает как творчески - поисковая деятельность, направленная не только на осмысление собственных физических возможностей, но и на поиск наиболее эффективных средств и методов их совершенствования и максимальной реализации.

Результатом этой деятельности являются новые заслуги в спорте, а найденные средства и методы совершенствования своих физических качеств и способностей человека со временем становятся всеобщим культурным достоянием всего человечества [2, с. 52]. Как и предыдущая, эта функция наиболее ярко выражена в спорте высших достижений, поскольку именно здесь спортсмены максимально мобилизуют свои навыки и используют их с полной отдачей для достижения все более высоких результатов.

Учитывая, что спорт является уникальной частью культуры общества, он выполняет и общекультурные функции, имеющие немаловажное значение для общества. Важнейшими из них являются функции личностно-ориентированного воспитания, обучения и развития. Спорт – это не только возможность физического развития и совершенствования, но и средство нравственного, эстетического, интеллектуального и духовного воспитания личности. По этой причине спорт включен в социально-педагогическую систему как важное средство

общего физического воспитания и развития человека, подготовки к трудовой, военной и иной деятельности [3]. Конечный результат в достижении воспитательных целей зависит не только и не столько от самого спорта, сколько от социальной направленности всей системы воспитания и развития. Таким образом, воспитательные возможности спорта реализуются не сами по себе, а посредством системы воспитательно - направленных отношений, складывающихся в сфере спорта [4, с. 315].

Оздоровительно – рекреативная функция спорта проявляется в способности компенсировать недостаток двигательной активности, положительно влияя на функциональное состояние и развитие организма. Особое значение в этом качестве имеют детские и юношеские виды спорта, так как именно в этот период они оказывают наиболее положительное влияние на формирующийся организм и его развитие, способствуют формированию навыков здорового образа жизни. Спорт играет важную роль во взаимодействии со взрослым населением. Научно-технические достижения привели к глобальному снижению физической активности в развитых странах, где люди более заняты сидячей работой в офисе или дома. Организация спортивных мероприятий позволяет людям не только поддерживать себя в хорошей форме, но и развлекаться, ведь для людей, привыкших к офисным делам, спорт тоже является развлечением. [3]. Таким образом, рекреационный потенциал спорта проявляется в организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это проявляется в массовом спорте, доступном для всех возрастов, где нет задачи бить рекорды и достигать высоких спортивных результатов [4, с. 316].

Эмоционально-зрелищная функция раскрывается в эстетических свойствах спорта. Каждое спортивное соревнование – это прежде всего захватывающее, эмоционально насыщенное зрелище, в основе которого лежат совершенство форм и движений, красота исполнения и выразительность приемов и комбинаций, бескомпромиссная борьба за победу и многое другое, т. е. качества, отвечающие самым строгим эстетическим критериям. Благодаря этому спортивные состязания и привлекают к себе внимание огромного числа зрителей. Без зрителей и болельщиков, аудитория которых сегодня продолжает расширяться благодаря прогрессу технических медиа, спорт не стал бы социально значимым явлением. При этом усиливается влияние спорта на эмоциональный мир людей, заставляющих их испытывать чувство эстетического удовольствия, переживания за ход спортивной борьбы.

Сопереживая спортсменам, болельщики идентифицируют себя с любым из них, находят яркие образцы для подражания и средства утвердиться в своей жизненной позиции [1, с. 436].

Функция социальной интеграции и социализации личности проявляется в его способности вовлекать людей в общественную жизнь, формировать отношения не только между индивидами, но и между группами, которые могут иметь черты как солидарности, общности, так и соперничества, конкуренции. Специфические спортивные отношения (межличностные отношения соперничества и общности отдельных спортсменов, между спортсменами и тренерами, спортсменами и болельщиками, спонсорами и т. д.) так или иначе включаются в систему общественных отношений. Совокупность всех этих отношений составляет основу формирующего воздействия спорта на человека, усвоения через спорт общественно значимых ценностей, норм и знаний, социального опыта межчеловеческого общения и социально оправданного поведения, что в конечном итоге составляет одну из основных осознанных потребностей человека [1, с. 437].

Более того, как массовое социальное явление спортивное движение способствует социальной интеграции, объединению людей в сплоченные формальные и неформальные организации, основанные на общих интересах и совместной деятельности по их удовлетворению.

Популярность спорта, эмоциональная понятность происходящего в нем, естественная сопряженность спортивных успехов с престижными интересами людей, наций и государств делают его удобным каналом воздействия на массовое сознание. В современном мире этот канал также используется в политических целях [1, с. 437].

Коммуникативная функция спорта заключается в том, что он является действенным средством установления межнациональных отношений, взаимопонимания и культурного сотрудничества между народами мира, позволяет устанавливать деловые и дружеские контакты между людьми и государствами, становясь, таким образом, средством общения фактором международного общения.

Экономическое значение спорта выражается в том, что финансовые вложения общества и государства в развитие спорта итерационно окупаются, прежде всего за счет улучшения здоровья и работоспособности его представителей, увеличения продолжительности активной деятельности и жизни людей и тем самым сохранить и улучшить национальный генофонд.

Кроме того, доходы, получаемые от проведения спортивных соревнований, эксплуатации спортивных сооружений, продажи спортивного оборудования и инвентаря, спортивной рекламы, приносят государству неплохую прибыль. Спортивное движение участвует в формировании экономических отношений с другими отраслями общественной жизни и общественного производства [4, с. 317].

Заключение. Таким образом, можно отметить, что социальная значимость спорта в современном мире заключается в том, что он представляет собой совокупность наиболее эффективных средств и методов физического воспитания, одной из основных форм подготовки личности к общественно полезной деятельности, а также как одно из ведущих средств этико-эстетического воспитания, удовлетворения духовных потребностей общества, укрепления и расширения международных связей.

Трудно переоценить роль спорта в воспитании не только здорового и физически развитого человека, но и целостной и многогранной личности. В результате общественного развития спорт является неотъемлемой частью общественной культуры и приобретает различные характеристики и формы в зависимости от конкретных социальных условий.

Список литературы.

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
3. Функции спорта: классификация, понятие, цели, задачи, общественный и социальный функционал, этапы развития спорта в обществе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fb.ru/article/411391/funksii-sporta-klassifikatsiya-ponyatie-tseli-zadachi-obschestvennyiy-i-sotsialnyiy-funksional-etapy-razvitiya-sporta-v-obschestve>. – Дата доступа: 19. 04. 2022.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

АНАЛИЗ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ СУХОМУ ПЛАВАНИЮ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Миرونцова О. В.

Введение. Плавание, как основной и наиболее эффективный вид двигательной активности, необходим в жизни каждого человека, не имеющего противопоказаний к нему [2, с. 324]. Сухое плавание – это физические упражнения, выполняемые пловцами вне бассейна. В основном сухое плавание используется для разминки перед тренировками в воде и в рамках тренировок пловцов на суше (для укрепления мышц, отработки техники и повышения гибкости). В спортивной тренировке пловцы высокого уровня успешно применяют средства сухого плавания. Многие тренеры практикуют упражнения на суше для своих подопечных для достижения наилучших результатов в воде. Также сухое плавание приобретает особое значение в период сложных эпидемиологических условий, за счет возможности реализации его средств вне бассейна.

Цель исследования. Проанализировать методики обучения сухому плаванию в спортивной тренировке.

Основная часть. Для плавания характерна совокупность особенностей деятельности опорно-двигательного аппарата, с которой спортсмены, занимающиеся сухопутными видами спорта, не сталкиваются. К таким особенностям плавания относятся:

- одновременная вовлеченность для продвижения в воде всех мышц тела, корпуса, верхних и нижних конечностей. Именно поэтому важна скоординированность работы всех мышц, чтобы каждая часть скелетно-мышечной системы вносила максимальный вклад в эффективное продвижение тела пловца;
- для пловца важно развитие мышц туловища для поддержания необходимого баланса в воде, так как они лишены привычной опоры для движений и вынуждены создавать ее сами;
- в результате повторяемости одних и тех же движений может возникнуть мышечный дисбаланс, когда, например, одна из крупных мышц, задействованных в гребке, может стать чрезмерно сильной и развитой по сравнению с некоторыми более мелкими мышцами стабилизаторами. Такой дисбаланс способен привести к нарушению осанки, травмам, ухудшению результатов;
- для пловца важна хорошая гибкость. Недостаточная гибкость приводит к ошибкам в технике и травмам [3, с. 348-349].

При обучении плаванию происходит перераспределение тонуса мышц на основе изменения характера импульсации от рецепторов двигательного аппарата, вестибулярных и других функций. Поэтому навык плавания – это процесс формирования нового типа взаимодействия нервных центров и мышечных групп в условиях безопорного положения тела.

Исходя из педагогических наблюдений, В.И. Шувалов (1959) отмечает, что применение упражнений на суше в начале обучения ускоряет овладение навыками плавания, что положительно влияет на исправление ошибок при совершенствовании техники движений. Умение регулировать нервно-мышечное напряжение и расслаблять мышцы в плавательных движениях имеет прямую связь с наличием и чувства воды, под которым В.И. Шувалов подразумевает способность занимающихся различать изменение сопротивления воде [7, с. 237].

Занятия на суше способствуют быстрому и качественному овладению техникой плавания. Имитационные движения должны как можно полнее передать форму и характер естественных плавательных движений, что достигается путем использования тренажерных устройств. Обучение следует планировать таким образом, чтобы по окончании занятий на суше сразу же приступить к занятиям в воде [1, с. 562].

Кузнецова Т.В. предлагает следующий комплекс упражнений на суше:

- разминка, подготавливающая системы организма к интенсивной работе и снижающая возможности получения травм;
- упражнения на развитие и укрепление различных групп мышц, ряд упражнений как сбалансированный комплекс: поочередно на ноги, руки, мышцы спины, шеи, пресса и, в общем, всего тела;
- силовая тренировка, особое внимание уделяется мышцам, используемые при плавании;
- применение утяжелителей, резинок, гантелей, различных гребных тренажеров и теннисных мячей для развития координации;
- упражнения с движениями «к себе», «от себя»;
- упражнения, связанные с проработкой техник или элементов техник плавания в воде: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- имитация гребковых движений стилей плавания;
- нагрузки относительно низкой интенсивности – это бег, танцы, велосипед;

- заминка, разработка мышц после тренировки, снятие напряжения и усталости;
- упражнения на гибкость, увеличение амплитуды движений и растяжка тела для лучшей эффективности занятий [4].

Единственное, что не имеет право исключить пловец из своей физической активности на суше – это разминка. Упражнения на разогрев мышц и легкая растяжка помогают подготовить все системы организма к нагрузке и снижают вероятность травм.

Физиологический эффект разминки объясняется тем, что вегетативные органы и системы человека обладают определенной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который требуется для обеспечения двигательной деятельности. В процессе разминки работоспособность постепенно увеличивается примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Разминка существенно снижает риск получения растяжения связок. И хоть плавание существенно менее травмоопасно по сравнению с другими видами спорта, не стоит сознательно подвергать себя риску.

Полноценная тренировка требует не только тщательной разминки, но и заминки, в задачи которой входит восстановление работы систем организма после нагрузки, утилизация молочной кислоты и ускорение последующего восстановления мышц. Тренировки на гибкость удлиняют мышечные волокна, чем они длиннее, тем больше возможная сила и скорость сокращения.

Пловцам при выполнении упражнений на гибкость следует большее внимание уделить верхней части спины, плечам, бедрам, лодыжкам и стопам. Но в плавании участвуют все мышцы, поэтому необходимо также делать упражнения на растягивание мышц шеи, нижней части спины, живота и ягодиц. Упражнения на гибкость выполняются в последовательности сверху вниз [5, с. 137].

Гордон С.М. предлагает следующую инструкцию по тренировке пловцов в домашних условиях. Каждое упражнение включает разминку, тренировку мышечного тонуса и аэробную выносливость. Каждую единицу можно использовать индивидуально. Однако, если спортсмены хотят оставаться здоровыми, рекомендуется совмещать силовые тренировки с тренировками на выносливость в одном упражнении. Упражнения выполняются сразу после пробуждения утром, отдельно от упражнений, предназначенных для поддержания мышечного тонуса и аэробной выносливости. Вы можете заниматься спортом два раза в день

(один раз утром и один раз днем с интервалом не менее 6 часов). В то же время первые тренировки пловцов дома должны быть сосредоточены на тренировках на аэробную выносливость с последующим поддержанием мышечного напряжения. Каждый блок показан как комплекс, увеличивающий нагрузку от 1 до 4. Поэтому комплекс, используемый для поддержания мышечного тонуса, всегда следует использовать в сочетании с комплексом аэробной выносливости. Каждый комплекс должен быть выполнен дважды, после чего вы можете перейти к следующему заданию [6].

Таким образом, в данной статье мы рассмотрели различные комплексы и инструкции тренировок на суше, проанализировали методику обучения сухому плаванию и подтвердили эффективность упражнений на суше: они развивают мышечную память, сокращают сроки обучения плаванию в воде, готовят тело к нагрузкам, улучшают осанку, помогают пловцам плавать наиболее эффективно, улучшать спортивные результаты, технику плавания, развивать физические качества и снизить риск получения травм.

Список литературы.

1. Толочко, Е. Н. Методика обучения плаванию на основе формирования автоматизированной техники плавательных движений на суше / Е. Н. Толочко // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XVIII(65) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 13–14 марта 2013 г. : в 2 т. / Витеб. гос. у-т ; редкол.: А. П. Солодков (гл. ред.) [и др.]. – Витебск, 2013. – Т. 1. – С. 561–562.
2. Ковалева, Т. В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т. В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сб. ст. / Кубанский гос аграрный ун-т им. И. Т. Трубилина ; Д. С. Лилякова (отв. ред.). – Краснодар, 2021. – С. 323–324.
3. Соболев, Ю. В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Ю. В. Соболев, Т. В. Ковалева // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений : сб. ст. / Кубанский гос аграрный ун-т им. И. Т. Трубилина ; Д. С. Лилякова (отв. ред.). – Краснодар, 2021. – С. 348–351.

4. Кузнецова, З. В., Клименко А. А. Повышение качества обучения техники основных способов плавания у обучающихся в аграрном вузе / З. В. Кузнецова, А. А. Клименко // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы : сб. ст. / Кубанский гос аграрный ун-т им. И. Т. Трубилина ; А. В. Трубилин [и др.] – Краснодар, 2019. – С. 332–334.

5. Леонтьева, Е. И. «Сухое плавание», рекомендации для тренировок вне бассейна / Е. И. Леонтьева, В. Г. Брызгалов, Н. А. Захарова // Международный научно-практический конкурс : сб. ст. / Наука и просвещение ; Г. Ю. Гуляев (отв.ред.). – Пенза, 2017. – С. 136–140.

6. Гордон, С. М. Техника спортивного плавания / С. М. Гордон. – М. : Физкультура и спорт, 2018. – 243 с.

7. Тарабрина, И. В. Эффективность методики обучения плаванию на суше / И. В. Тарабрина // Вестник костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. – 2015. – № 2. – С. 236–240.

АКТУАЛЬНОСТЬ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Мицкович А. Ю.

Введение. На сегодняшний день вопросы здоровья стоят особенно остро: ухудшение экологической обстановки в мире, пандемия и ее последствия, увеличение заболеваемости не только функционального, но и хронического характера, распространенность и доступность табака и алкоголя, постоянный стресс. Со всем этим каждый человек сталкивается на ежедневной основе. И если на некоторые факторы мы можем повлиять (исключить табак и алкоголь), то многое другое нам изменить не под силу. И тогда встает вопрос: как же существовать в обществе таким образом, чтобы все составляющие нашего здоровья были в порядке. К счастью, решение данного вопроса действительно есть – ведение здорового образа жизни. Для того, чтобы быть здоровым, человек должен постоянно прикладывать усилия для соблюдения такого образа жизни. Уже неоднократно доказано, что простые правила и грамотно расставленные приоритеты приносят колоссальный результат. Однако, в чем же сложность? Почему все люди не могут просто соблюдать данные правила и быть здоровыми? Ответ также прост – ЗОЖ подразумевает постоянное

усердие, работу над собой и личную заинтересованность человека в этом. Большинству людей сложно регулировать самих себя и попросту не хватает силы воли. [2, с. 12-13].

Существует простая народная поговорка «Береги здоровье с молодую». Поэтому мне было интересно рассмотреть в данной работе вопросы, касающиеся ведения здорового образа жизни среди молодежи, а именно – среди студентов. Так как на сегодняшний день очень часто можно увидеть молодых людей на различных спортивных мероприятиях или просто занимающихся физической культурой на улице, все чаще открываются заведения, ориентированные на правильное питание, основным контингентом которых также является молодежь, молодые люди стараются уделить должное внимание лечению болезней и укреплению здоровья с помощью витаминов и т.д. [3, с. 242-243].

Цель. Определить отношение современных студентов к здоровому образу жизни и узнать придерживаются ли они его.

Основная часть. Соблюдение здорового образа жизни, как правило, это личный выбор каждого студента. Для некоторых – это привито с детства и абсолютно естественно, а кто-то сам приходит к такому решению став более взрослым и осознанным. Зачастую, студенты, приехавшие учиться с разных городов сталкиваются с тяжелым выбором: вести здоровый образ жизни и следить за собой и качеством своей жизни или же пустить все на самотек и радоваться отдельной жизни без контроля родителей. К сожалению, некоторые студенты очень инфантильно относятся к своему здоровью: не соблюдают режим дня, питаются вредной едой, употребляют алкоголь, курят и не интересуются физической культурой. Однако, это наблюдается далеко не у всех. Многие, либо сразу, либо по истечению какого-то времени начинают заботиться о себе и своем состоянии и, по итогу, приходят к ЗОЖу. Необходимо понимать, что здоровый образ жизни это не про изнурительные тренировки на ежедневной основе и не про питание одними овощами, а нечто более обширное и глубокое. Так, к ЗОЖу можно отнести соблюдение отдыха и перерывов в трудовой и учебной деятельности, режим питания, сна, гигиены, определенной двигательной активности, безусловно, это отказ от вредных привычек (не только курение и алкоголь, но и игровые зависимости, информационные перегрузки в социальных сетях и пр.). Помимо этого, следует соблюдать «экологичную среду» в общении с другими людьми, не допускать токсичного общения и психологического

насилия, а также немаловажно помнить о необходимости саморазвиваться. [1, с. 13]

Таким образом становится ясно, что здоровый образ жизни влияет и оказывает непосредственное влияние на все сферы жизни человека. Хорошие привычки и соблюдение определенных правил проецируются на личность студента, на его мысли, поведение и жизненные цели. Важно понимать, что ведение ЗОЖ не только укрепляет физическое здоровье, но и помогает снизить уровень стресса. Так как личность соблюдает определенные правила, то его жизнь становится более упорядоченной и непосредственно это и является барьером от внешних проблем. Все компоненты здорового образа жизни делают нашу жизнь более устойчивой в окружающем мире, а это приводит к еще большему личностному росту человека. Для людей, которые находятся в гармонии с душой и телом, осознают свои цели и мотивы и не подвержены влиянию окружающего мира, свойственно не только желание познать самого себя, но желание продолжать улучшать себя и свою микросреду. Такой человек будет всегда стремиться и добиваться лучшего результата [1, с. 14].

Мной был проведен опрос среди студентов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы с целью выяснить, какой процент студентов осведомлен о сути здорового образа жизни и как много людей его придерживаются. В данном опросе приняло участие 20 студентов в возрасте 19-22 лет.

По результатам опроса можно сделать вывод, что 100% студентов осведомлены достаточно глубокими знаниями о ЗОЖе. 40% студентов соблюдают здоровый образ жизни всегда; 40% стараются соблюдать здоровый образ жизни, но иногда могут не соблюдать некоторые правила; 20% не соблюдают ЗОЖ.

Студентам, соблюдающим ЗОЖ всегда также были заданы вопросы о том, какие, по их мнению, преимущества это им дает в жизни. И были получены следующие ответы: «Есть принципы, против которых никогда не пойду», «Умею ценить себя и свое здоровье», «Когда начинаю чем-то заниматься, то почти всегда довожу до конца», «Не разрушаю свое тело и часто чувствую себя спокойнее в разных ситуациях, увереннее».

Выводы. Таким образом, в данной статье была раскрыта важность ведения здорового образа жизни, ее влияние на разные компоненты здоровья и личность в целом. Помимо этого, в ходе опроса было выявлено, что у студентов крайне высокий уровень знаний о важности здорового образа жизни и о особенностях его влияния. На данный момент процент

студентов, соблюдающих и старающихся соблюдать ЗОЖ можно считать высоким, так как составляет 80%. Это свидетельствует о осознанности молодежи и их стремлении к улучшению своей жизни.

Список литературы.

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2016. – 214 с.
2. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни : учебник / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – 3-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. – 256 с.
3. Никифоров, Г.С. Психология здоровья : учебник / Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ У ДЕТЕЙ 5–6 ЛЕТ

Нефедова Е. В.

В современное время одной из важных проблем в дошкольном образовании можно считать проблему физического развития ребенка. В Федеральном государственном образовательном стандарте указывается, что одной из главных задач физического воспитания является развитие и формирование психофизических качеств у дошкольников. По данным исследований последних лет [1–4] снижение двигательной активности ребенка-дошкольника приводит к тому, что у 70% детей дошкольного возраста наблюдаются различные отклонения в нарушении осанки, плоскостопие, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений, снижен иммунитет. В то время физическое развитие является основой настроения и самочувствия, успешности ребенка в умственном плане.

Поэтому столь важно развивать физические качества у детей дошкольного возраста, в том числе и ловкость. Ловкость – является сложным координированным качеством. Ловкость необходима детям дошкольного возраста для успешного овладения различными движениями, а также для использования двигательного опыта в своей жизнедеятельности.

Проблему развития ловкости для детей дошкольного возраста рассматривали отечественные физиологи и педагоги. Так, наиболее полно и глубоко представлял данную проблему в своих работах выдающийся физиолог Н.А. Бернштейн [3]. По его мнению, двигательная ловкость - это «двигательная находчивость». Согласно мнению другого отечественного ученого Л.П. Матвеева, «ловкость» – «это способность быстро овладевать новыми движениями, быстро уметь перестраивать деятельность, в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки» [5, с. 223].

В своем исследовании мы предприняли попытку определить педагогические условия развития ловкости у детей старшего дошкольного возраста. Мы предположили, что развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста будет эффективным, если использовать следующие педагогические условия: систематично и регулярно использовать физические упражнения с мячом; разработать и применять специальный комплекс упражнений на фитболах для развития ловкости у детей 5-6 лет; учитывать половые, возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет .

Как показывает анализ опыта работы воспитателей МБДОУ Дубровского детского сада № 4 «Золотой ключик», в старшей группе «Азбука» по развитию ловкости у детей старшего дошкольного возраста проводятся физкультурные занятия с мячом, но не целенаправленно и систематически. В соответствии с перспективным и комплексно-тематическим планированием воспитателями разрабатываются планы занятий по развитию ловкости. Однако, на наш взгляд, работу по развитию ловкости возможно улучшить. Именно поэтому, мы разработали специальные упражнения для развития ловкости с мячом на фитболах.

По результатам эмпирического исследования на выборке, составившей 20 детей старшей группы выяснилось, что существуют пробелы в показателях развития ловкости у детей. Так, при изучении развития ловкости в данном ДОУ, с помощью метода педагогического наблюдения, мы обнаружили следующие проблемы по развитию ловкости у детей 5-6 лет :

1. дети 5-6 лет не всегда правильно координируют свои движения;
2. дети 5-6 лет не всегда точно принимают и ловят мяч;
3. плохо ориентируются в пространстве;
4. 40% детей медленно реагируют на сигнал воспитателя;

5. не всегда используют двигательный опыт по ловкости в других играх и упражнениях.

По результатам анкетирования родителей мы выяснили, что многие родители недооценивают значение физического развития ребенка и его физической подготовки, а также не понимают важность развития такого качества, как ловкость; редко применяют физические упражнения с мячом.

Содержание Программы ДОО основано следующих подходах: личностно-ориентированном и системно-деятельностном, в сущности которых важным для нашего исследования считаем следующие моменты: содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; ребенок свободен в выборе своей деятельности.

На родительском собрании «Здоровье дошкольника» была раскрыта идея нашей программы развития ловкости с помощью физических упражнений с мячом: цель, задачи, содержание, практическая значимость. На собрании были намечены мероприятия, в которые родители включились с большим интересом. Вместе с родителями в детском саду проводились эстафеты, подвижные игры с фитболом, специальные упражнения на развитие ловкости. Проводились отдельные занятия, направленные на развитие ловкости с помощью фитбола.

Комплекс на фитболах применялся регулярно, два-три раза в неделю по 20-25 минут. После разучивания проводился под музыкальное сопровождение. Кроме этого, мы применяли подвижные игры с фитболами.

Немаловажным условием по развитию ловкости для детей 5-6 лет являлось выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Например, в своем комплексе для детей на фитболе мы применяли упражнения с усложнением условий. Сначала применялись упражнения лежа на мяче, затем стоя или лежа на животе, что значительно усложняло выполнение упражнений. Также мы применяли упражнения, побуждающие детей переходить от одних действий к другим.

Особенно было важно и то, что дети были вовлечены в активный процесс работы с мячами, это было интересно для них и воспитатели замечали то, что новые упражнения с мячом позволяли изменять ситуации в играх, а также позволяли вносить разнообразие в движения детей, что оказывало влияние на развитие координации детей и развитие ловкости.

В таблице нами представлены некоторые упражнения, способствующие развитию ловкости у старших дошкольников (таблица).

Таблица – Упражнения с мячом на развитие ловкости у детей 5-6 лет

Варианты упражнений на ловкость	Упражнения с мячом для детей 5–6 лет
усложнение условий выполнения обычных упражнений	наклоны с мячом, мяч между ног повороты с броском мяча наклон вперед с мячом, мяч вверх
выполнения привычных упражнений из непривычных исходных положений	наклон вперед с мячом, мяч за спиной в руках поворот с мячом, мяч между ног наклон вперед с мячом, мяч за головой вверх приседания с мячом, мяч держим за головой сидя, наклон вперед, мяч за спиной
зеркальное выполнение упражнений	наклоны с мячом вправо и влево повороты с мячом наклон вперед с мячом повороты с мячом, мяч перед собой

Следует отметить, что после проведения физкультурных занятий у детей появлялся еще больший интерес к занятиям с мячом, дети проявляли активность и заинтересованность. Особенно следует отметить то, что дети проявляли положительные эмоции на таких занятиях, с интересом применялись и подвижные игры. Мы использовали такие подвижные игры с мячом по развитию ловкости: как «Мяч по кругу», «Ловишки на мячах», «Силачи», «Зайцы и волк», «Найди свой мяч», «Гусеницы» и др.

В процессе нашего эксперимента нами учитывались возрастные и индивидуальные особенностей детей 5-6 лет, что повлияло на разработку физической нагрузки для детей данного возраста. Для постепенного правильного освоения упражнений мы постепенно переходили к сложно-координированным заданиям. Некоторые дети были очень не координированы, и мы для таких детей индивидуально подбирали физические упражнения с мячом и разучивали с ними постепенно и последовательно, переходя от простого движения к сложному, что и позволяло в дальнейшем достигать нужного результата.

После проведения формирующего этапа эксперимента, нами наблюдались значительные сдвиги в развитии ловкости у детей 5-6 лет. Наблюдение за детьми показывает, что дети научились хорошо координировать свои действия, а также стали значительно увереннее держать мяч в руках, лежать на мяче и т.п. Выполнение всех упражнений стало более слаженным.

Таким образом, проведенная нами работа: применение комплекса упражнений на фитболах на занятиях и утренней гимнастике; организация индивидуальной работы с детьми; применение игр школы мяча на прогулках; привлечение родителей к физическому воспитанию своих детей способствует как повышению интереса к развитию физической культуры в целом, так и развитию ловкости как физического качества.

Список литературы.

1. Аквазба, С.О. Воспитание нравственной ответственности обучающихся общеобразовательной организации: педагогический дискурс / С.О. Аквазба, М.В. Денeko // Современ. ученый. – 2019. – № 4. – 335 с.
2. Алексеева, М.В. Физическая культура и формирование основ здорового образа жизни / М.В. Алексеева, М.А. Мякина, М.В. Швыдкая // Современ. ученый. – 2019. – № 4. – 335 с.
3. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
4. Терентьева, Е.В. Формирование психофизических качеств ребенка – дошкольника посредством командных спортивных игр / Е.В Терентьева, Л.В. Тимофеева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Междунар. науч. конф., Чебоксары, 20-21 января 2020 г. / Ч. 2. / Под ред.. Г.Д. Драндрова, А.И. Пьягина. – Чебоксары: ЧИЭМ СПБГПИ, 2011. – 568 с.
5. Хакимова, Г.А. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью старшего дошкольного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук 19.00.07 УГПУ / Г.А. Хакимова. – Екатеринбург, 2014. – 223 с.

ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ УЧАЩИХСЯ 6–8 ЛЕТ С ПРИЗНАКАМИ ВОДОБОЯЗНИ С ПРИМЕНЕНИЕМ АНИМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Нижегородова К. Ю.

Введение. Актуальность данной темы заключается в том, что страх является основной проблемой при освоении детьми водной среды. Страх вызывает тревожность, держит в напряжении все тело, истощает жизненные силы, разрушает внутренние органы и психику.

В настоящее время огромное число детей и взрослых не умеют плавать. А плавание, в свою очередь, является важнейшим базовым видом двигательной активности. Доказано, что занятия плаванием укрепляют общее здоровье человека, а именно: способствуют закаливанию организма человека, нормализации давления, улучшению кровообращения и работы легких, также плавание оказывает положительно влияние на эмоциональное состояние.

Широко известно, что плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личностных качеств: настойчивости и решительности, смелости и дисциплинированности. На занятиях по обучению плаванию у ребенка воспитывается самостоятельность и целеустремленность, поэтому не случаен интерес к обучению плаванию детей.

Обучение плаванию детей является педагогической, социальной и государственной проблемой. По данным статистики более 45% утонувших детей гибнут в водоемах от неумения плавать.

В современной науке существует множество методик обучения детей плаванию, но в большинстве своем эти методики направлены на широкое обучение детей плаванию, и практически не уделяется фактору боязни воды, как основной причине более длительного освоения детей с водой или вообще нежеланию заниматься.

Основным противоречием, которое мы планируем разрешить в своем исследовании, является противоречие между все более возрастающей актуальностью безопасного и эффективного обучения плаванию учащихся 6-8 лет и недостаточной разработанностью педагогического сопровождения с использованием анимационных технологий на внеклассных занятиях по физической культуре снимающих риски, связанные с водобоязнью детей младшего школьного возраста.

Объект исследования: физическое воспитание учащихся младших классов.

Предмет исследования: содержание педагогических факторов снижения водобоязни у обучающихся 6-8 лет на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных технологий.

Цель исследования – обоснование педагогических факторов снижения водобоязни у обучающихся 6-8 лет на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных технологий.

Гипотеза исследования: снижение водобоязни у обучающихся 6-8 лет может осуществляется при наличии следующих педагогических

факторов: учет психофизических особенностей младших школьников; наличие фацилитирующих педагогических отношений; реализации анимационных программ в структуре внеклассного занятия по плаванию.

Были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Выявить основные направления и содержание педагогических факторов, снижающих водобоязнь у младших школьников на внеурочных занятиях по плаванию (литература, анкетирование, интервью, беседа и т.п.).

2. Определить, систематизировать, и описать ключевые условия и педагогические факторы, снижающие водобоязнь у младших школьников на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных программ.

3. Разработать и обосновать методические рекомендации по снижению водобоязни у обучающихся 6-8 лет на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных технологий.

Практическая значимость исследования заключается в том, что будут разработаны и апробированы методические рекомендации по снижению водобоязни у обучающихся 6-8 лет на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных технологий, которые могут быть использована на внеурочных занятиях по плаванию.

Основная часть. В настоящее время в сфере физической культуры и спорта является актуальным использование анимационных программ [4, с. 111].

Анимация переводиться как - «оживляет», «одухотворяет».

Под спортивной анимацией понимается оживление программ развлечений, отдыха и досуга, например: проведение коллективных и индивидуальных спортивных и подвижных игр, соревнований, танцевальных фестивалей и многое другое)

Под анимационной программой подразумевается проведение театрализованных представлений, игровых и конкурсных проектов, тематических мероприятий, физкультурно-оздоровительных занятий с сюжетно-игровым компонентом [5, с. 75].

Предполагается, что включение анимационных технологий на основе сказочных сюжетов на внеурочных занятиях по плаванию будет способствовать снижения водобоязни у обучающихся 6-8 лет.

Анализ литературных источников показал преимущество анимационных технологий на основе сказочных сюжетов перед подвижной

игрой и заключается оно в том, что ее можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям.

Нами были выбраны сказки, которые интерпретированы и адаптированы к водной среде. Подобраны упражнения по освоению с водой и изучения техники плавания.

Сюжет сказки «Колобок» используется для изучения контрастных упражнения по освоению с водой; «Репка» для изучения упражнений на дыхание; «Три поросенка» для изучения упражнений на погружение; «Гуси лебеди» для упражнений на всплытие; «Волк и семеро козлят» для изучения навыка лежания; «Красная шапочка» для изучения навыка скольжения; «Бременские музыканты» изучения техники попеременной работой ног на груди и на спине с подвижной и без опоры [2, с. 93].

По результатам анализа литературных источников было выявлено, что сильную боязнь воды может спровоцировать то, что: обучение плаванию происходило в резкой форме; боль, сильные обморожения или ожоги, полученные от воды; сильные судороги, которые появились, когда ребенок плавал; насилие, проявляемое в отношении детей, при котором использовалась вода; ребенок видел, как в воде погибли родители или другой человек [1, с. 34].

Чтобы адаптировать анимационные программы к конкретному контингенту и для подтверждения вышеперечисленных факторов водобоязни, было проведено анкетирования учащихся 6-8 лет Международной Лингвистической Школы г. Владивостока.

На вопрос «Бойтесь ли вы захлебнуться на занятии по плаванию» - 17% детей ответили всегда; 24% - часто; 21% - редко; 17% - иногда; 21% никогда.

С целью исследования страхов у учащихся 6-8 лет, было проведено анкетирование по методике А.И. Захарова [3]: ребята отмечали степень согласия с представленными утверждениями (страхами) по 5 бальной шкале: 1- никогда, 2- редко, 3-иногда, 4- часто, 5-всегда.

Были получены следующие результаты уровней проявления страхов: 58% учащихся имеют средний уровень, 30% - высокий и 12% низкий.

Вывод. Таким образом, по результатам анкетирования можно сделать вывод, что боязнь воды и уровень проявления страхов тесно связаны. У детей с высоко выраженным уровнем чаще замечается проблема водобоязни.

В дальнейшей в нашем исследовании вышеперечисленные анимационные технологии в совокупности с исследуемым контингентом

будут применены для обоснования педагогических факторов снижения водобоязни у обучающихся 6–8 лет на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных технологий.

Список литературы:

1. Бетехтин Ю.О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Ю.О. Бетехтин. – Тула, 2010. – 136 л.
2. Герасимова Ю.С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр: дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Ю.С. Герасимова. – Санкт-Петербург, 2009. – 235 л.
3. Захаров А.И. Методика исследования страхов «Страхи в домиках» / А.И. Захаров // Образовательная социальная сеть nsportal.ru [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2020/01/20/test-strahi-v-domikah-a-i-zaharova>. – Дата доступа: 13.03.2022.
4. Приезжева Е.М. Педагогические условия подготовки студентов к анимационной деятельности в процессе профессионального туристского образования: дис. ... канд. пед. наук 13.00.08 / Е.М. Приезжева. – М., 2000. – 210 л.
5. Фисюк Т.Т. Проявление феномена анимации в технологии организации культурно-досуговых программ / Т.Т. Фисюк // Ученые записки – 2018 – №2 (16) – С. 74–80.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ У УЧАЩИХСЯ IV–IX КЛАССОВ

Новикевич В. А.

Введение. Гимнастические упражнения являются одними из основных средств содержания уроков физической культуры и здоровья, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий школьников. Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания [4, 5]. Средства гимнастики, безусловно, являются наиболее эффективными для развития всех физических качеств человека, в том числе и гибкости.

Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой [2, 3]. Воспитание психофизических качеств, важнейшим из которых является гибкость, – необходимое условие полноценного физического развития. Недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц [1]. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Вместе с тем, воспитание гибкости ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Поэтому данный вопрос остается одним из самых актуальных в физической культуре и спорте.

Цель исследования: изучение особенностей развития гибкости средствами гимнастики у учащихся 5-9 классов.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ данных научно-методической литературы, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Анализ данных научно-методической литературы позволил изучить теоретические основы воспитания гибкости у детей среднего школьного возраста, а именно: сущность, значение и факторы, влияющие на уровень развития гибкости, возрастные аспекты воспитания гибкости, а также – возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста. На основе изучения литературных источников отечественных и зарубежных авторов был проведен анализ различных подходов к рассмотрению базовых понятий по проблеме исследования. Кроме того, изучение литературных источников подтвердило актуальность выбранной темы, а также позволило разработать методологию исследования.

Для определения уровня развития гибкости использовались следующие тесты: наклон туловища вперед из положения сидя (измерение подвижности позвоночного столба), отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди (измерение подвижности в плечевом суставе), разведение ног в стороны (измерение подвижности в тазобедренном суставе).

Педагогический эксперимент был проведен на ГУО «Средняя школа № 15 г. Гродно». В нем приняли участие учащиеся V-ых классов в количестве 30 человек. Были сформированы две группы: экспериментальная и контрольная, в каждой по 15 человек. Сущность

эксперимента заключалась в выявлении эффективности разработанной в ходе исследования методики развития гибкости.

Обработка данных определялась с помощью Microsoft Excel. Программа расчетов позволила определить следующие статистические величины: среднее арифметическое, ошибка среднего арифметического, коэффициент достоверности.

Результаты и обсуждение. Чтобы оценить эффективность методики направленного развития гибкости у учащихся 5-х классов на уроках физической культуры и здоровья, необходимо обратиться к таблицам 1 и 2, в которых отображены соответствующие показатели экспериментальной и контрольной групп за период исследования.

Таблица 1. – Средние величины исследуемых показателей уровня развития гибкости экспериментальной группы, степень достоверности их изменений в эксперименте

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента	Р
	М	m	М	m		
Наклон вперед, см	3,13	0,72	5,63	0,87	2,51	<0,01
Отведение прямых рук, см	23,31	2,62	27,88	3,26	2,37	<0,05
Разведение ног в стороны, см	35,81	4,56	29,56	4,82	2,81	<0,01

Таблица 2. – Средние величины исследуемых показателей уровня развития гибкости контрольной группы, степень достоверности их изменений в эксперименте

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента	Р
	М	m	М	m		
Наклон вперед, см	3,41	0,91	4,35	1,11	2,17	<0,05
Отведение прямых рук, см	23,65	3,1	25,27	2,93	0,48	>0,05
Разведение ног в стороны, см	34,53	5,12	33,12	4,73	1,56	>0,05

Оценивая динамику показателей уровня развития гибкости учащихся 5-х классов, можно заключить, что результаты улучшились в обеих группах. Прирост при этом имел различные значения и по группам, и по виду тестируемого показателя (рисунок).

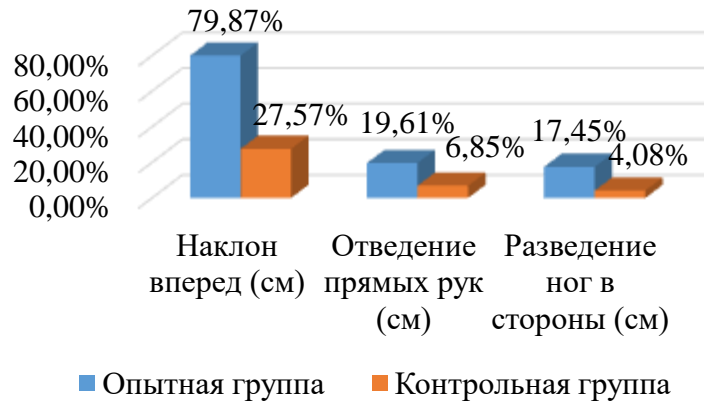


Рисунок – Прирост показателей уровня развития гибкости учащихся 5-х классов за период эксперимента (в %)

Выводы. Оценивая значимость результатов занимающихся за период исследования, необходимо отметить, что во всех тестовых заданиях отмечен прирост показателей. При этом в контрольной группе статистически достоверными были результаты только при выполнении наклона вперед ($p < 0,05$).

Следовательно, можно сказать, что применение разработанной методики на уроках физической культуры является эффективным средством развития гибкости у занимающихся 5 классов, что подтверждают полученные результаты, свидетельствующие о том, что под влиянием данных занятий отмечаются положительные изменения показателей гибкости.

Список литературы.

1. Корабейников, Н.К. Физическое воспитание: Учеб.пособ. для сред. спец. учеб. Заведений / Н.К. Корабейников. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 336 с.
2. Лях, В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. 3-е изд., перераб. и доп. / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.
4. Менхин, Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю.В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Семенов, Л.П. Подготовительная часть урока гимнастики (игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся): метод. пособие / Семенов Л.П. – М. : РГАФК, 1995. – 33 с.

ЗНАЧЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Новикова А. А., Седнева А. В.

Введение. Непрерывный рост спортивных результатов требует постоянного совершенствования методики тренировки. Длительное время основным направлением такого совершенствования у бегунов на средние и длинные дистанции было постоянное увеличение объемов тренировочных нагрузок, которые в 70–80-е годы прошлого столетия достигли показателей, близких к предельным [6]. В качестве примера можно привести бегуна на длинные дистанции Д. Бедфорда (Великобритания), который тренировался 3 раза в день, т. е. проводил 21 тренировку в неделю. Это дало свой результат – Д. Бедфорд в 1973 году установил мировой рекорд в беге на 10000 м – 27 мин 30,8 с. Однако спортивная карьера этого талантливой бегуна оказалась очень короткой.

В дальнейшем повышение эффективности тренировочного процесса бегунов на выносливость некоторое время шло по пути повышения интенсивности тренировочных нагрузок (скорости бега) при некотором уменьшении их объема (километража). Однако в этом случае неизбежно возникает вопрос: так насколько же следует повышать скорость пробегания тренировочных отрезков и какой должен быть объем?

Современный подход к решению этой проблемы состоит в том, что в тренировке бегунов на средние и длинные дистанции необходимо использовать бег с различной скоростью, т.е. в разных зонах интенсивности [4]. А вот конкретно – сколько и с какой скоростью следует бегать средневикикам и стайерам – это зависит от уровня подготовленности спортсменов, их индивидуальных особенностей. Например, для бегунов на средние дистанции рекомендуется выполнять объем беговых нагрузок в диапазоне 2200–3700 км в год, при этом из них 30–35 % – в аэробной восстановительной зоне, 50–55 % – в аэробной развивающей, 6–10 % – в смешанной аэробно-анаэробной зоне, 3–5 % – в анаэробной гликолитической и 1–1,5 % – в анаэробной алактатной зоне [6].

Цель – показать значение восстановительных мероприятий для повышения эффективности тренировочного процесса бегунов на средние и длинные дистанции.

Основная часть. Методика тренировки в беговых видах легкой атлетики, требующих преимущественного развития выносливости, на

протяжении многих лет шла по пути увеличения объемов и повышения интенсивности тренировочных нагрузок. В настоящее время они находятся на уровне, близком к пределу функциональных возможностей организма человека. Дальнейшее повышение тренировочных нагрузок вряд ли будет способствовать улучшению спортивных результатов, скорее наоборот – может привести к переутомлению, травмам, болезням. Следовательно, надо искать другие пути совершенствования тренировочного процесса. И одним из таких путей является восстановление работоспособности спортсмена после тяжелой тренировочной работы. Некоторые специалисты, особенно физиологи, подчеркивали, что работа и восстановление являются равноценными слагаемыми тренировочного процесса, так как именно во время восстановления в организме спортсмена происходят положительные изменения, приводящие к эффекту «сверхвосстановления», позволяющего выйти на новый, более высокий уровень функционирования организма, позволяющего достичь более высоких спортивных результатов [1, 3].

Восстановление следует рассматривать как необходимое условие для проведения следующего тренировочного занятия. Специалисты различают срочное восстановление (во время тренировочного занятия) и послетренировочное (совершенствующее механизмы долговременной адаптации) [3].

Существуют 3 группы средств восстановления работоспособности бегунов на средние и длинные дистанции: педагогические, психологические и медико-биологические. Педагогические включают рациональную динамику тренировочных нагрузок, соответствующих функциональным возможностям занимающихся, проведение тренировочных занятий и микроциклов восстановительного характера. Психологические предполагают установление хорошего микроклимата в группе, эмоциональную насыщенность занятий, проведение психорегулирующих и аутогенных тренировок, гипнотическое внушение. Медико-биологические – это массаж, баня, сауна, гидропроцедуры, электропроцедуры, магнитотерапия, витаминизация, фармакология, сбалансированное питание и др.

При организации рационального тренировочного процесса, предполагающего чередование значительных тренировочных нагрузок с восстановительными мероприятиями, следует иметь в виду, что в разных системах организма спортсмена восстановительные процессы протекают неодинаково, т.е. гетерохронно. Так, например, восстановление

кислородных запасов в организме спортсмена после выполнения напряженной тренировочной работы происходит всего за 10–15 с, а для ликвидации алактатного кислородного долга и восстановления алактатных анаэробных резервов в мышцах потребуется 2–5 мин. Значительно дольше протекают восстановительные процессы, связанные с ликвидацией лактатного кислородного долга и устранением молочной кислоты – 0,5–1,5 часа. Относительно много времени (от 12 до 48 часов) требуется организму спортсмена для восстановления запасов гликогена в мышцах и в печени. Еще больше времени (до 72 часов) необходимо для нормализации синтеза ферментных и структурных белков [2]. Эти данные свидетельствуют о том, что бегунам на средние и длинные дистанции не рекомендуется использовать очень большие тренировочные нагрузки чаще одного раза в 5–7 дней [5].

Выводы:

Рационально построенный тренировочный процесс бегунов на средние и длинные дистанции предполагает сочетание больших физических нагрузок и эффективного восстановления работоспособности спортсменов.

Процессы восстановления работоспособности после выполнения больших тренировочных нагрузок в различных системах организма протекают не одновременно. Это зависит как от объема выполненной тренировочной работы, так и от уровня тренированности спортсмена. Полное восстановление работоспособности наступает после нормализации деятельности наиболее поздно восстанавливающихся органов и систем, т.е. после 48–72 часов. Поэтому бегунам на средние и длинные дистанции не рекомендуется проводить тренировки с очень большими нагрузками более одного раза в 5–7 дней.

Для более эффективного восстановления работоспособности спортсменов, специализирующихся в видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости, следует комплексно применять педагогические, психологические и медико-биологические средства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Список литературы.

1. Верхошанский, Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость / Ю.В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 80 с.
2. Мирзоев, О.Н. Применение восстановительных средств в спорте / О.Н. Мирзоев. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 204 с.

3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Шаров, А.В. Моделирование и регулирование тренировочной деятельности в беге на средние и длинные дистанции: монография / А.В. Шаров. – Брест : БрГУ им. А. С. Пушкина, 2007. – 209 с.

5. Юшкевич, Т.П. Внетренировочные средства в подготовке бегунов на средние дистанции / Т.П. Юшкевич, А.А. Новикова // Мир спорта. – 2017. – № 3 (68). – С. 22–27.

6. Юшкевич, Т.П. Пути повышения эффективности системы подготовки бегунов на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования / Т.П. Юшкевич, А.А. Новикова // Мир спорта. – 2017. – № 2 (67). – С. 14–18.

ЗНАНИЯ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ О ПРАВИЛАХ ЗАНЯТИЙ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Новодворская Е. О.

Введение. На сегодняшний день спорт является неотъемлемой частью нашей жизни. Он популярен и доступен для каждого человека. Занимаясь спортом, человек ведет здоровый образ жизни. Ведение такого образа жизни дает множество преимуществ: укрепление организма, которое будет способствовать продлению молодости и увеличению продолжительности жизни. Занятия спортом заряжают нас энергией, способствуют укреплению иммунной системы и гармонизации своего тела, отлично само дисциплинируют, и являются хорошей основой для успешной жизни [3].

Заниматься спортом можно по-разному, так как он имеет множество направлений. Можно просто делать ежедневные прогулки на свежем воздухе или заниматься дома. Одним из способов занятий спортом является занятия в тренажерном зале [4].

Прежде чем пойти в тренажерный зал необходимо знать следующие правила [2]:

Посещение врача. Перед походом в зал посетите врача. Там, вы узнаете о состоянии своего здоровья, о наличии хронических заболеваний, противопоказаний чтобы грамотно и безопасно начать свои тренировки.

Наличие хорошей спортивной обуви. К сожалению, не вся спортивная обувь подходит для тренировок. Для тренажерного зала стоит выбрать обувь на плоской подошве, которая хорошо будет прилегать к стопе, также она должна иметь хорошее сцепление. В противном случае вы можете заработать травму голеностопа.

Свободная и удобная одежда для зала. Занимаясь в неудобной одежде, ваши движения могут быть стеснены и упражнение может быть выполнено неправильно.

Взять в зал бутылку воды. Во время выполнения упражнений обязательно соблюдать водный баланс. Пить вожу можно до, после и во время тренировки.

Взять с собой полотенце. Оно понадобится вам для вытирания пота с тренажеров как своего и людей, которые, к сожалению, не вытирают за собой. Таким образом, вы оградите себя от вирусов или инфекций. Вытереть пот после упражнений является хорошим тоном [1].

Соблюдение техники выполнения упражнений и безопасности. Правильная техника гарантирует результат и мотивацию, так как результат работы при соблюдении техники обязательно будет виден. Также при несоблюдении техники вы можете получить травму.

Определение цели тренировок. Поставив перед собой цель, вы непременно добьетесь успеха. Так вы быстрее получите результат и не будете распыляться понапрасну.

Соблюдение правильного дыхания. Правильное дыхание обеспечивает приток кислорода, а значит, улучшает результат тренировки. При достаточном объеме кислорода, мышцы быстрее восстанавливаются, скорее, проходит усталость.

Составление плана тренировки. Существуют различные планы тренировки, направленные на различные результаты. Это может быть план для набора массы или план для похудения. Определите свой план действий, благодаря которому вы добьетесь результата.

Еда перед тренировкой. Это способ сохранения мышечной массы. Тренируясь на голодный желудок, у вас будут расщепляться белки в мышцах. Кроме этого, вы можете почувствовать легкое головокружение. Если вас ждет силовой тренинг, то следует съесть углеводное блюдо [2].

Выполнение разминки и заминки. Перед тренировкой необходимо выполнить разминку, на которой вы разогреете свои мышцы, связки и суставы. После тренировки необходимо выполнить заминку или по-другому ее называют растяжкой. Делая ее, вы переводите свой организм из тренировочного состояния в состояние покоя. Это восстановление дыхания, снятие напряжения с мышц, успокоение нервной системы.

Выбор тренера. Занятие в тренажерном зале с тренером необходимо новичку. Тренер поможет вам определиться с программой тренировки, будет показывать правильную технику упражнений и следить за вами во время выполнения упражнений.

Употребление алкоголя. Алкоголь действует на организм негативно, замедляя все обменные процессы. Организм будет тратить все свои ресурсы не на адаптацию нагрузки, а на выведение алкоголя. После выпитого алкоголя, выполняя тренировку вы можете ощущать слабость, рвоту, тошноту, головокружение. Нельзя употреблять алкоголь не менее чем за 2-е суток перед походом в тренажерный зал [2].

Цель: выявить знания студентов ГрГУ имени Янки Купалы о правилах занятий в тренажерном зале.

Методы: анализ научной, научно-методической литературы и ресурсов интернета, анкетирование.

Основная часть. Для изучения вопроса, что же должен знать занимающийся при походе в тренажерный зал, нами был проведен анкетный опрос среди студентов ГрГУ имени Янки Купалы. Данный опрос был проведен с целью определения, соблюдают ли студенты общеизвестные рекомендации для похода в тренажерный зал. В опросе приняло участие 30 студентов факультета биологии и экологии ГрГУ имени Янки Купалы, из которых 24 девушек и 6 юношей.

Ответы были следующие: занимаются дополнительно, помимо занятий по физической культуре в тренажерном зале – 28,6% студентов, 57,1% – респондентов предпочитают заниматься дома. Тех, кто посещают только занятия по физической культуре – 14,3%.

На вопрос «Если занимаетесь в тренажерном зале, то тренируетесь самостоятельно или с тренером?» 57,1% участников опроса ответили, что тренируются самостоятельно, а 42,9% – иногда используют помощь тренера.

На вопрос «Составляете ли вы программу тренировок заранее?» 57,1% опрошенных составляет заранее программу тренировок и

расписывают на месяц вперед, а 42,9% – не составляют программу тренировок и тренируют группы мышц «по настроению».

Делают разминку и заминку 82,4% студентов, а 17,6% – иногда пренебрегают этим. При этом, те кто пренебрегают разминкой и заминкой, часто чувствуют боли в мышцах.

Берут с собой в зал воду 76,9% опрошенных и расходуют ее всю во время тренировки, не берут с собой питье – 23,1% студентов.

Перед тренировкой примерно за 30 минут едят – 71,4% студента и чувствуют себя хорошо во время всей тренировки, а 28,6% – предпочитают не есть перед тренировкой. Так же 85,7% студентов не употребляют алкоголь не менее чем за 2 суток, а 14,3% опрошенных употребляют алкоголь не менее чем за 1 сутки. При этом 10,4% чувствуют себя хорошо, а 3,9% чувствуют легкое недомогание.

Все студенты (100%) не пренебрегают гигиеной, поэтому берут в зал полотенце.

Выводы. Таким образом, опрос показал, что студенты хорошо знают все рекомендации для похода в тренажерный зал. Так же они настроены вести здоровый образ жизни и на занятия спортом. Благодаря знаниям, приобретенным на занятиях по физической культуре, студенты особое внимание уделяют технике выполнения упражнений в тренажерном зале, а также разминке и заминке. Они хорошо осведомлены о питьевом режиме и гигиене. Подбирают хорошую спортивную обувь для зала.

Данный опрос показал, что они настроены вести здоровый образ жизни и на занятия спортом. Такие знания помогают студентам заниматься в тренажерном зале без каких-либо травм и неудобств.

Список литературы:

1. Новичкам в тренажерном зале посвящается [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://zen.yandex.ru/media/heavymetalgym/chto-nujno-znat-pered-tem-kak-poiti-v-trenajernyi-zal-5e9853dd0aa0dc554df260d1>. – Дата доступа: 27.03.2022.

2. В помощь новичку [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://beautyhack.ru/telo/fitnes-gid/v-pomosch-novichku-chto-nuzhno-znat-o-trenirovках-v-trenazhernom-zale>. – Дата доступа: 27.03.2022.

3. Психологические науки [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-zhizn-i-zdorovie-cheloveka/viewer>. – Дата доступа: 28.03.2022.

4. Хабр [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://habr.com/ru/post/371035/>. – Дата доступа: 28.03.2022.

НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Ночевная И. С.

Введение. В современных условиях обучения студент испытывает большие умственные нагрузки; использование информационно-коммуникативных технологий (ИКТ) в образовании приводит к долгому нахождению в вынужденной статической позе сидя за компьютером и, как следствие, существенному снижению двигательной активности; неправильное питание – все это вызывает обострение хронических заболеваний, нарушения в деятельности зрительной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, снижается сопротивляемость организма к различным вирусам и неблагоприятным условиям окружающей среды.

Физическая культура является одним из доступных средств укрепления и сохранения здоровья [1]. Учебная дисциплина представлена в учреждениях высшего образования (УВО) на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на остальных курсах – двух учебных часов в учебную неделю [3].

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в учреждении высшего образования является формирование социально-личностных компетенций учащихся, в сфере использования средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [3].

Учебные занятия для большинства студентов являются единственной формой двигательной активности. Здоровье студента и успешная учебная деятельность неразрывно связаны. Формирование физической культуры личности можно считать успешным только в том случае, если человек способен в соответствии с поставленными перед собой целью и задачами эффективно осуществлять самостоятельную двигательную деятельность [2].

Следовательно, приобщение студенческой молодежи к самостоятельным занятиям является важным аспектом в формировании здорового образа жизни.

Цель работы – изучить отношение студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и физкультурной деятельности в целом.

Основная часть. Методами настоящего исследования являлись анализ научно-методической литературы, социологический опрос в форме анкетирования посредством заполнения Google формы, а также методы математико-статистической обработки данных.

Исследование проводилось в январе – феврале 2022 года. В нем приняли участие 918 студентов 1–4 курсов: 466 студентов Минского государственного лингвистического университета (МГЛУ), 283 студента Белорусского национального технического университета (БНТУ), 169 студентов Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ).

Численность анкетлируемых по курсам обучения распределилась следующим образом: 44,1 % или 405 человек – студенты 1 курса, 34,2 % или 314 человек – студенты 2 курса, 15,4 % или 141 человек – студенты 3 курса, 6,3 % или 58 человек – студенты 4 курса; по половому признаку 63,7 % или 585 респондентов девушки и 36,3 % или 333 – юноши. Из них к основной медицинской группе относились 39,4 % или 362 студента, к подготовительной 60,6 % или 556 студентов.

В ходе исследования были получены следующие результаты. Состояние своего здоровья по субъективным ощущениям 31,4 % респондентов оценили, как хорошее, 54,2 % – как удовлетворительное, 7,8 % – как неудовлетворительное, 2,2 % – как плохое, 4,4 % – затруднились дать ответ.

53,9 % респондентов болеют респираторными заболеваниями 1–2 раза в год, но не более недели, 22,8 % болеют 3 раза в год или более месяца, 23,3 % – не болеют. Хронические заболевания присутствуют у 24,6 % опрошенных, наиболее часто встречаются хронический тонзиллит и гастрит.

72,8% респондентов оценили свою физическую подготовленность, как удовлетворительную, 16,4% – как неудовлетворительную, 10,8% считают свою физическую подготовленность отличной. Двигательный опыт последней категории респондентов составляли не только уроки физической культуры в школе, но и тренировки в избранном виде спорта. 7,2% из них имеют спортивный разряд. Двигательный опыт 68,2 % опрошенных до поступления в университет составляли только уроки физической культуры в школе.

На вопрос «Посещали ли Вы уроки физической культуры в школе?» ответы респондентов распределились следующим образом: 69,0 % – да, регулярно занимался, 21,0 % – занимался от случая к случаю, 7,5 % – не

посещал. 2,5 % опрошенных дополнили варианты ответов: сидел на скамейке; в школе была специальная медицинская группа по физкультуре, занятия не проводились.

45,1 % респондентов нравились уроки физической культуры в школе, 36,8 % – дали отрицательный ответ, 18,1 % – затруднялись ответить.

На вопрос «Как Вы считаете нужна ли такая дисциплина, как «Физическая культура» в УВО?» ответы респондентов распределились следующим образом: 15,8 % – нужна на всех курсах обучения, 24,9 % – нужна только на 1–2 курсах, 41,5 % – должна быть факультативной дисциплиной, 10,6 % – не нужна, 7,2 % – затруднялись ответить.

48,6 % респондентов считают достаточным 1 учебное занятие по «Физической культуре» в неделю, 44,9 % – 2 учебных занятия, 6,5 % – 3 более занятий в неделю.

На вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом во вне учебного времени?» 44,9 % респондентов дали утвердительный ответ, оставшиеся 55,1 % – ответили отрицательно. Наиболее распространенными видами двигательной активности по ответам респондентов являются занятия игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол), оздоровительная ходьбы, бег, посещение тренажерного зала, бассейна, занятия различными видами фитнеса и езда на велосипеде.

«Как Вы считаете нужны ли занятия физической культурой во время сессии/каникул?». Только 5,5 % респондентов посчитали, что занятия нужны всем, 55,9 % считают, что занятия нужны только тем, кто проявляет желание, 34,5 % – занятия не нужны, 4,1 % – затруднялись ответить. Наиболее удобной формой занятий 53,4 % респондентов посчитали размещение видео-комплексов упражнений на платформе дистанционного обучения, 18,4 % – проведение занятий онлайн, 28,2 % – занятия с преподавателем.

Выводы. Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что еще со школьных уроков у респондентов в недостаточной степени сформированы потребности к занятиям физическими упражнениями. Задача преподавателя по физической культуре во время учебных занятий заинтересовать учащихся и сформировать устойчивую потребность в занятиях физическими упражнениями. Это возможно только вызвав у студентов интерес к занятиям, учитывая при этом интересы и потребности.

Также в процессе учебных занятий необходимо научить студентов грамотно организовывать самостоятельные занятия. В большем объеме освоить теорию и методику физического воспитания можно с использованием информационно-коммуникативных технологий. В высшие учебные учреждения необходимо создавать мощное информационное пространство, мотивирующее современного студента к занятиям физическими упражнениями во вне учебного времени, как одного из составляющих здорового образа жизни.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями являются самой доступной формой помогают сделать процесс физического воспитания непрерывным и добиться максимального эффекта.

Список литературы.

1. Виленский, М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский. – М. : Гардарики, 2011, – 174 с.
2. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.
3. Физическая культура: типовая программа для учреждений высшего образования / В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 33 с.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ

Ночевная И. С.

Введение. Физическое воспитание студенческой молодежи занимает одно из ведущих мест в общей системе высшего образования и направлено на формирование у обучающегося навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, физическое совершенствование и их подготовку к высокопроизводительному труду на длительный жизненный период [2, 3].

Функционирование и развитие системы высшего образования осуществляется на основе реализации принципов государственной политики в сфере образования, которые отражены Кодексе Республики Беларусь об образовании [1].

Физическое воспитание представлено в учреждениях высшего образования как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры студенческой молодежи.

Настоящая тема является актуальной так, как интерес студента к учебной дисциплине «Физическая культура» напрямую связан с его заинтересованностью в укреплении своего здоровья, развитии физических качеств.

В высшем учебном учреждении процесс физического воспитания следует строить так, чтобы студент хотел им заниматься. Следовательно, содержание занятий должно учитывать интересы и потребности студентов.

В зависимости от профиля УВО меняется и контингент обучающихся. Для университетов технического профиля, как правило, преобладает мужской контингент обучающихся, для гуманитарных наоборот – женский.

Целью настоящего исследования было изучение отношения студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» с учетом гендерных различий.

Основная часть. Методами настоящего исследования являлись социологический опрос в форме анкетирования посредством заполнения Google формы, а также методы математической статистики.

Исследование проводилось в феврале 2022 года. В нем приняли участие 749 студентов 1–4 курсов основного (47,3 %) и подготовительного (52,7 %) учебных отделений: 466 студент студентов Минского государственного лингвистического университета (МГЛУ) и 283 студента Белорусского национального технического университета (БНТУ). Из них 42,9 % (321) – 1 курса, 31,1 % (233) – 2 курса, 18,6 % (139) – 3 курса и 7,4 % (56) – студенты 4 курса, по половому признаку в МГЛУ 86,7 % (404) девушки и 13,3 % (62) юноши; в БНТУ 74,6 % (209) юноши и 25,4 % (74) девушки.

83,9 % респондентов БНТУ посещали уроки физической культуры в школе и занимались на них. 63,2 % опрошиваемых отметили, что им нравились уроки, 20,0 % – уроки не нравились, 16,8 % – затруднялись ответить. После поступления в университет отношение к учебной дисциплине «Физическая культура» у 65,6 % респондентов не изменилось, у 17,2 % – изменилось в лучшую сторону, 17,4 % – изменилось в худшую сторону. В МГЛУ 67,2 % посещали уроки физической культуры в школе и занимались на них, только 33,3 % отметили, что уроки им нравились. У 47,4 % респондентов отношение к физической культуре улучшилось после

поступления в университет, 39,5 % – отношение не изменилось, 13,1 % – отношение ухудшилось.

Двигательный опыт большинства студентов данных учреждений образования до поступления в университет составляли уроки физической культуры в школе, так ответили 73,3 % респондентов, еще у 11,3 % были тренировки в избранном виде спорта, 15,4 % – посещали тренажерный зал или занимались самостоятельно.

72,8 % респондентов оценили свою физическую подготовленность, как удовлетворительную, 16,4 % – как неудовлетворительную, 10,8 % считают свою физическую подготовленность отличной. Двигательный опыт последней категории респондентов составляли не только уроки физической культуры в школе, но и тренировки в избранном виде спорта. 7,2 % из них имеют спортивный разряд.

На вопрос «Как Вы считаете нужна ли такая дисциплина, как «Физическая культура» в УВО?» ответы респондентов распределились следующим образом: в БНТУ 21,8 % – нужна на всех курсах обучения, 30,5 % – нужна только на 1–2 курсах, 31,6 % – должна быть факультативной дисциплиной, 9,8 % – не нужна, 6,3 % – затрудняются ответить; в МГЛУ 14,6 % – нужна на всех курсах обучения, 25,5 % – нужна только на 1–2 курсах, 43,1 % – должна быть факультативной дисциплиной, 10,3 % – не нужна, 6,4 % – затрудняются ответить.

На вопрос «Какое количество учебных занятий в неделю Вы считаете достаточным?» респонденты БНТУ дали следующие ответы: 41,4 % – достаточно 1 занятия в неделю, 48,4 % – 2 занятия в неделю, 9,5 % – 3 занятия в неделю, 0,4 % – 4 и более занятий в неделю; МГЛУ соответственно 51,9 % считают достаточным 1 занятие в неделю, 41,6 % – 2 занятия, 6,2 % – 3 занятия, 0,3 % – 4 и более.

64,6 % респондентов независимо от УВО предпочитают свободное посещение занятий (факультатив), 8,5 % – обязательные занятия, 11,5 % – занятия в секциях в учебное время, 7,3 % – занятия в секциях вне учебного времени, 8,1 % респондентов затруднялись ответить.

О необходимости разделять учебные группы на занятиях по физической культуре по половому признаку мнения в университетах разделились в зависимости от контингента обучающихся. В МГЛУ, где преобладает женский контингент 53,6 % считают, что на учебных занятиях группы необходимо разделять по половому признаку, 29,6 % считают, что группы разделять не нужно, 16,7 % – затруднялись ответить. В БНТУ, где преобладает мужской контингент обучающихся 76,8 % респондентов

ответили, что группы разделять не нужно, 13,4 % – считают необходимым разделять учебные группы по половому признаку и 9,9 % – затруднились ответить.

Основным мотивом посещения учебных занятий для большинства студентов, как в МГЛУ – 81,2 %, так и в БНТУ – 65,0 % является получение зачета. В оставшиеся проценты вошли следующие ответы: в МГЛУ 9,0 % – укрепить здоровье, 8,4 % – улучшить фигуру, похудеть, 1,4 % – иметь разностороннюю физическую подготовку; в БНТУ 15,2 % ответили, что хотят укрепить здоровье, 17,4 % – иметь разностороннюю физическую подготовку, 2,4 % – улучшить фигуру, похудеть.

На вопрос «Чем бы Вы хотели заниматься на учебных занятиях на постоянной основе?» 70,1 % респондентов МГЛУ наибольшее предпочтение отдали современным оздоровительным системам (пилатес, стретчинг, хатха-йога, шейпинг и оздоровительная аэробика). Вероятно, это связано с тем, что в большинстве контингент обучающихся женский. Также 18,3 % респондентов хотели бы заниматься плаванием, 9,1 % выбрали игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис), в оставшиеся 2,5 % вошли легкая атлетика, скандинавская ходьба. В БНТУ, где преобладает мужской контингент обучающихся предпочтение было отдано в основном игровым видам спорта: 35,0 % – волейбол, 18,6 % – баскетбол, 17,4 % – футбол; 16,3 % респондентов выбрали плавание, 7,0 % – хотели бы заниматься в тренажерном зале, в оставшиеся 5,7 % вошли современные оздоровительные системы, легкая атлетика, катание на коньках.

Выводы. Представленные выше результаты показывают, как отличается отношение, предпочтения и интересы студентов с учетом гендерных различий. У юношей наблюдается гораздо большая вовлеченность в процесс физического воспитания, чем у девушек. Причиной является различная мотивация и цель занятий физической культурой и спортом. Одним из вариантов повышения заинтересованности студентов по учебной дисциплине «Физическая культура» является учет индивидуальных особенностей студентов при составлении учебных программ. Во время занятий с юношами следует сделать упор на развитие выносливости, силовых способностей, например, занятия в тренажерном зале, а также исходя из предпочтений студентов использовать игровые виды спорта и проводить соревнования по ним. Для девушек исходя из результатов опроса следует сделать упор на современные направления фитнеса.

Список литературы.

1. Об организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования в 2021/2022 учебном году [Электронный ресурс]: Инструктивно-методическое письмо М-ва образования Респ. Беларусь, 20 авг. 2021, № 03-01-18/7310/дс. // Национальный образовательный портал Респ. Беларусь. – Минск, 2021.
2. Физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб. пособие / Т.А. Глазко [и др.]. – Минск : МГЛУ, 2017. – 300 с.
3. Хижевский, О.В. Физическое воспитание студентов. Монография / О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов. – Минск : БГПУ, 2019. – 400 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА РАЗВИТИЕ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Пилинога Е. А.

На современном этапе развития общества все более актуальной становится проблема формирования нравственной личности. Как известно, процесс развития и становления личности происходит в раннем возрасте. Одним из факторов, оказывающих положительное воздействие на личность обучающихся в школах и высших учебных заведениях, является физическое воспитание.

Цель работы – анализ состояния и динамики физической культуры и спорта в Республике Беларусь, а также теоретическая разработка мер, направленных на совершенствование физического воспитания в жизни детей и молодежи.

По данным Национального статистического комитета Республики Беларусь число детей от общего числа лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в 2017-2021 гг. составляло от 58,5% до 62,2%, что свидетельствует об активном вовлечении населения в спортивную жизнь на ранних этапах развития личности (таблица 1).

Таблица 1 – Численность лиц, занимающихся физической культурой и спортом

Год	2017	2018	2019	2020	2021
Всего	2 278 879	2 342 574	2 377 824	2 429 561	2 389 789
Детей	1 333 020	1 396 523	1 447 618	1 513 228	1 485 287

Большое количество детей обучается в специализированных учебно-спортивных учреждениях. Однако анализ статистических данных позволяет констатировать факт сокращения числа учащихся данных учреждений в период с 2005 г. до 2021 г. на 45 969. С 2010 года отмечается тенденция роста числа учащихся в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва, наибольший показатель которых составил 96 960 в 2013 г. [3] (таблица 2).

Таблица 2 – Численность учащихся в специализированных учебно-спортивных учреждениях

Типы учреждений	2005	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
учебно-спортивные учреждения – всего	198 677	186 951	188 554	174 232	173 695	171 578	164 928	155 871	156 322	152 708	
детско-юношеские спортивные школы	134 996	80 949	81 078	63 609	64 043	62 282	53 600	49 285	50 575	48 363	
специализированные детско-юношеские школы олимпийского резерва	58 868	93 835	94 442	96 960	94 583	92 801	95 284	89 595	88 362	87 880	
школы высшего спортивного мастерства	840	927	833	801	528						
центры олимпийской подготовки (резерва)	3 973	11 240	12 201	12 862	14 541	16 495	16 044	16 991	17 385	16 465	

Данные о количестве учащихся в средних школах-училищах указывают на то, что наибольший показатель, который составил 3 565, зафиксирован в 2010 г., а наименьший – в 2015 г. (2 967) (таблица 3).

Таблица 3 – Численность учащихся в средних школах-училищах олимпийского резерва

Год	2005	2010	2011	2013	2015
Всего	3 190	3 565	3 404	3 176	2 967
Год	2017	2018	2019	2020	2021
Всего	3 140	3 189	3 207	3 258	3 242

Физическое воспитание как комплексное явление оказывает влияние на формирование совокупности нравственных качеств обучающихся. Поэтому благодаря средствам физического воспитания возможно одновременное физическое и социально-духовное развитие личности.

Объем двигательной активности молодежи не способствует полному обеспечению ее гармоничного физического развития. Кроме того, отмечается рост числа студентов и школьников, имеющих противопоказания к занятию спортом. В этой связи необходимо регулярное обеспечение врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья и физической подготовленности рассматриваемых лиц.

Важным условием эффективности физического воспитания школьников и студентов, на наш взгляд, является мотивация, которая основывается, как правило, на возможности выбора формы занятий. Так как с каждым годом появляются и развиваются различные формы, методы и средства физического воспитания, совершенствуются виды спорта, представляется возможным расширение вариативного компонента при организации учебного процесса. Целенаправленное привлечение студентов к самостоятельным занятиям путем стимулирования их интереса к физическому совершенствованию и саморазвитию также видится вполне обоснованным.

Ряд проблем развития физического воспитания носит организационный характер. К примеру, недостаточность спортивной базы, неоднородность технико-тактической подготовленности детей и молодежи, в частности, в спортивных играх. К тому же, обучение школьников и студентов зачастую в две смены затрудняет организацию физического воспитания по спортивным специализациям и предпочтениям. Для решения указанных вопросов предлагается обеспечить учебный процесс достаточным количеством научно-методической литературы, необходимым спортивным инвентарем и оборудованием, обеспечить возможность широкого использования современных информационно-коммуникативных технологий [2, с. 124].

Для удовлетворения индивидуальных и групповых потребностей студентов к физкультурно-спортивной деятельности следует заменить определенное количество регламентированных, чаще всего носящих формальный характер, занятий деятельностью по направленности рекреация и оздоровление.

Немало проблем имеет спорт в учреждениях высшего образования (УВО). «С одной стороны – это массовый спорт молодежи, а с другой – спорт высших достижений, так как проводятся Всемирные и Республиканские Универсиады, другие соревнования, за достижения на которых присваиваются звания «мастер спорта Республики Беларусь» и «мастер спорта Республики Беларусь международного класса». Очевидно, что за время обучения в УВО в современном спорте невозможно преодолеть путь от новичка до члена сборной команды для участия во Всемирных Универсиадах или до достижения звания «мастер спорт». Для этого необходимо, чтобы в УВО поступали выпускники, прошедшие основательную подготовку в специализированных спортивных учреждениях» [1, с. 260].

Наблюдается противоречие между массовым спортом (внутриуниверситетским, региональным) и спортом высших достижений (республиканские и всемирные Универсиады). Между ними отсутствуют закономерности о переходе количества в качество, вследствие чего спортивный клуб и кафедры физического воспитания и спорта теряют мотивацию к спортивному самосовершенствованию [1, с. 261].

Таким образом, средства физического воспитания формируют не только физические качества, но и морально-этические, личностные качества, и являются неотъемлемой составной частью нравственных качеств обучающихся. В Республике Беларусь дети составляют большинство среди всех лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Выбор вида спорта или нескольких видов спорта, на которых будет базироваться спортивная составляющая физического воспитания детей и молодежи, зависит, прежде всего, от наличия материальной базы, квалификации педагогических кадров и мотивации студентов. Целесообразным видится предоставление школьникам и студентам возможности реализации стремления к состязательности, сравнению своих способностей в различных видах физических упражнений, в том числе и спорте, путем массового их привлечения к соревновательной деятельности.

Список литературы.

1. Григоревич, В.В. Некоторые проблемы физического воспитания и развития студенческого спорта в учреждениях высшего образования Республики Беларусь / В.В. Григоревич, С.К. Городилин, Н.И. Приступа // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс] : материалы междунар. науч.-практ. онлайн-конф., Респ. Беларусь, Минск, 28 янв. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю.И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 259–261.

2. Куликов, В.М. Проблемы физического воспитания студентов и пути их решения / В.М. Куликов, Ю.В. Сак // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс] : материалы междунар. науч.-практ. онлайн-конф., Респ. Беларусь, Минск, 28 янв. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю.И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 121-125.

3. Статистика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] // Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://dataportal.belstat.gov.by/Indicators/Search?code=1063066#>. – Дата доступа: 04.05.2022.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ К КОМАНДНОЙ ГИРЕВОЙ ЭСТАФЕТЕ

Пронин Е. А., Давиденко И. А., Фадеев А. С.

Введение. В современных условиях организация тренировочного процесса в системе подготовки к соревновательной деятельности в гиревом спорте считается приоритетной задачей в подготовке спортсмена-гиревика.

В процессе организации тренировочного процесса важны следующие факторы: постановка целей; выбор и организация содержательной и процедурной составляющих тренировочного процесса; мониторинг эффективности тренировочного комплекса спортсменов-гиревого спорта. В то же время мы отмечаем важность индивидуализации тренировочных заданий, используемых в тренировочном процессе [6, с. 52].

Цель исследования - выявление педагогических условий организации тренировочного процесса спортсменов-гиревиков к

командной гиревой эстафете. Нами выдвинута гипотеза, основанная на доказательстве предположения о том, что формирование уверенности в себе, умение работать в команде и, в целом, психологическая готовность к сложным самостоятельным занятиям позволит улучшить качество спортивного мастерства и адаптацию спортсменов-гиревиков к соревновательным нагрузкам.

Основная часть. Организация тренировочного процесса спортсменов-гиревиков связана с формированием мотивации и личной заинтересованности в тренировочном процессе. В то же время особая роль в организации тренировочного процесса гиревиков принадлежит тренеру, деятельность которого в этой области включает структуризацию и разработку системы знаний, навыков и возможностей гиревого спорта; самостоятельность, ответственность и организация гиревого спорта; формирование способности тренироваться независимо [3, с. 306].

По мнению многих авторов, в процессе организации тренировочного процесса и спортивной подготовки гиревиков наблюдаются значимые показатели сплоченности команды и формирования чувства уверенности в себе, развитие которого связано с реализацией педагогических условий эффективности организации тренировочного процесса [1, с. 14; 2, с. 108; 4, с. 37; 5, с. 601]. Данная тенденция особенно отслеживается среди спортсменов на этапе формирования спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Также не менее важным педагогическим условием является установление эмоционального контакта между тренером и спортсменом в тренировочном процессе и в ходе соревнований.

Для подтверждения этой позиции был проведен педагогический эксперимент. В рамках исследования были использованы методы определения сплоченности группы (тест Сишора) и уровня уверенности в себе (тест Райдаса), а также уровень психологического стресса (Тест PSM-25). Исследование проводилось с марта по май 2022 года. Были отобраны 2 группы участников по 8 человек в каждой, одна из которых была контрольной группой (КГ), вторая - экспериментальной группой (ЭГ). В исследовании приняли участие все члены сборной команды по гиревому спорту Санкт-Петербургского политехнического университета Петра Великого.

Сравнительный анализ тестовых результатов в обеих группах перед экспериментом не показал существенных различий. Тренировочный процесс был направлен на развитие силы, выносливости, морально-

психологических качеств, а также сплоченности коллектива, после осуществления тренировочного процесса с экспериментальной группой в обеих группах были проведены контрольные тесты. Сравнительный анализ результатов по специальным категориям показал существенные различия в этих выборках. Каждый этап эксперимента завершался выполнением гиревой эстафеты (толчка двух гирь весом по 32 кг в течение 3 минут). Таким образом, при выполнении всех вышеописанных условий происходило активное формирование умений самостоятельной тренировки спортсменов-гиревиков. Все это в конечном итоге повлияло на результаты контрольных тестов и зачетного упражнения в виде командной гиревой эстафеты. Итоги эксперимента представлены в таблице.

Таблица – Результаты эксперимента

Тест	$\bar{X} \pm S\bar{x}$		Р
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	
До эксперимента			
Тест Райдаса (уверенность в себе)	59,8±3,12	59,2±3,09	P>0,08
Индекс групповой сплоченности Сишора	12,2±0,44	12,4±0,46	
Тест PSM-25 (уровень психологического стресса)	113±5,09	115±5,17	
Толчок гирь 32 кг	11,1±0,43	11,4±0,45	
После эксперимента			
Тест Райдаса (уверенность в себе)	79,6±3,13	76,8±3,36	P≤0,02
Индекс групповой сплоченности Сишора	12,7±0,45	14,5±0,51	
Тест PSM-25 (уровень психологического стресса)	107±4,81	92±4,12	
Толчок гирь 32 кг	106±4,80	91±4,11	

Выводы. Внедрение специально разработанной методики обучения позволяет повысить эффективность тренировочного и соревновательного

процесса. В результате исследования выявлена зависимость спортивных результатов от уровня показателей групповой сплоченности и уверенности в себе. Разработанная методика позволяет сформировать в коллективе благоприятную психологическую обстановку. Это позволяет значительно легче адаптироваться к тяжелым нагрузкам циклического характера в гиревом спорте, повысить концентрацию внимания в ходе соревнований и не отвлекаться на внешние факторы. Результаты исследования позволяют обосновать разработку системы индивидуальных тренировочных заданий, выполнение которых зависит от установления следующих педагогических условий: формирование групповой сплоченности, формирование уверенности в себе, сочетание групповой и индивидуальной форм организации тренировочного процесса.

Список литературы.

1. Давиденко, И.А. Факторы, определяющие высокую эффективность подготовки с применением комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо / И.А. Давиденко, А.Э. Болотин, А.Н. Сергеев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 16, № 1. – С. 12-18.
2. Давиденко, И.А. Экспериментальное обоснование методики силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов боевого самбо в подготовительном периоде / И.А. Давиденко, А.Р. Труль // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – Т. 4, № 195. – С. 106-109.
3. Крафт Н.Н., Организация самостоятельной учебной работы студентов / Н.Н. Крафт, Е.А. Пронин // Материалы итоговой науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава, посвящ. 75-летию Победы в Великой Отечественной войне и Дню российской науки, за 2019 год. НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 3-27 февраля 2020 г. / НГУ им. П.Ф. Лесгафта; под ред. С.М. Ашкинази [и др.]. – СПб, 2020. – С. 306-308.
4. Миронов, В.В. Особенности проведения занятий по физической подготовке с использованием средств психологического воздействия / В.В. Миронов, В.И. Горобец, И.А. Давиденко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 10. – С. 34-30.
5. Петров, В. М. Улучшение количественных показателей студентов-гиревиков на основе упражнений из арсенала силачей «старой школы» / В. М. Петров, А. С. Фадеев, Е. А. Пронин // Научное обеспечение

развития АПК в условиях импортозамещения: сборник науч. трудов по материалам Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. Году науки и технологий. СПбГАУ, Санкт-Петербург - Пушкин, 26–28 мая 2021 г. / Санкт.-Петерб. гос. аграр. ун-т; редкол.: В.Ю. Морозов [и др.]. – СПб, 2021. – С. 599-602.

б. Пронин Е.А., Педагогические условия организации самостоятельной учебной работы студентов: маг. дисс.: 13.00.04 / Е.А. Пронин. – Санкт-Петербург, 2020. – 70 л.

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ НЕОБХОДИМОСТЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Пронин Е. А.

Введение. На сегодняшний день проведено множество научных исследований в области спорта, создана масштабная научная база, обеспечивающая спорт высших достижений знаниями, необходимыми для формирования все более эффективных методик проведения тренировок и подготовки к соревнованиям. Сегодня нет ни одной спортивной дисциплины, которая не стала бы предметом научных исследований.

Это же касается и такого вида спорта как тяжелая атлетика. За последние десятилетия ее популярность в мире достигла значимых высот, а вместе с тем и уровень профессионализма спортсменов. Отметим что тяжелая атлетика- Олимпийский вид спорта. Проведено немалое число исследований в области развития физических кондиций спортсменов. Большая их часть уделена развитию силовой выносливости, когда другие физические характеристики остались обделены вниманием. В том числе и скоростная выносливость. В работе мы обратим внимание на факторы, определяющие развитие скоростной выносливости у тяжелоатлетов, и опираясь на исследования таких видных ученых-методистов в области физической культуры и спорта. как Л.П. Матвеев, и др., постараемся обосновать необходимость развития скоростной выносливости у спортсменов по гиревому спорту [1, с. 543].

Цель исследования - выявление факторов, определяющих необходимость развития силовой выносливости у спортсменов по тяжелой атлетике.

Основная часть. Следует различать силовые и скоростные способности организма человека.

Под силой понимается способность совершать физическое движение с сопутствующим преодолением или противодействием некоего сопротивления при помощи мышечных усилий.

Сила относится к базовым физическим показателям и необходима в любые рода деятельности. Различают силу, проявляющуюся в статическом удержании какой-либо позы, при этом длина мышцы не изменяется, и в динамике, сопровождается сокращением или расслаблением мышцы. При этом сила зависит от большого числа факторов, среди них: соотношение белых и красных мышечных волокон, расположение тела в пространстве в данный момент времени, длина звеньев, задействованных в движении [2, с. 266-272].

Проявление физических показателей человека зависит от композиции мышечных волокон. По соотношению красных и белых мышечных волокон людей можно разделить на «стайеров», предрасположенных к длительной работе с умеренной интенсивностью, и «спринтеров», способных к непродолжительной взрывной, скоростно-силовой работе.

В свою очередь под скоростными способностями человека следует понимать комплекс функциональных свойств, обеспечивающих как быстроту реагирования, так и выполнение движения за минимальный промежуток времени. Также следует различать элементарные и комплексные виды проявления скоростных способностей.

К элементарным относится наша способность реагировать, нейромоторные функции, наиболее наглядно проявляющиеся в игровых видах спорта, единоборствах, автоспорте. Такие способности сильно зависят от наследственности и на практике слабо поддаются тренировкам. Так у нетренированных лиц время простой реакции составляет 0,2 – 0,3 с, у профессиональных спортсменов 0,1 – 0,2 с, из чего можно сделать вывод, что скорость реакции в результате тренировок не улучшится более, чем на 0,1 с.

Комплексные виды проявления скоростных способностей отражаются в физических движениях. К ним относятся:

- быстрота однократных кратковременных двигательных действий – рывок штанги, подача или бросок мяча, броски в борьбе, старт в плавании или спринтерском беге;

- наращивание скорости движения (ускорение) имеет место быть при беге на короткие дистанции, плавании, при исполнении ударной техники в единоборствах;

- дистанционная скорость, отражает время, за которое спортсмен преодолевает ту или иную дистанцию.

Теперь рассмотрим движения, выполняемые спортсменами в тяжелой атлетике. Сделаем это на примере рывка штанги. Условно разделим рывок штанги на шесть фаз:

- старт, взявшись за гриф штанги широким хватом и прогнув спину, спортсмен присаживается возле штанги, принимая стартовую позу;

- тяга, спортсмен поднимает «тянет» (снаряд) штангу несколько выше колен;

- подрыв, спортсмен резко выпрямляет спину, буквально выпрыгивая вверх;

- уход, во время движения разогнанной штанги вверх спортсмен быстро приседает, фиксируя штангу на вытянутых руках (низкий сед или разножка Попова);

- подъем, из приседа спортсмен встает со штангой в руках;

- фиксация.

Логично предположить, что выполнение каждого из этих движений возможно с разной скоростью. Но здесь явно нет необходимости в субмаксимальной или максимальной скорости, как при старте на спринте. Отдых между повторениями возможен [3, с. 331-335].

Для соревнований не важно общее количество повторений, в сравнении с другими гиревым спортом. Так как одновременно не выступает несколько участников, как в гиревом спорте, то нередко действует соревновательный эффект, когда спортсмены ориентируются на других и в зависимости от этого изменяют вес штанги. Чем больше показатель скоростной выносливости, тем лучше будет техника выполнения упражнения и соответственно результат в ходе установленных подходов выполнения упражнения.

Важным методическим приемом, способствующим повышению эффективности скоростной подготовки, являются правильная психическая мотивация, создание специфического эмоционального фона, обеспечивающего более полную реализацию функционального потенциала при выполнении тренировочной и соревновательной работы. Для этой цели проводится совместная тренировка равных по силам спортсменов, применяются разнообразные упражнения, представляется постоянная

информация о результативности выполнения заданий и т. п. Умелое использование этих возможностей позволяет повысить уровень проявления скоростных способностей спортсменов, что оказывает большое влияние на эффективность тренировочного процесса [4, с. 21-30].

Выводы. Были выявлены основные факторы, определяющие необходимость развития скоростной выносливости у спортсменов в тяжелой атлетике:

1. Увеличение среднего темпа движений приводит к большему конечному результату при одновременном уменьшении времени нахождения под динамической нагрузкой.

2. Увеличение показателя скоростной выносливости приводит к тактическому преимуществу в соревновательном плане.

3. Грамотная психическая мотивация способствует повышению эффективности скоростной подготовки и развитию скоростной выносливости.

Список литературы

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

2. Пронин, Е.А. Анализ научных подходов к развитию силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Вестник науки. – 2022. – Т.1, № 4 (49). – С. 266–272.

3. Пронин, Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331–335.

4. Платонов, В. А. Скоростные способности и основы методики их развития / В. Платонов // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 4. – С. 21–30.

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Пытляк Е. В.

Введение. Бронхиальная астма (БА) – хроническое заболевание, поражающее дыхательные пути. Болезнь проявляется в виде систематических приступов удушья. По оценкам ВОЗ, 235 миллионов

человек в мире страдают от астмы, так же БА – самое распространенное хроническое заболевание среди детей. [1] При этом количество людей, страдающих от БА, каждое десятилетие возрастает почти в полтора раза. Сейчас БА – одно из самых распространенных хронических заболеваний дыхательных путей. Возникает БА из-за целого ряда причин: большого числа аллергенов, вирусных или бактериальных заболеваний дыхательных путей, плохой экологии. И даже из-за чрезмерных физических нагрузок. Бронхиальная астма представляет собой гетерогенное заболевание, которое, как правило, характеризуется наличием хронического воспаления дыхательных путей. Ее можно заподозрить по наличию в анамнезе симптомов со стороны дыхательной системы, таких как одышка, свистящие хрипы, чувство заложенности в груди и кашель, выраженность которых изменяется со временем, а также вариабельность ограничения скорости воздушного потока на выдохе. [2] Эти изменения часто провоцируются такими факторами как, аллергены, физические упражнения, изменение погоды, воздействие раздражающих веществ, или респираторные вирусные инфекции. В последнее годы наблюдается значительный рост интереса к вопросам физической активности больных бронхиальной астмой. Выделяют понятие «астма физического напряжения» (АФН), под которым понимают острый, чаще всего произвольно проходящий бронхоспазм, который начинается во время физической нагрузки или непосредственно сразу после нее. Различают два часто используемых в литературе термина: **бронхоспазм, вызванный физической нагрузкой** - бронхообструкция и спазм, возникающие как ответ на физическую нагрузку у человека с нормальной функцией легких в состоянии покоя; **астма физического напряжения** - затруднение дыхания у пациента с астмой при и после физнагрузки. Астма физического напряжения (АФН) - это лишь одно из проявлений гиперчувствительности бронхов, но не специальная форма БА [3]. Ряд исследователей отмечают что, понятие «бронхиальная астма физической нагрузки» подразумевает развитие постнагрузочного бронхоспазма у больных атопической бронхиальной астмой. Немаловажным является и то, что гиперчувствительность бронхов, в том числе и после физической нагрузки, за частую, может не сочетаться с наличием хронического воспаления и в ходе эпидемиологических исследований отмечается чаще, чем БА. Признаки АФН значительно хорошо выявляются с помощью сбора анамнеза и объективного обследования во время проведения функциональных нагрузочных тестов. У пациентов с бронхиальной астмой средней тяжести,

в независимости от степени контроля при выполнении физической нагрузки отмечается как неэффективное функционирование легочной системы, так и непродуктивная реакция сердечно-сосудистой системы, в частности: значительно повышается минутный объем дыхания за счет частоты дыхания, а не глубины, повышаются частота сердечных сокращения и систолическое артериальное давление, в результате чего сердце не может обеспечить нормальный минутный объем крови для покрытия энергозатрат.

Цель исследования. Эта работа исследует отношение между развитием бронхиальной астмы и занятиями спортом. Исследования проводились с целью выявить возможные причины появления данного заболевания у лиц занимающихся спортом

Основная часть. Развитие медицины позволило успешно вести борьбу с БА, и если несколько лет назад больным строго запрещалось заниматься спортом, то на сегодняшний день наиболее авторитетные исследователи считают, что при правильном подходе физические нагрузки могут существенно снизить процент тяжелого течения болезни. Нами было проведено исследование в виде опроса, целью которого было узнать, какие группы населения находятся в зоне риска, спортсменам с каким видом деятельности стоит быть осторожнее и как себя обезопасить.

Первый вопрос: «Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта?» (рисунок 1).

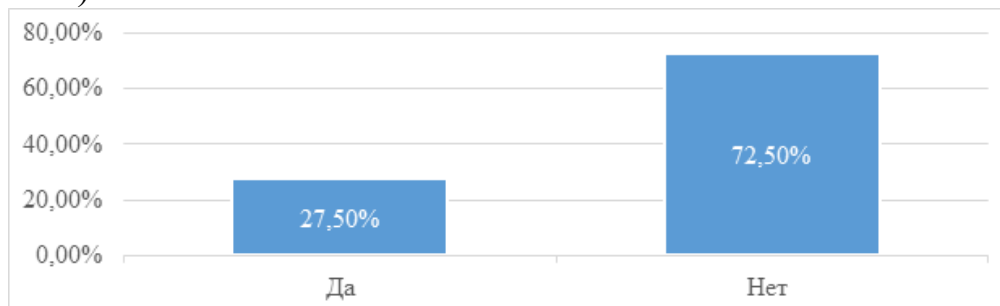


Рисунок 1. – Ответ на первый вопрос

Далее опрашиваемые были разделены мной на две группы: те, кто занимается спортом (группа А) и те, кто не занимается спортом (группа В).

Второй вопрос (группе А и группе В по отдельности): «Наблюдали ли вы у себя какие-либо симптомы бронхиальной астмы?» (рисунки 2 и 3)

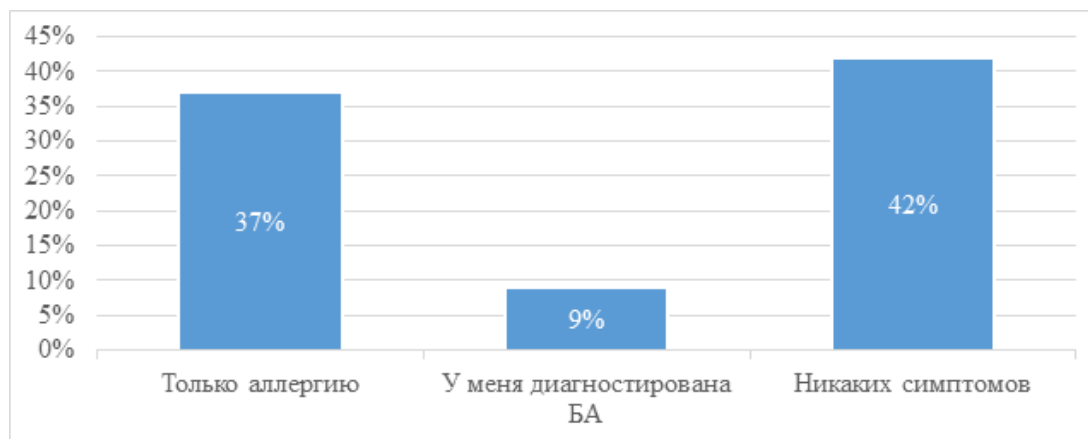


Рисунок 2. – Ответ на второй вопрос среди группы В

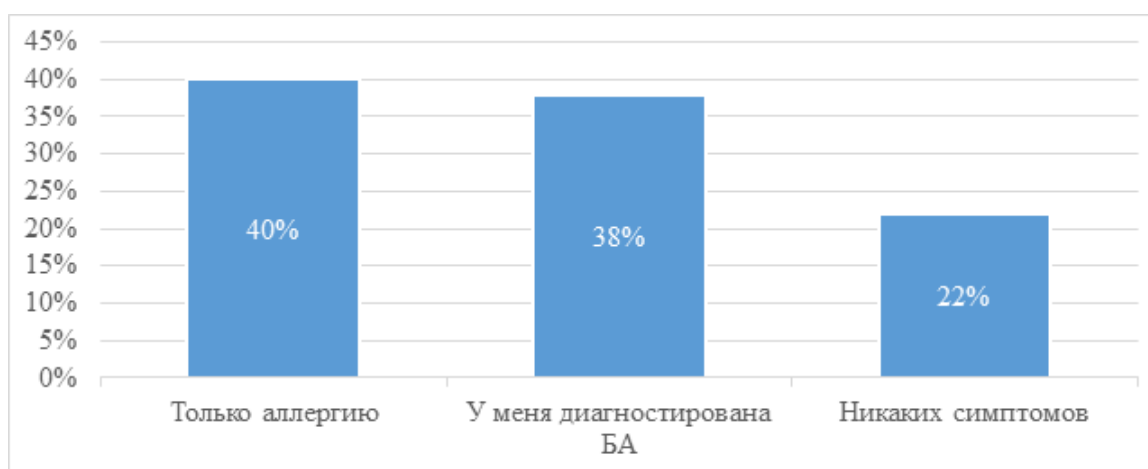


Рисунок 3. – Ответ на второй вопрос среди группы А

Из проведенного опроса следует что, в спортивной среде БА распространена гораздо больше, чем среди обычных людей. Казалось бы, все должно быть с точностью до наоборот, но это явление широко известно и носит название Бронхиальная Астма Физического Усилия (БАФУ). Предположительно, причиной возникновения подобных осложнений является избыточное охлаждение легких или осушение вследствие вдыхания больших объемов воздуха.

Третий вопрос: «Каким видом спорта вы занимаетесь?» (рисунок. 4)

Этот вопрос был задан спортсменам с диагностированной БА. Оказалось, данное заболевание наиболее распространено среди традиционных зимних видов спорта.

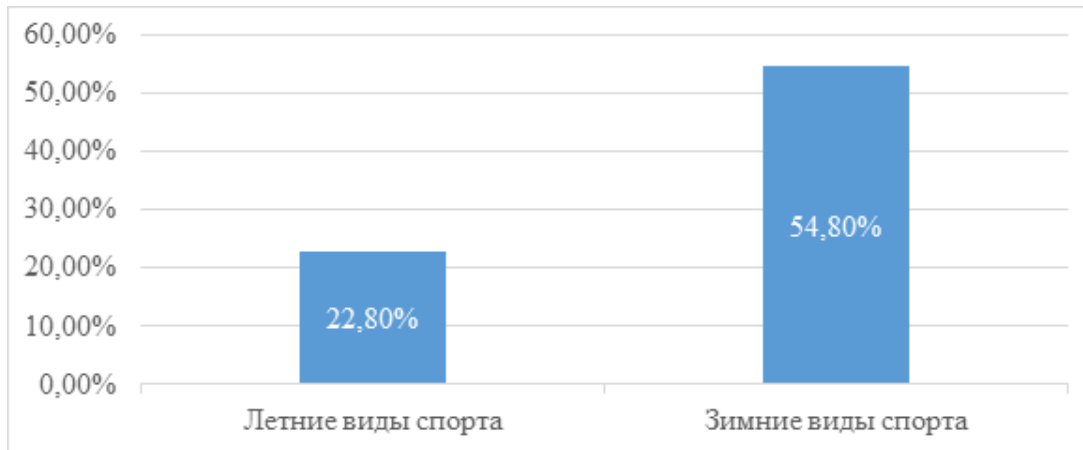


Рисунок 4. – Ответ на третий вопрос

Анализируя результаты опроса среди группы А, можно предположить, что избыточные физические нагрузки плохо влияют на людей с предрасположенностью к БА. Так, 40% опрошенных отметили, что страдают аллергией, что в целом не на много выше мирового значения (37%), но примерно столько же людей (38%) отметили, что у них диагностирована БА.

Выводы. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о том, что для людей занимающихся спортом БА даже более опасна, чем для обычных людей. Врачи советуют ни в коем случае не бросать занятия спортом. Для предотвращения развития бронхиальной астмы физического усилия следует верно распланировать физические нагрузки и строго придерживаться рекомендаций. Прежде всего начинать следует с дыхательной гимнастики и разминки. Тренировку нужно разделить на несколько подходов и обязательно отдыхать между ними. Рекомендуются также такие виды спорта, как волейбол, йога, плавание, однако здесь, как и во всем, важно не перегружать свой организм. Также врачи советуют отказаться от тренировок рано утром или поздно вечером, так как в это время слизь в бронхах выделяется особенно активно, что увеличивает вероятность спазмов. Из полученных данных можно сделать следующий вывод: меры предосторожности при занятиях спортом необходимы, особенно для людей, находящихся в группе риска. Адекватный подход к тренировкам поможет не только не допустить дальнейшего развития заболевания, но и сможет его облегчить.

Список литературы.

1. Хронические респираторные заболевания [Электронный ресурс] / Всемирная организация здравоохранения. – Режим доступа: <https://www.who.int/respiratory/asthma/ru/>.- Дата доступа: 26.04.2022.

2. Кокосов, А.Н. Лечебная физическая культура в реабилитации больных с заболеваниями легких / А.Н. Кокосов, Э.В. Стрельцова. – Ленинград : Медицина, 1987. – 143 с.

3. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. – 655 с.

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ НИЖЕГОРОДСКОГО ИНСТИТУТА УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛА РАНХИГС

Рогожина А. А., Любимова А. А.

Введение. Распространившаяся по всему миру за последние несколько лет пандемия COVID-19 внесла значительные коррективы во все сферы жизни общества. Одним из ключевых особенностей данного периода является активное внедрение процесса цифровизации практически повсюду: достижения цифровых технологий нашли свое применения во множестве культурных и образовательных объектах. Вследствие высокого уровня смертности от COVID-19 был принят ряд мер, направленных на предупреждение заболеваемости. Одной из таковых стал перевод школьников и студентов на дистанционное обучение. Как и любое непредвиденное изменение в повседневной деятельности, этот процесс спровоцировал повышение уровня стресса среди данной возрастной группы. В последнее время к данному стрессовому фактору добавились и множества общественных потрясений: общественные волнения в странах СНГ, сокращения рабочих мест вследствие экономического кризиса, начало военной специальной операции, проводимой Вооруженными Силами Российской Федерации. Даже если данные события не затрагивают студентов напрямую, они все равно в той или иной степени влияют на их психологическое и моральное состояние благодаря бесконечному новостному потоку как в средствах массовой информации, так и в социальных сетях, предназначенных для отдыха и развлечения. В такой обстановке студенту крайне трудно собраться с мыслями и организовать свою учебную деятельность: это становится особенно острой проблемой в период экзаменационной сессии. Поэтому так важно знать о мерах профилактики стресса, помогающих не только эффективно с ним справляться, но и предупреждать его негативные последствия.

Цель. Разработка рекомендаций по профилактике стресса среди студентов в период экзаменационной сессии.

Основная часть. Стресс - это состояние организма, отличающееся его повышенным напряжением вследствие защитной реакции на воздействие каких-либо неблагоприятных факторов как физических, так и психосоциальных. Хотя бы раз в жизни каждый из нас сталкивается со стрессом, а значительная часть населения и вовсе регулярно испытывает связанные с ним соматические симптомы. В подобных условиях у человека зачастую теряется уверенность в завтрашнем дне, ему становится все сложнее организовывать свою повседневную деятельность: выполнять определенные учебные, рабочие, бытовые и иные обязанности [1, с.32-37].

Вопрос о постоянном увеличении уровня стресса в обществе за последние несколько лет взволновал многих исследователей. Так, согласно опросу цифрового медицинского сервиса «Доктор рядом» и платформы онлайн-рекрутинга HeadHunter, проведенному в марте-апреле 2022 года, выяснилось, что на данный момент лишь трети россиян (30%) удается сохранять эмоциональное равновесие и контролировать уровень тревожности в текущей ситуации.

В ходе исследования респондентам разных возрастов, проживающих в различных субъектах Российской Федерации, предлагалось ответить на вопросы, связанные с тем, испытывают ли они стресс и усилился ли он за последнее время. 69% опрошенных признались, что почувствовали это на себе. При этом 52% (а это почти каждый второй респондент) отметили, что стали волноваться больше. Еще 17% отметили увеличение переживаний, но не сильно критическое [2].

Также аналитиками были выделены субъекты РФ, в которых население в большей мере испытывает тревогу. Таким образом, самыми переживающими гражданами стали жители Нижнего Новгорода: по результатам опроса 90% респондентов за последнее время часто пребывают в состоянии стресса. В топ-6 также вошли Казань, Москва, Санкт-Петербург, Новосибирск и Самара (рисунок).

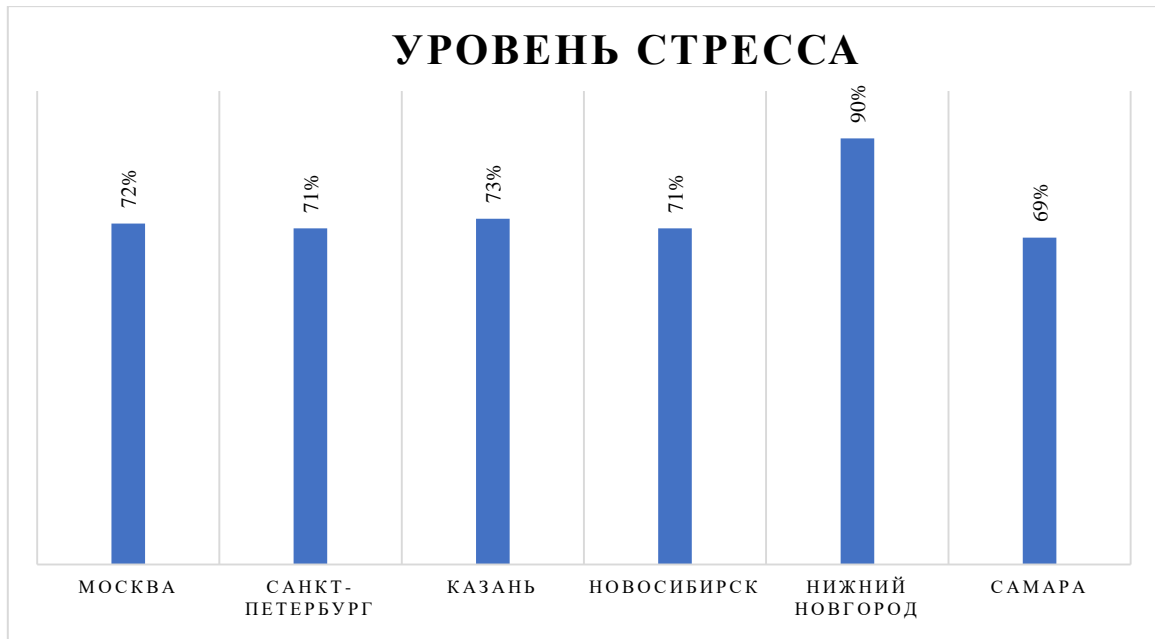


Рисунок – Результаты опроса за март-апрель 2022 года

Таким образом, Нижний Новгород на данный момент занимает лидирующую позицию по уровню стресса среди населения. Особенно сложно это состояние переживается подростками и студентами. Их психика еще не до конца сформирована, а ценности и приоритеты имеют довольно размытые границы. Ко всему прочему эта возрастная группа подвергается сильнейшему дополнительному стрессу, связанному со сдачей различных экзаменов в период обучения и проведения экзаменационной сессии. Значит, для студентов ВУЗов области в целом и Нижегородского института управления- филиала РАНХиГС в частности, как никогда важно обратить внимание на распространение стресса среди студентов и его эффективную, а главное своевременную профилактику.

Стоит понимать, что в процессе обучения на студента накладывается определенная ответственность: он получает знания и навыки своей будущей профессии. Поэтому ситуации, когда у него образуются некоторые задолженности или, снижается успеваемость по каким-либо дисциплинам в большинстве случаев сопровождаются сильным эмоциональным напряжением и стрессом. Также причинами этому могут послужить неумение грамотно планировать и распределять свое время, чрезмерная учебная нагрузка, приводящая к переутомлению, невыполнение или некорректное выполнение заданий, неудовлетворенность выбранной профессией, спровоцированная потерей интереса к учебной деятельности, конфликты с одноклассниками или преподавательским составом.

Постоянное пребывание студентов в состоянии стресса весьма негативно влияет на общее состояние их здоровья. Последствиями такого состояния становятся следующие симптомы [3]: бессонница; нарушение аппетита (вследствие чего проблемы с пищеварением); головная боль; слабость; боли в мышцах и суставах; проблемы с концентрацией внимания; апатия; учащенное сердцебиение; раздражительность; быстрое утомление; снижение иммунитета; обострение хронических заболеваний.

Для того чтобы стрессовые ситуации протекали для студентов с наименьшим ущербом физическому и ментальному здоровью, с их стороны должны быть предприняты самые различные меры, направленных на профилактику стресса. К ним могут относиться:

- Определение причины стресса и разработка плана по ее устранению;
- Нормализация режима сна (для студентов в норме сон 7-8 часов в сутки);
- Включение в распорядок дня физических нагрузок;
- Практика навыков расслабления (к ним могут относиться в том числе медитация и йога, занятие творчеством либо же просто пешие прогулки на свежем воздухе);
- Своевременный отдых во избежание переутомлений;
- Обучение методам самоконтроля.

Вместе с этим помогать своим студентам в осуществлении профилактики стресса может и само учебное заведение. Оно может осуществлять следующие мероприятия:

- Предоставление студентам возможности проведения консультаций с психологом, профильным специалистом;
- Постоянное поддержание интереса к процессу обучения именно в данном ВУЗе;
- Проведение открытых лекций с ведущими специалистами данной сферы по поводу способов профилактики стресса среди студентов.

Профилактика стресса посредством предложенных мер поможет не только понизить уровень влияния стресса на состояние студентов в период обучения и сдачи экзаменационной сессии, но и сделает возможным улучшение их самочувствия в целом.

Выводы. Таким образом, стресс – состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком некоторых конфликтных жизненных ситуаций, ограничивающих удовлетворение его потребностей – активно распространился среди населения не только России, но и мира в

целом. Особенно подвержены и восприимчивы к стрессу школьники и студенты. Именно они являются будущим нашей страны, а значит важно обращать особо пристальное внимание на их моральное, эмоциональное и физическое состояние, своевременно и эффективно совершать профилактику стресса, помогать и поддерживать их.

Список литературы.

1. Апарина, Е. Особенности стресса студентов разных специальностей / Е. Апарина // Современная высшая школа: инновационный аспект [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-stressa-studentov-raznyh-spetsialnostey> - Дата доступа: 27.04.2022.

2. Действительно ли стресс сокращает жизнь и что с этим делать? // Райффайзен Лайф [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://www.raiffeisen-life.ru/useful-info/deystvitelno-li-stress-sokrashchaet-zhizn-i-cto-s-etim-delat/> - Дата доступа: 27.04.2022.

3. Россияне пожаловались на повышение стресса и тревожности // Lenta.ru [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://lenta.ru/news/2022/04/14/trevoga/> - Дата доступа: 27.04.2022.

КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТЬЮ ЧЕЛОВЕКА

Романчук В. В.

Введение. Физическая и умственная активность – два основных вида деятельности человека. Они помогают взаимодействовать с окружающей средой, удовлетворять биологические, социальные, духовные потребности, значит – позволяют человеку существовать в целом. Актуальным вопросом является оптимальное соотношение физической и умственной активности в жизни человека.

Цель исследования – определить роль физической и умственной активности в жизни человека, их соотношение.

Основная часть. Умственная деятельность – это деятельность по созданию и изменению модели действительности в сознании человека путем выдвижения гипотез, теорий, суждений или умозаключений с целью принятия решения, формирования новых ценностей. А физическая деятельность – движения тела, производимые с помощью скелетных

мышц, которые требуют расхода энергии.

Для того, чтобы существовать, человек должен в полной мере использовать два вида деятельности. Качество жизни напрямую зависит от их интенсивности и длительности.

Современный человек ведет малоактивный образ жизни, что связано в том числе и с глобальными изменениями в мире – появление и развитие сети Интернет, активное использование общественного транспорта, механизация производства, ускорение темпов жизни в целом. Наиболее опасное следствие уменьшения уровня активности – сидячий образ жизни. Он влияет не только на физическое здоровье, особенно на сердечно-сосудистую систему, но и на когнитивное.

Считается, что сидение не предполагает физических усилий, однако процесс сопровождается напряжением плечевой группы мышц, мышц шеи, лица, челюсти. Долгое выполнение монотонной работы приводит к торможению, снижению работоспособности, недостатку кислорода [2, с. 13-14]. Уровень активности и устойчивости организма, способности к восприятию информации напрямую связан с уровнем физической подготовленности организма, поэтому так важно уделять внимание спорту.

Регулярные физические нагрузки имеют ряд преимуществ, связанных с мозговой деятельностью [1, с. 192]: снижают инсулинорезистентность, которая способствует развитию болезни Альцгеймера; усиливают кетоз, который (среди прочего) стимулирует синтез НТФМ, поддерживающего развитие нейронов; увеличивают размер гиппокампа, отвечающего за память; улучшают сосудистую функцию, которая лежит в основе нейронного и синаптического здоровья; снижают стресс – источник воспаления, приводящий к развитию болезни Альцгеймера; нормализует сон – важный фактор когнитивного здоровья; повышают выживаемость новых нейронов, которые образуются в головном мозге в процессе нейрогенеза; улучшают настроение.

Наиболее подходящим для поддержания когнитивных функций видом физических нагрузок является сочетание аэробных упражнений – бега, ходьбы, танцев – с силовыми. Тренировки будут эффективными, если проводить их 5 дней в неделю в течение часа. Также важно увеличивать нагрузку постепенно, чтобы не навредить организму.

Выводы. Таким образом, важно установить оптимальное соотношение между уровнями физической и умственной активности, поскольку они одинаково важны для полноценной и здоровой жизни человека. Основное условие эффективной интеллектуальной деятельности

– не только тренированный мозг, но и тренированное тело, помогающее нервной системе справиться с нагрузкой. Важно уделять внимание физическим нагрузкам, поскольку их игнорирование или несбалансированность использования в течение дня может привести к негативным последствиям не только для когнитивного, но и для физического здоровья.

Список литературы.

1. Бредесен, Д. Нестареющий мозг. Нестареющий мозг: глобальное медицинское открытие об истинных причинах снижения умственной активности, позволяющее обрести ясность ума, хорошую память и спасти мозг от болезни Альцгеймера / Д. Бредесен. – М. : Эксмо, 2019. – 304 с.

2. Пеняева, С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С.М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2–1. – С. 12–16.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Руденков Г. А.

Информационно-коммуникационные технологии (далее – ИКТ) прочно закрепились в каждой сфере общественной жизни, в том числе и в образовании. Пандемия коронавирусной инфекции подчеркнула это, послужив поводом введения модели дистанционного обучения во множестве учреждений. В то же время, необходимо отметить, что пандемия не является единственной причиной применения ИКТ – главным фактором расширения влияния информационных технологий служит их повышенная эффективность по сравнению с традиционными методиками. Необходимо отметить, что информационные технологии, особенно в сочетании с дистанционным обучением, далеко не везде показывают свое превосходство над традиционной моделью. Точно так же, на продуктивность образовательного процесса оказывают влияние иные факторы – возраст, компьютерная грамотность, специальность учащихся. В данном исследовании рассматривается применение информационных технологий при обучении студентов физической культуре.

Целью исследования является выявление особенностей применения ИКТ в преподавании физической культуры студентам, обнаружение «слабых мест» и точек роста с целью повышения эффективности образовательного процесса.

Как известно, при преподавании физической культуры необходимо: обеспечить освоение студентами знаний теоретического и методического разделов учебной программы; обучить спортивной технике, укрепить здоровье и повысить уровень физической подготовленности студентов; привить им знания по организации здорового образа жизни и методике использования средств физической культуры с целью укрепления здоровья, профессионально-прикладной физической подготовки, активного отдыха, улучшения телосложения, регулирования массы тела, повышения и поддержания высокой общей работоспособности организма; сформировать умения и навыки по организации и проведению утренней гигиенической гимнастики, самостоятельных занятий различными видами физических упражнений; обучить методике самоконтроля за состоянием своего организма. Кроме этого, преподавание в каждом учебном отделении имеет свои особенности и частные задачи [1, с. 43].

Для повышения эффективности обучения при реализации изложенных выше задач следует учитывать достижения технического прогресса и всесторонне применять их, ведь одной из главных целей образования в целом является подготовка специалиста на годы вперед – а значит, имеет смысл изучать самые передовые методики, которые останутся актуальными в течение многих лет. Несомненно, таковыми являются ИКТ, так как информационная эра уже давно была признана множеством ученых наступившей.

Понимают это и сами студенты. По данным исследования, 65,9% студентов считают, что использование ИКТ значительно повышает эффективность образовательного процесса. Лишь 5% придерживаются противоположного мнения. При этом 30,3% опрошенных хотели бы, чтобы преподаватели чаще применяли возможности современных технологий. 34,9% студентов отметили стремление преподавателей это делать, что свидетельствует о желании педагогического состава повысить качество обучения. В целом, мнение большинства преподавателей и студентов совпадает в том, что ИКТ для вуза являются эффективными и необходимыми [2, с. 53].

Физическая культура, в значительной степени являясь предметом практико-ориентированным, достаточно сложна для преподавания с

помощью ИКТ. Так, при обучении каким-либо элементам физических упражнений, приемам единоборств часто необходима помощь наставника, корректировка движений обучаемого, иногда направление и исправление положения рук, ног или пальцев. Несомненно, невозможно реализовать все это при помощи компьютерных технологий, и уж тем более дистанционно. К тому же, исправлять мелкие неточности в движении учащегося можно лишь в том случае, когда он в принципе знаком с основой техники выполнения упражнения. Для обучения ей и будет целесообразно использовать ИКТ – презентации, специальные фильмы и интерактивные приложения как нельзя лучше подходят для демонстрации основных моментов. Разбив технический прием на слайды, можно поэтапно продемонстрировать его выполнение. В случае, если студент уже усвоил самое главное, при очном обучении весьма перспективной практикой представляется запись его движений на камеру с высокой частотой кадров, чтобы затем при помощи компьютерной графики в замедленном режиме подчеркивать и разбирать на видео наиболее типичные ошибки при выполнении упражнения.

В то же время, практика почти всегда опирается на теорию, и спорт не является исключением. Мультимедийные лекции отлично подходят для изучения основ влияния физических упражнений на здоровье, демонстрации последствий неправильного образа жизни и вредных привычек. Достаточно давно в образовательном процессе широкое признание получили презентации, благодаря которым становится возможным оформить материал не только кратко, но и эстетично. За счет наглядности достигается куда больший педагогический эффект, в том числе благодаря эмоциональному воздействию. Пандемия коронавируса хорошо продемонстрировала это – появилось множество коротких видео, наглядно показывающих процесс распространения вируса.

В связи с тем, что студент – уже достаточно развитая личность, способная к углубленному пониманию теории, имеет смысл использовать ИКТ также и для постижения ее основ – классификаций упражнений, правил спортивных игр, биологических основ физической культуры, методов развития силовых, скоростных способностей и др. При помощи наглядных таблиц, диаграмм и систематизации можно наглядно преподнести даже сложный учебный материал.

Принимая во внимание, что студенты обычно намного более загружены, чем школьники, необходима фокусировка при изучении физической культуры на эффективном сочетании труда и отдыха,

построении правильного режима дня, учитывающего индивидуальные потребности организма (определять которые также следует научиться). Иными словами, студентами должны быть усвоены основные техники поддержания высокой работоспособности. Рациональным представляется изучение различных психофизических приемов поддержания концентрации и высокой умственной активности при сохранении физического и душевного здоровья. В связи с тем, что подобные темы являются в большей степени теоретическими, именно их было бы целесообразно изучать дистанционно при введении карантина.

Еще одним отличительным фактором обучения студентов можно считать ориентацию на будущую специальность – в отличие от школы, учебная программа вуза предполагает освоение знаний, необходимых для конкретной профессии. Нет причин считать, что общие предметы, такие как иностранный язык, философия или физкультура, не должны учитывать специальность обучающихся. В случае физической культуры, такой «адаптацией» под профессиональную направленность студентов могло бы стать изучение основ предотвращения производственного травматизма, профилактики профессиональных заболеваний, обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки. В этом вопросе также остается большое пространство для изучения теории с использованием современных технологий.

В условиях информатизации роль компьютерных технологийкратно возросла. Появилась необходимость использовать аудио- и видеоматериалы, электронные ресурсы демонстрирующего и контролирующего характера, программы-тренажеры и средства статистической обработки результатов, их систематизации. Сложно требовать от преподавателей всестороннего применения информационных технологий в процессе обучения одновременно с недостаточностью внимания к этому аспекту в процессе подготовки будущих педагогов.

Подводя итоги, можно говорить о своевременности и необходимости применения ИКТ в образовательном процессе. Согласно с этим мнением и студенты, и преподаватели. Учитывая такое «слабое место» в сочетании физической культуры и информационных технологий, как практическая направленность предмета, следует помнить, что теоретические основы, необходимые для комплексного понимания дисциплины студентами, можно и нужно преподносить с использованием мультимедиа и современных программ. «Точкой роста», в связи с высокой нагрузкой на учащихся в высшей школе, представляется введение в программу методик

определения индивидуальных потребностей организма и построения на их основе режима дня, труда и отдыха. Так как данная информация является теоретической, целесообразно ее доносить с использованием компьютерных технологий. Большим простором для развития отличается также адаптация физической культуры к основной специальности студентов. Мерами такой адаптации могли бы стать изучение способов профилактики профессиональных заболеваний, основ предотвращения производственного травматизма и прохождение учащимися профессионально-прикладной физической подготовки. В то же время следует помнить, что повышая требования к преподавателям, в частности, в сфере использования ИКТ, необходимо уделять особое внимание этому аспекту в процессе их обучения.

Список литературы.

1. Рахматов, А.И. Особенности преподавания предмета «Физическая культура» в вузе / А.И. Рахматов // Педагогика сегодня: проблемы и решения : материалы VII Междунар. науч. конф., Санкт-Петербург, 11 марта 2021 г. / СПб. : Свое издательство; редкол.: И. Г. Ахметов [и др.]. – СПб., 2021. – С. 42–45.

2. Чувгунова, О.А. Информационно-коммуникационно-технологическая компетентность преподавателя вуза: диагностика и развитие / О.А. Чувгунова // Открытое образование. – 2019. – Т. 23, №. 3. – С. 49–61.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛЕВОРУКИХ ЛЮДЕЙ В СПОРТЕ

Рудник В. С., Смольский С. М., Вергейчик Е. В.

Среди всего человеческого населения нашей планеты встречаются 10% людей, которые отличаются от большинства, и это левши. Принято считать, что они являются противоположностью праворуким людям, хотя с точки зрения анатомии головного мозга это не совсем так. Во многом их строение мозга такое же, как и у праворуких людей, а иногда даже превосходит его. К сожалению леворуких, в повседневной жизнедеятельности преимуществ не встречается, а в мире, созданном для правшей, они наоборот сталкиваются с трудностями и непониманием. Даже в недалеком советское время было принято переучивать левшей в

связи со стандартизацией общества, из-за чего и сейчас на территории стран СНГ крайне редко учитываются их физиологические особенности. И сейчас во многих консервативных семьях детей при первых же признаках леворукости сразу приучают во всем использовать преимущественно правую руку. С каким же трудностями сталкиваются левши в процессе занятий спортом?

В современном спорте еще остаются тренеры «старой закалки», которые не признают леворукость, заставляя левшей пользоваться в основном правой рукой, что способствует значительной потере в потенциале леворуких спортсменов. Тем не менее, все больше людей спорта относятся к этому лояльно, а иногда и используют, как не такого предсказуемого игрока, чуть ли не козырь команды [4].

Вместе с явлением леворукости также необходимо учитывать явление «левоногости» [1], которое встречается практически у всех левшей. Это отражается в том, что доминирующая нога без целенаправленных тренировок является сильнее и выносливее, при удержании равновесия приоритетнее будет использования левой ноги, шаг ведущей ногой будет шире и устойчивее. С последним явлением также связано интересное наблюдение: при ходьбе с закрытыми глазами леворуких будет склонять вправо, и в итоге они сделать круг по часовой стрелке, а правши – против часовой. Этим объясняют явление, когда человек теряется в таких открытых пространствах как лес или поле. При занятиях физическими упражнениями, однако, это никак не отражается, ровно, как и использование при физических активностях ведущей руки, будь она правая или левая. Тем не менее, грамотному тренеру такие особенности необходимо учитывать, и не заставлять «левоногих» спортсменов начинать спринт, отталкиваясь правой ногой, которая, будучи менее развитой, даст оппонентам фору.

При выполнении физических упражнений у левшей и правшей почти не выявлены различия, за исключением доминирующей руки. Так, леворукие смогут метать мячи левой рукой так же хорошо, как и правши при использовании правой руки. Поднятие тяжестей будет даваться людям проще при использовании рабочей руки. При выявлении различий в таких экспериментах искать причины стоит в ином уровне физической подготовки, а не в «рукости».

Гораздо интереснее обстоят дела с различными видами спорта. Спортсмены-левши чаще всего встречаются в игровых видах спорта, а также их количество хорошо заметно среди каратистов и борцов [2]. Это

может быть связано с тем, что в таких видах спорта противостояние оппоненту тренируется через использование слабых мест и позиций, которые у большинства людей находятся с левой, не доминирующей стороны. У левшей же эта зона является доминирующей и уж точно не слабой, отчего оппонент сталкивается с внезапным активным сопротивлением, на которое не всегда идет расчет. Это застаёт человека врасплох, и преимущество оказывается на стороне леворукого спортсмена, и в таких видах спорта, где счет идет на секунды, именно это явление и может принести победу.

Гораздо реже встречаются левши в одиночных видах спорта, вроде тяжелой атлетики, и почти невозможно встретить их среди стрелков и штангистов. Трудности в освоении навыков стрельбы у левшей вызваны особенностью их мыслительной деятельности. Проводилось множество исследований во времена, когда левшей преследовал стереотип о том, что человек, использующий в основном левую руку, то он безусловно отстает в развитии от среднестатистического правши. Одним из подобных исследований был стандартный набор тестов, состоящий из вербальных (проверка общего уровня развития, словарного запаса и т.д.) и невербальных (пространственные задачи, головоломки и т.д.) разделов. Итоги этих тестов показали, что если в вербальной части лево и праворукие испытуемые показывали приблизительно равные результаты, не указывающие на различия, связанные с рукостью, то в решении пространственных задач у левшей возникало больше трудностей, и результаты оказались хуже, чем у праворуких [3]. Это явно указало на то, что чувство глубины и расстояния, пространственное мышление и ориентировка в пространстве более развиты у испытуемых-правшей. Именно этим объясняется отставание леворуких в стрельбе от праворуких спортсменов. Причины малого количества левшей среди штангистов неизвестны.

Из всего вышеперечисленного можно сделать вполне конкретные выводы:

1. Во время проведения тренировки леворукого спортсмена ни в коем случае нельзя пренебрегать его особенностью, заставляя использовать правую руку, словно она ведущая. Это приводит к растрате потенциала спортсмена и потенциально большой потере на мировой спортивной арене.

2. Если при занятиях физическими упражнениями учитывать доминирующую руку или ногу спортсмена, то будь она правая или левая,

превосходство одной из групп с той или иной доминантной стороной не будет выявлено.

3. Нельзя уверенно утверждать, что во всех видах спорта у правой или левой есть очевидное преимущество, та или иная группа спортсменов будет лучше показывать себя в чем-то одном, но уступать в другом виде спорта. Так левши преобладают в игровых видах спорта и разных видах борьбы, а правши значительно обходят леворуких оппонентов в тяжелой атлетике и в спорте с элементами стрельбы.

Подводя итог, необходимо обозначить, что несомненно в спорте будут встречаться леворукие представители, но их отличие от большинства ни в коем случае нельзя отнести к недостаткам, а уж использовать это как особое преимущество или равного праворуким спортсменам, дело каждого отдельного тренера.

Список литературы.

1. Май, А. Левши. Как найти гармонию с «правым» миром / А. Май. – М. : ЛитРес, 2020. – 110 с.

2. Семенович, А.В. Эти невероятные левши: практическое пособие для психологов и родителей / А.В. Семенович. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Генезис, 2015. – 228 с.

3. Спрингер, С. Левый мозг, правый мозг: Асимметрия мозга / С. Спрингер, Г. Дейч; пер. с англ. А.Н. Чепковой. – М. : Мир, 1983. – 256 с.

4. Шохор-Троцкая, М.К. Не переучивайте левшу! / М.К. Шохор-Троцкая // Наука и жизнь. – 2011. – №8. – С. 35–41.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Семакина А. А.

Введение. Сегодня человек ежедневно решает множество жизненных вопросов, на которые у него уходит значительное количество энергии. Тем не менее, в современном мире больший процент энергии тратится на умственную работу, а не физическую. Это связано с компьютеризацией большинства оборудования и стремительным ростом научно-технического прогресса. Возрастает ценность умственной работы, что обесценивает физический труд и приводит к серьезным последствиям для психического состояния человека.

Цель. Раскрыть особенности влияния занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов.

Основная часть. В современной науке достаточно актуальной является проблема нахождения баланса физических и интеллектуальных нагрузок. Требования к получению высшего образования возрастают, что приводит к ускорению темпа обучения, повышенной нагрузке на студентов. Для лиц юношеского возраста такие нагрузки могут быть особенно опасными, так как на данном возрастном этапе, существует повышенный риск для состояния здоровья. Любое резкое изменение условий жизнедеятельности запускает в организме активизацию приспособительных резервов (как физических, так и психических). Длительная работа данных резервов в конечном итоге может привести к полному истощению организма, на фоне чего он становится уязвимым к различным заболеваниям [1, с. 23].

Необходимость физической нагрузки для психического здоровья нельзя переоценить. Она обусловлена взаимосвязью между работой центральной нервной системы и опорно-двигательным аппаратом. В мускулатуре расположены особые нервные окончания, которые посылают импульсы в головной мозг при сокращениях группы мышц. У данных импульсов главными являются две задачи: они посылают сигналы мозгу о том, что движение совершается в данный момент, и одновременно способствуют повышению тонуса коры головного мозга, делая ее более продуктивной в работе. Поэтому скорость протекания процессов центральной нервной системы во многом зависит от уровня мышечной активности. Этим объясняются те факты, что ораторы активно жестикулируют при выступлении, а актеры часто учат сценарий во время прогулок. Многие люди отмечают, что после прогулок у них продуктивнее осуществляется умственный труд [4, с. 321].

Уравновешенное психическое состояние человека во многом определяется интенсивностью его физических нагрузок. Во время выполнения физических упражнений нервная система успокаивается, так как сводятся к минимуму умственные нагрузки. В то же время в работе задействованы иные системы организма, которые напрямую не связаны с умственной работой, что также дает возможность полностью переключиться с интеллектуальной деятельности на физическую. Поэтому чередование умственной работы и физической просто необходимо при повышенных нагрузках интеллектуального характера [4, с. 322].

Повышенным эмоциональным и умственным нагрузкам подвержены все группы людей, вне зависимости от возраста, пола и социального статуса. Тем не менее, существуют люди, которые попадают в своеобразную группу риска по повышенной истощаемости вследствие интеллектуальной нагрузки. В данную группу риска входят и студенты, что обусловлено как условиями их деятельности, так и особенностями организма, который находится на стадии неустойчивости гормонального фона. Процесс обучения требует от студентов усвоения большого объема информации в короткие сроки. Это неизбежно требует высокой интеллектуальной активности и работы произвольного внимания. Вследствие того, что зачастую студенты не владеют навыками планирования дня, а также не обладают высокой скоростью выполнения заданий в сочетании с осознанностью, время на отдых резко сокращается. В сочетании с хроническим недостатком сна это приводит к переутомлению, которое отрицательным образом сказывается на их психоэмоциональном состоянии: студенты перегружены большим объемом информации, подвержены нервным срывам, эмоциональной неустойчивости [6, с. 188].

Существуют две противоположные точки зрения касаясь связи физических нагрузок и психоэмоционального состояния. Одни исследователи считают, что физические нагрузки являются эффективным средством при подготовке к умственной нагрузке. Это подтверждается фактами о том, что люди, имеющие регулярные умеренные физические нагрузки, более устойчивы к эмоциональным стрессам и гораздо быстрее адаптируются к новым условиям. Другие исследования напротив указывают на то, что большинство людей осознанно не хотят выполнять физические упражнения, так как считают, что они неприятны и вызывают стрессовое состояние. В числе таких людей встречается большое количество студентов, для некоторых физические нагрузки скорее исключение, чем правило. Поэтому перед преподавателем физической культуры стоит ответственность по организации регулярной физической активности студентов с целью предупреждения нарушений соматического и психического здоровья [2, с. 11].

Физиологическая природа взаимосвязи физических нагрузок и эмоционального состояния объясняется следующим образом. В ходе выполнения физических упражнений организм человека начинает усиленно синтезировать эндорфин, который отвечает за положительные эмоции. В ходе исследований выявлено, что 10 минут бега повышают

содержание эндорфина в крови на 42 %, а 20 минут – на 110 %. При этом установлено, что синтез эндорфина осуществляется наиболее эффективно при равномерных, но продолжительных нагрузках, нежели при усиленных, но кратковременных. Поэтому регулярное выполнение физических упражнений стабилизирует эмоциональный фон, снимают нервное напряжение, так как энергия направляется в положительные эмоции, а не в отрицательные. Снижается уровень тревожности и страха в организме. Помимо этого, усиление кровообращения во время занятия спортом позволяет в полной мере насытить клетки головного мозга кислородом, что улучшает его работоспособность и концентрацию внимания. Наиболее полноценными являются занятия физической культурой на свежем воздухе, так как солнечные лучи позволяют организму синтезировать гормон серотонин, который также способствует стабилизации положительного эмоционального состояния [5, с. 303].

На психологическом уровне взаимосвязь физических нагрузок и психоэмоционального состояния обусловлена тем, что в ходе выполнения упражнений человек абстрагируется от эмоционального состояния и сосредоточивается только на своем физическом состоянии. Это позволяет упорядочить мысли, способствует уменьшению тревожности. Говоря простым языком, у человека не остается времени размышлять над своими эмоциональными проблемами, что постепенно позволяет стабилизировать его психическое состояние [3, с. 98].

Особая роль физических нагрузок для студентов возрастает в период сессии, когда они окружены огромным количеством информации, которую необходимо усвоить. Регулярное выполнение физических упражнений, а также смена видов деятельности в период сдачи экзаменов позволяет справляться с проявлениями умственной перегрузки. Игнорирование этих рекомендаций часто приводит к хроническому переутомлению, бессоннице, и, как следствие – к неудовлетворительному результату сдачи экзаменов, нервным срывам, депрессиям. Именно поэтому так важно беречь организм и предоставлять ему возможность менять виды деятельности определенной периодичностью [6, с. 210].

Следует отметить, что занятия физической культурой положительно влияют не только на психоэмоциональное состояние, но и на личность студентов. Давно известно дисциплинирующее воздействие спорта, которое проявляется в становлении силы воли, повышении самооценки, уважения к своему телу. Благодаря спорту студент обретает выносливость, целеустремленность, учится находить выход в различных бытовых

ситуациях и уверенно переносить неудачи. У студентов, которые занимаются спортом, саморегуляция и эмоциональное состояние находится на более высоком уровне, чем у их сверстников, игнорирующих физические упражнения. Молодой человек, умеющий регулировать свое поведение в спорте, переносит это умение и в повседневную жизнь [6, с. 212].

Выводы. Таким образом, физические нагрузки оказывают значительное положительное влияние на психоэмоциональное состояние студентов, что еще раз подчеркивает необходимость их наличия как в самоорганизации режима дня студентов, так и при организации занятий по учебной дисциплине «Физическая культура».

Список литературы.

1. Венгерова, Н.Н. Коррекция психологических состояний студенток 1-2 курсов высшей школы средствами физкультурно-оздоровительных технологий / Н.Н. Венгерова, О.Е. Пискун, С.А. Возовиков // Ученые записки университета Лесгафта. – 2009. – №6. – С. 23–27.

2. Гурфинкель, В.С. Физиология человека / В.С. Гурфинкель, Е.Е. Дебрева, Ю.С. Левик. – М. : Просвещение, 1985. – С. 7-11.

3. Раутман, Э. Как преодолеть стресс / Э. Раутман. – М. : ТП, 1998. – 160 с.

4. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – М. : Академия, 2010. – 368 с.

5. Улащик, В.С. Лечебная физическая культура. Физиотерапия / В.С. Улащик. – Минск : Книжный дом, 2008. – 640 с.

6. Уэйнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 336 с.

ВОЗМОЖНОСТИ РЕФЛЕКСОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

Сенин Д. И.

Введение. В настоящее время продолжается поиск различных средств для борьбы с COVID-19. Активно востребован медицинский способ создания и применения достаточно эффективных вакцин. В то же время известно, что даже самая качественная вакцина может вызвать побочные эффекты. В большинстве случаев их появление непродолжительно и не представляет серьезной опасности для человека.

Более тяжелые состояния могут развиваться у людей, имеющих хронические патологии почек, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, болезни кроветворной системы и аутоиммунные нарушения, аллергию на предшествующие вакцины и другие противопоказания. Противопоказана вакцинация детям и пожилым, беременным и перенесшим тяжелую форму коронавирусной инфекции.

Возникает проблема определения способов защиты таких групп населения, а также людей без противопоказаний, но по разным, в том числе субъективным (страх, недоверие) причинам не желающих вакцинироваться. Поиск решения данной проблемы привел к знакомству и изучению рефлексогенной тренировки. Ее авторы, - доктор медицинских наук, профессор В.В. Картавенко и доктор экономических наук, профессор Т.В. Картавенко [1].

Разработанные ими курсы занятий представляют собой комбинированную тренировку с двухвариантным способом получения физической нагрузки:

- 1) последовательный рефлексорный самомассаж биологически активных точек (БАТ),
- 2) изометрические упражнения проводимые в режиме кратковременной гипоксии.

Апробация нетрадиционного способа защиты от инфекции была проведена в 2020 – 2021 учебном году на факультете физической культуры Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Результаты исследования указали на высокую профилактическую и оздоровительную эффективность применения методики рефлексогенной тренировки [2].

Было решено продолжить исследование метода рефлексогенной тренировки с целью подтверждения адаптационно-оздоровительного и психогигиенического эффекта рефлексогенной тренировки

Основная часть. В октябре 2021 года был организован пятидневный курс рефлексогенной тренировки для студентов, преподавателей и сотрудников Гродненского государственного университета имени Янки Купалы. Курс создан на основе авторского пятидневного интенсив-практикума профессоров Картавенко. Курс предназначен для проведения самостоятельной тренировки с целью создания временного (до 3-х недель) персонального защитного барьера от возможных инфекций. Общее время пяти тренировочных занятий не превышало 20 минут. Представленные воздействия были безопасны, удобны для освоения различным возрастным

контингентом. Предложенными занятиями воспользовались 72 человека.

Тренировки проводились один раз в день в десять часов утра. Участникам занятий необходимо было повторить демонстрируемое массажное воздействие на определенную зону организма или изометрическое упражнение. Продолжительность одного занятия не превышала, как правило, пяти минут. Проведение занятия не требовало, каких-либо дополнительных условий, оборудования или инвентаря. Все рекомендуемые действия можно было выполнять как сидя, так и стоя за исключением некоторых упражнений. Всего необходимо было провести пять ежедневных занятий.

Каждое тренировочное занятие приводило к определенным адаптационным реакциям со стороны органов и систем, вызывая достоверный оздоровительный и психогигиенический эффект.

Комплекс первого дня стабилизировал лизоцим слизистых оболочек носа, горла, глаз ушей. Улучшал качество и состояние слизистых оболочек носа и глотки, нормализовал внутричерепное давление, повышал выносливость дыхательной системы, оптимизировал окислительно - восстановительные процессы на клеточном уровне. За счет этого происходил подъем энергии в организме в целом. Комплекс воздействия локально адресно повышал уровень защиты слизистых гайморовых, фронтальных и височных пазух, что резко уменьшало вероятность прикрепления вируса к соответствующим слизистым оболочкам.

Комплекс воздействий второго дня стабилизировал кислотно-щелочное равновесие желудочно-кишечного тракта, формировал устойчивое положение так называемый лимфа цистерны средостения. Активизировал селезенку и костный мозг как основные системы предиммунной защиты. Стабилизировал состояние микробиоты тонкого и толстого кишечника. Способствовал повышению уровня нейротрансмиттеров как основных участников ситуационной адаптации.

Тренировочный комплекс воздействий третьего дня увеличивал экскурсию легких. Это приводило к интенсификации легочных полей, за счет чего происходило увеличение сатурации, насыщения крови кислородом. Все это в целом отражалось на повышении качества противовирусного детоксикационного механизма организма. За счет этого происходило рефлекторное обновление слизистых рта, носа, глаз. Таким образом, формировался еще более надежный противовирусный барьер.

Четвертый день занятий усиливал бронхолегочную систему в целом, а в частности стабилизировал бронхиальное дерево, способствовал

повышению образования слизи в носоглотке, бронхах с последующим активным ее выведением из организма. Повышалась муколитическая эффективность блуждающего нерва.

Тренировочное занятие пятого дня повышало активность желче накопления и желче созревания. В случае отсутствия желчного пузыря стабилизировалось состояние общего печеночного протока, профилактывался отек сфинктера Одди, в случае его наличия купировался сам отек. Все это отражалось на поведении желчи и ее максимальном участии в оси "кишечник – мозг". Центральная нервная система формировала устойчивые сигналы к периферии, начиная с носоглотки, захватывая желудок, двенадцатиперстную кишку, тонкий кишечник. Таким образом, усиливался общий противовирусный характер защиты и ситуационно-локально-адресная адаптационная система.

По итогам тренировочных занятий было создано электронное учебно-методическое пособие по применению пятидневного курса рефлексогенной тренировки для всех желающих, с доступным размещением на сайте факультета физической культуры Гродненского государственного университета имени Янки Купалы.

Выводы.

1. Тренировочным методом можно создавать определенные рефлексы и при этом запускать восстановительные процессы как отдельных органов, так и целых систем.

2. Рефлексогенная тренировка может активно применяться на этапах профилактики вирусной патологии и вирусно-преморбидных состояний.

Список литературы.

1. Картавенко, В.В. Технологии безопасного здоровья от докторов Картавенко, или как помочь себе в эпоху COVID. / В.В. Картавенко, Т.В. Картавенко // Глав. врач юга России. – 2021. – №4(79). – С. 17.

2. Сенин, И.П. Рефлексогенная тренировка как средство противовирусной самопомощи в эпоху COVID. / И. П. Сенин // Глав. врач юга России. – 2022. – №1(82). – С. 33.

ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ НА СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ У СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК

Сергиевич Е. А.

Введение. В современном спорте одной из главных задач в системе подготовки юных спортсменов является проблема формирования адекватного питания. Не так давно бытовало мнение, что молочные белки, содержащиеся в молочных продуктах, не входят в концепцию здорового питания, так как они пагубно влияют на организм человека. Тем не менее сейчас множество специалистов сходятся во мнении, что здоровое питание – это прежде всего сбалансированное питание. И молочные белки (казеин, альбумины, глобулины и др.) также входят в это понятие.

Белки, которые находятся в молоке, содержат 20 аминокислот, необходимых человеку, включая все незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются сами в организме человека, поэтому обязательно должны поступать с питанием. Именно этот факт делает молоко уникальным и полноценным по составу [1].

Так же молоко богато различными макро- и микроэлементами (кальций, магний, калий, натрий, фосфор, хлор и сера). Роль кальция в организме человека велика: он составляет основу костной ткани, участвует в формировании костей, дентина и эмали зубов. Также кальций необходим для процессов мышечного сокращения, нервного возбуждения, секреции гормонов, он участвует в процессах кроветворения и поддерживает кислотно-основное равновесие организма. Нарушения обмена кальция в клетках могут стать причиной нарушений работы сердечной мышцы [2].

Несмотря на ранее популярное мнение о вреде молока для спортсменов, на сегодняшний день стало известно, что казеин благоприятно влияет на скорость формирования не только костной ткани, но и мышечной. А сывороточные белки (альбумины и глобулин) положительно влияют на метаболизм человека. Помимо того, что молочные белки имеют отличное антистрессовое действие, так они еще помогают в борьбе с излишками холестерина.

Учитывая все эти положительные свойства молочного протеина, совсем неудивительно, что люди не только перестали его бояться, но и, напротив, начали проявлять к нему повышенный интерес [1].

Цель. Оценить влияние употребления молочных продуктов на силовые показатели у студенток-спортсменок.

Методами данного исследования являлись анализ и обобщение научно-методической литературы и ресурсов интернета, педагогический эксперимент на основании специальной диеты.

Основная часть. Для изучения вопроса о влиянии молочных продуктов нами был проведен эксперимент среди студенток-спортсменок проживающих в общежитии №6 (ул. Дубко, 20), факультета физической культуры ГрГУ имени Янки Купалы. В эксперименте приняло участие 24 девушки, которые занимаются силовыми и скоростно-силовыми видами спорта. Все студенты относятся к основной медицинской группе.

Все девушки активно занимаются спортом, участвуют в городских, областных и республиканских соревнованиях, а также многие имеют спортивный разряд или звание (8 студенток – I взрослый, 4 студентки – II взрослый, 2 девушки являются КМС, остальные 10 человек имеют юношеские разряды).

Все девушки были поделены на две группы по 12 человек. Обе группы тренируются по одной схеме, но одна группа дополнительно употребляет молочные продукты, богатые белком. Норма потребления молочных продуктов для взрослого человека составляет около 200 г в сутки. Исходя из этих данных, было решено, что одна группа, состоящая из 10 человек, будет ежедневно употреблять 200 г 5%-го творога и 250 мл 1,5%-го молока.

Эксперимент проводился с 1 февраля 2022 г. по 30 апреля 2022 г.

Для определения силовых показателей, в начале и в конце данного эксперимента проводились измерения по следующим нормативам: отжимание, поднимание ног в висе, поднимание туловища, силовая динамометрия кисти руки. Результаты по данным нормативам представлены в таблице.

Таблица – Показатели силовых способностей у студенток-спортсменок

Нормативы		ЭГ	КГ	t- критерий Стьюдента	Достоверность межгрупповых различий (p)
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
Отжимание, раз	до	20,08±0,40	19,83±0,34	0,47	>0,05
	после	26,50±0,45	23,08±2,47	2,39	<0,05
Поднимание ног в висе, раз	до	13,58±0,38	13,83±0,32	2,01	>0,05
	после	17,67±0,83	15,25±1,06	2,23	<0,05
Поднимание туловища, раз	до	57,67±0,48	57,83±0,41	1,59	>0,05
	после	67,08±0,76	62,67±2,13	4,42	<0,01
Силовая динамометрия кисти правой	до	33,17±2,28	33,0±2,32	0,31	>0,05
	после	39,82±1,44	36,58±4,71	2,23	<0,05

руки, кг					
Силовая динамометрия кисти левой руки, кг	до	23,75±1,63	23,58±1,64	0,43	>0,05
	после	29,08±1,12	26,75±1,39	2,24	<0,05

Выводы. Таким образом, по изученной литературе и результатам эксперимента можно проследить связь между потреблением молочных продуктов и развитием силовых показателей. На основании полученных данных было определено, что у группы девушек, которая употребляла молочные продукты ежедневно силовые показатели выше, чем у группы, которая не изменяла свой рацион питания. Также группа, употребляющая молочные продукты, обнаружила улучшение самочувствия после физической нагрузки. У них меньше наблюдались мышечные судороги, отсутствовали небольшие головокружения и боли в суставах.

Список литературы:

1. Милтекс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://miltex.by/articles/health-lifestyle/trends/>. – Дата доступа: 03.05.2022.
2. Шилин, Д. Е. Кальций, витамин D и формирование здорового скелета : учеб. пособие для врачей, клинических ординаторов, интернов, студентов / Д. Е. Шилин. – М. : Московский гос. медико-стоматологический ун-т, 2008. – 60 с.

РЕГИОНАЛЬНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА В СУВЕРЕННОЙ РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ НА ПРИМЕРЕ ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Сергиевич Е. А.

Введение. В последние годы мы являемся свидетелями того, как все более значимым становится участие отрасли «Физическая культура и спорт» в социально-экономической и политической жизни белорусского народа. Связано это с постоянным возрастающим вкладом физической культуры и спорта в оздоровление республики, особенно детей и молодежи, а также активному продвижению принципов здорового образа жизни [3].

Цель. Изучить общие принципы и направления государственной политики в области физической культуры и профессионального спорта в Гродненской области.

Основная часть. Населению предоставлены широкие возможности укреплять свое здоровье после работы и в выходные дни. Для этой цели в Гродненской области построено 3 353 физкультурно-спортивных сооружения, в том числе 17 стадионов, 171 футбольных полей, 142 плавательных бассейна, 7 манежей, 516 спортивных залов, 1 223 спортивных площадок и иные объекты [1].

В 2018 году построены 10 новых объектов – физкультурно-оздоровительный комплекс и стадион в г. Островце, 5 комплексов уличных тренажеров (в г. Скиделе, д. Обухово и в районе шлюза «Домбровка» на Августовском канале Гродненского района, в г. Ивье, г.п. Зельва), 2 площадки для пляжных видов спорта в гг. Щучин и Островец, а также хоккейная коробка в г. Ивье. В результате реконструкции введены в строй стадион ГУО «Ивьевская средняя школа» (оборудовано новое покрытие, трибуны, сектор для метаний, прыжков в длину, площадки для игры в баскетбол 3x3) и спортивно-биатлонный комплекс «Селец» Новогрудского района (создана система искусственного оснежения, стрельбище расширено до 18 установок) [2].

В период с 2011 введены в эксплуатацию крупные спортивные сооружения: «Ледовый дворец спорта» и физкультурно-спортивный комплекс «Олимпия» в г. Лида, крытый мобильный сборно-разборный каток в д. Пышки, горнолыжная трасса вд. Коробчицы, физкультурно-спортивный комплекс в г. Ошмяны [3].

В 2019 завершено строительства бассейна в г. Мосты и многофункционального спортивного комплекса в г. Островце.

В текущем году работа по развитию материально-технической базы будет продолжена. Планируется начать строительство физкультурно-оздоровительных комплексов в гг. Слоним и Новогрудок, провести реконструкцию стадионов в гг. Сморгонь и Щучин [1].

Средства массовой информации проводят работу по пропаганде спорта и здорового образа жизни, информируют о строительстве новых спортивных объектов. Как следствие, в Беларуси на сегодняшний день быть физически крепким очень модно. В Гродненской области в систематические занятия спортом вовлечены более 251,9 тыс. человек (в 2017 году 253,2, в 2016 году – 247,8) или 24,1 % (в 2017 году – 24,7, в 2016 году - 23,0 %) от общей численности населения региона.

Считается престижным заниматься в различных спортивных секциях, посещать тренажерные залы, бассейны. Благодаря этому, за последние 20 лет ожидаемая продолжительность жизни в Беларуси увеличилась на 5,5 года и достигла к 2018 году своего максимума – 74,5 года.

На сегодняшний день число работников сферы физической культуры и спорта составляет около 3 388 тыс. человек (в 2010 году – около 2 198 тыс. человек).

Подготовку специалистов в области физической культуры, спорта и туризма осуществляет Гродненский государственный университет имени Янки Купалы. Подготовку спортивного резерва осуществляют 213 организации физической культуры и спорта и 17 средних школ – училищ олимпийского резерва. В этих организациях подготовку проходят более 90 тыс. юных спортсменов.

Для вовлечения населения Гродненской области в активные занятия физической культурой и спортом в 2018 году проведено 1 891 туристских и спортивно-массовых мероприятий, спортивных фестивалей и праздников (в 2017 году - 1 882, в 2016 году - 1541) городского, районного и областного масштаба, в которых приняли участие более 337,6 тыс. человек (в 2017 году – 337,7, в 2016 году – 269,2).

В 2019 г. в Гродненской области проведено 956 спортивно-массовых и туристских мероприятий, в которых приняли участие 169,8 тыс. человек [2].

В Беларуси среди молодежи набирают популярность виды спорта на открытом воздухе. Они являются наиболее демократичными и наименее затратными. С этой целью, в Гродненской области оборудованы 98 велодорожек. Для предоставления услуг населению в населенных пунктах Гродненской области работают 47 пунктов проката велосипедов, общее количество велосипедов в них составляет 460 штук. Стоимость проката велосипедов в среднем составляет от 1,50 рублей до 4,00 рублей в час.

Кроме этого, в Гродненской области за 2019 г. установлены 25 воркаут-площадок (с учетом комплексов уличных тренажеров), в том числе по 3 в Гродненском районе и г. Гродно, по 2 – в Слонимском, Лидском и Новогрудском районах, по 1 – в остальных районах области. Для сравнения, в 2018 году были установлены лишь 9 воркаут-площадок [1].

Самыми успешными в истории белорусского спорта по Гродненской области стали 2018-2019 гг.

В 2018 году спортсменами региона завоевано рекордное для Гродненской области количество медалей (69), в том числе: 19 – золотые, 17 – серебряные, 33 – бронзовые и 89 раз спортсмены вошли в финальную восьмерку (4-8 место), установлен рекорд Европы по тяжелой атлетике (Лихорад Вадим (Лидский район), чемпионат мира, 1-10.11.2018, г. Ашхабад, Туркменистан), три спортсменки были представлены в составе национальной команды Республики Беларусь по лыжным гонкам на зимних Олимпийских и Паралимпийских играх.

В 2019 году были присвоены спортивные звания «Мастер спорта международного класса Республики Беларусь» 15 спортсменам Гродненской области, «Мастер спорта Республики Беларусь» – 71, спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта» – 206.

Также в 2019 г. на II Европейских играх в г. Минске Гродненскими спортсменами было завоевано 15 медалей, из них 2 – золотые, 5 – серебряных и 8 – бронзовых наград. 26 раз спортсмены входили в восьмерку сильнейших.

Ключевыми направлениями совершенствования спортивной отрасли в дальнейшем являются:

- развивать спортивную медицину и науку;
- опорой для профессионального спорта должен служить студенческий спорт;
- улучшить ситуацию в детско-юношеском спорте;
- усилить роль регионов в подготовке будущих спортсменов;
- оптимизировать работу республиканских центров олимпийской подготовки;
- активизировать работу спортивных федераций;
- распределить обязанности и ответственность между различными спортивными структурами;
- четко связывать планы строительства с концепцией развития видов спорта [3].

Выводы. Таким образом, Гродненская область по праву считается областью с высоко развитой физической культурой населения. За последние пять лет на данной территории в направлении физической культуры и спорта была проделана огромная работа: построено большое количество стадионов, бассейнов, спортивных залов, на базе которых функционируют детско-юношеские спортивные школы, секции и школы олимпийского резерва. Кроме этого, при реализации направлений по совершенствованию спортивной отрасли можно поднять национальный

спорт на более высокую ступень развития, улучшить результаты белорусских атлетов в спорте высших достижений, укрепит позиции Беларуси на мировой спортивной арене, а также будет работать на положительный имидж Беларуси в Европе и мире в целом.

Список литературы.

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021–2025 гг. [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 января 2021 г., № 54 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2021.

2. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 гг. [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь, 12 апреля 2016 г., № 303 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016.

3. Belarus.by [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.belarus.by/ru/about-belarus/sport>. – Дата доступа: 03.05.2022.

ОЦЕНКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сидорович К. Г.

Введение. Младший школьный возраст наиболее благоприятен для развития многих физических качеств и способностей, в том числе и скоростных. Младшим школьникам присуща естественная потребность в движениях, которая влияет на формирование телосложения, предупреждает различные заболевания, улучшает деятельность внутренних органов и систем детского организма. С учетом формирования организма ребенка в данном возрасте развитие скоростных способностей является важным фундаментом, для овладения необходимыми умениями и навыками в дальнейшей жизни. Развитие скоростных качеств поможет быстрее овладеть необходимым объемом двигательных действий различных видов спорта, которые представлены в школьной программе.

Цель исследования – определить уровень скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста.

Методы исследования. Для решения поставленной цели применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, метод педагогического тестирования, методы математической статистики. Для определения уровня развития скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста применялись следующие тесты: бег 30 м, бег 60 м, челночный бег 4х9 м [1]. Результаты, полученные в ходе исследований, обрабатывались с помощью методов математической статистики. Использовались вычисление средней арифметической величины, среднего квадратического отклонения, стандартной ошибки средней арифметической (m) [3].

Тестирование осуществлялось на базе учреждения образования «Средняя школа № 31 г. Гродно». В исследовании принимали участие учащиеся II-IV классов в количестве 75 человек.

Результаты исследования. В таблице представлены результаты тестирования скоростных способностей у младших школьников.

Таблица – Результаты тестирования скоростных способностей у младших школьников

Показатель	$X \pm m$	
	Девочки	Мальчики
2 класс		
Бег 30 м, с	7,04±0,11	7,41±0,15
Бег 60 м, с	13,32±0,16	13,18±0,19
Челночный бег 4х9 м, с	12,6±0,24	12,73±0,15
3 класс		
Бег 30 м, с	5,79±0,25	5,82±0,2
Бег 60 м, с	12,14±0,15	11,73±0,17
Челночный бег 4х9 м, с	12,13±0,23	12,2±0,2
4 класс		
Бег 30 м, с	6,64±0,15	6,8±0,12
Бег 60 м, с	11,05±0,15	11,32±0,17
Челночный бег 4х9 м, с	12,55±0,43	11,31±0,27

Во II классе результат в тесте бег 30 м и челночный бег 4х9 м показатели девочек выше, мальчики лучше справились с бегом 60 м. В III классе мальчики показали лучше результат в беге на 60 м, а в остальных тестах показатели приблизительно равны. В 4 классе девочки показали

результаты выше по всем контрольным тестам, кроме челночного бега 4х9 м.

При сравнении средних показателей с критериями оценки двигательных способностей были выявлены уровни по тестам бег 30м и челночный бег 4х9 м согласно программе по предмету «Физическая культура и здоровье» [2]. Уровень в тесте бег 60 м был выявлен по А.А. Гужалоскому [4].

В тесте бег 30 м уровень развития скоростных способностей у девочек ниже среднего во II и IV классах, а в 3 классе – высокий. У мальчиков в данном тесте выявлен уровень низкий во II и IV классе, а в III классе – высокий. Это может говорить о том, что дети исследуемого класса имеют более высокий уровень развития скоростных способностей, чем дети II и IV классов.

В тесте бег 60 м у девочек II класса уровень ниже среднего, III класса – средний и IV класса – выше среднего. У мальчиков: II класс – низкий, III класс – средний, IV класс – средний. Это может свидетельствовать о более высоких возрастных темпах прироста скоростных способностей у девочек, по сравнению с мальчиками.

Результаты в тесте челночный бег бег 4х9 м у девочек соответствуют среднему уровню во II и III классе и низкому в IV классе. У мальчиков соответствуют ниже среднего во II и III классе и среднему в IV классе. Такие показатели могут говорить о более высоких возрастных темпах развития быстроты реакции и координации у мальчиков, по отношению к девочкам.

Заключение. На основании полученных результатов тестирования можно оценить развитие скоростных способностей у младших школьников на среднем уровне. При сравнении показателей девочек с показателями мальчиков заметно, что девочки во II классе уступали мальчикам во всех тестах, в III классе наблюдалось приблизительное равенство, а в IV классе девочки показали результаты немного лучше мальчиков.

Список литературы.

1. Барков, В.А. Курсовая работа по специальности «Физическая культура»: метод. рек. / В.А. Барков, А.М. Полещук. – Гродно : ГрГУ, 2011. – 37 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А. Гужаловский. – Минск : Нар.асвета, 1998. – 88 с.

3. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в 1–11 классах / В. Ф. Ломейко. – Минск : Народная асвета, 1990. – 128 с.

4. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения. Физическая культура и здоровье. I–IV классы. – Минск: Министерство образования, 2019. – 81 с.

ПАЗААЎДЫТОРНАЯ ДЗЕЙНАСЦЬ СТУДЭНТАЎ ЯК СРОДАК РУХАЛЬНА-КУЛЬТУРНАГА ЗАБЕСПЯЧЭННЯ АДУКАЦЫЙНАЙ ПРАСТОРЫ УСТАНОВЫ ВЫШЭЙШАЙ АДУКАЦЫІ

Сняжыцкі М. П.

З кожным годам праблема рухальна-культурнага нападзення вучэбна-выхаваўчай дзейнасці студэнтаў у іх ладзе жыцця стаіць усе вастрэй. Ва ўстанове адукацыі “Гродзенскі дзяржаўны аграрны ўніверсітэт” (УА “ГДзАУ”) яе рашэнню садзейнічае створаная сістэма традыцыйных пазааўдыторных спартыўна-масавых мерапрыемстваў, якія праводзяцца на працягу навучальнага года. Адным з іх з’яўляецца “Ваенна-патрыятычная дэкада”, якая праводзіцца з 14 па 23 лютага і прысвячаецца дзвюма памятным датам: Дню памяці воінаў інтэрнацыяналістаў і Дню абаронцаў Айчыны.

У 2020-2022 навучальным годзе ў рамках ваенна-патрыятычнай дэкады былі праведзены спаборніцтвы па ваенна-прыкладной гульні «Зімовы разведатлон», якія адбыліся 23 лютага. Методыка гульні з’яўляецца арыгінальнай і складаецца з двух відаў. У першым відзе гульні ўдзельнікі спаборнічаюць у стральбе з пнеўматычнай вінтоўкі па мішэнных устаноўках, а ў другім – у арыентаванні на мясцовасці. У гульні ў складзе каманды факультэта (універсітэта) прымаюць удзел пяць спартсменаў (дзяленне па гендэрнай прыкмеце адсутнічае). На лініі старту ўдзельнікі кожнай каманды становяцца ў адну калону згодна са стартавай чарговасцю ад першага да пятага этапу. Першыя ўдзельнікі атрымліваюць карту спартыўнага арыентавання і па камандзе стартара вылучаюцца на “агнявую мяжу”, якая знаходзіцца ў дзесяці-дваццаці метрах ад лініі старту. Выконваюць стральбу да паражэння трох мішэняў, пасля чаго бягуць на дыстанцыю арыентавання. Пераадолеўшы дыстанцыю арыентавання, яны перадаюць карту (якая з’яўляецца ў сваім родзе

эстафетнай палачкай) другім удзельнікам, і тыя пасля таго выконваюць той жа рухальна-дзеясны алгарытм. Такі ж парадак выканання чарговасці ваенна-прыкладных заданняў захоўваецца для ўсіх пяці этапаў.

У “Зімовым разведатлоне – 2022” прынялі ўдзел шэсць каманд з чатырох УВА г. Гродна. Каманда УА “ГДАУ”, каманда УА “ГрДМУ”, каманда факультэта фізічнай культуры УА “ГрДУ імя Янкі Купалы”, каманда ваеннага факультэта УА “ГрДУ імя Янкі Купалы”, каманда першага курса Гродзенскі філіял УА “БІП”, каманда другога курса Гродзенскі філіял УА “БІП”. Па завяршэнні спаборніцтваў месцы вызначыліся наступным чынам: 1 месца – каманда факультэта фізічнай культуры УА “ГрДУ імя Янкі Купалы”; 2 месца – каманда другога курса Гродзенскі філіял УА “БІП”, 3 месца – каманда УА “ГДАУ”, 4 месца – каманда першага курса Гродзенскі філіял УА “БІП”, 5 месца – каманда УА “ГрДМУ” і 6 месца – каманда ваеннага факультэта УА “ГрДУ імя Янкі Купалы”. Паводле статыстычных дадзеных, сумарны сярэдні паказчык часу каманды на параженне 15-ці мішэняў склаў 9 хвілін 38 секунд. Лепшы час 6 хвілін 34 секунды паказала каманда 2 курса УА “БІП”. На шостым месцы з вынікам 13 хвілін 43 секунды апынулася каманда УА “ГрДМУ”. Каманда ваеннага факультэта УА “ГрДУ імя Янкі Купалы” паказала вынік 12 хвілін 54 секунды. З чаго можна зрабіць выснову, што ўзровень сфарміраванасці ваенна-прыкладнага навыку ў стральбе з пнеўматычнай вінтоўкі знаходзіцца на нізкім узроўні не толькі ў студэнтаў няпрофільных УВА, але таксама і ў будучых кадравых вайскоўцаў.

Паказчыкі статыстычных дадзеных па сфарміраванасці навыкаў арыентавання на мясцовасці выглядаюць наступным чынам: сярэдні час, затрачаны камандамі на пераадоленне дыстанцыі арыентавання, склала 28 хвілін 12 секунд. Лепшы вынік 21 хвіліна 55 секунд – у каманды факультэта фізічнай культуры УА “ГрДУ імя Янкі Купалы”. На шостым месцы з вынікам 35 хвілін 9 секунд аказалася каманда ваеннага факультэта УА “ГрДУ імя Янкі Купалы”. Гэта сведчыць аб недастатковасці сфарміраванасці навыкаў арыентавання на мясцовасці ў будучых кадравых вайскоўцаў. У сукупнасці са стральбой гэты факт павінен выклікаць хваляванне аб эфектыўнасці ваенна-прыкладной падрыхтоўкі курсантаў спецыялізаванага факультэта ваеннага профілю ў валоданні базавымі агульнавайсковымі ваенна-прыкладнымі навыкамі.

Не менш цікавымі і актуальнымі для сучаснай моладзі сталі спаборніцтвы па хуткаснай стральбе з пнеўматычнай вінтоўкі “Варашылаўскі стралок”, якія адбыліся 25 лютага як адкрыты турнір УА

“ГДАУ”. У дадзеным турніры прынялі ўдзел 36 студэнтаў. Кожны ўдзельнік ставіў сабе задачу стаць лепшым, але поспех быў на баку мацнейшых і больш падрыхтаваных (на здзіўленне гэта аказаліся дзяўчаты!). У задачу ўдзельнікаў саборніцтваў уваходзіла за найкарацейшы час паразіць максімальна магчымую колькасць мішэняў з дзесяці стрэлаў.

У мужчынскім заліку прызавыя месцы размеркаваліся наступным чынам: 1 месца заняў Гаук Мікіта (факультэт ветэрынарнай медыцыны), 2 месца – Пыцель Ягор (біятэхналагічны факультэт) і 3 месца – Юзэпчук Аляксей (агранамічны факультэт). Статыстычныя дадзеныя па колькасці стрэлаў і колькасці пападанняў сведчаць аб тым, што сярэдні вынік усіх удзельнікаў складае 4 пападанні з 10-ці магчымых (лепшы вынік – 10 пападанняў з 10 магчымых, горшы – 2 пападанні).

У жаночым заліку месцы размеркаваліся наступным чынам: 1 месца ў Дамблеўскай Паліны (факультэт аховы раслін), 2 месца ў Букач Дар’і (факультэт ветэрынарнай медыцыны) і 3 месца ў Баранавай Яны (факультэт ветэрынарнай медыцыны). Сярэдні вынік па колькасці пападанняў у дзяўчат склаў 8 з 10 магчымых (лепшы вынік 10 з 10, горшы вынік – 6 з 10).

Аналізуючы вышэйсказанае, можна зрабіць выснову, што ваенна-прыкладны навык па стральбе з пнеўматычнай вінтоўкі ў юнакоў знаходзіцца на больш нізкім узроўні, чым у дзяўчат. Гэта з’яўляецца сведчаннем таго, што пры атрыманні сярэдняй адукацыі недастаткова ўвагі надаецца дапрызыўнай падрыхтоўцы юнакоў, а таксама адсутнічае пераемнасць паміж сярэдняй і вышэйшай адукацыяй у фарміраванні ваенна-прыкладных навыкаў.

Такім чынам, абагульняючы вынікі аналізу аганальнай дзейнасці студэнтаў УВА г. Гродна па ваенна-прыкладных навыках, трэба зрабіць выснову не на карысць належнага стану сфарміраванасці ваенна-прыкладных навыкаў у сучаснай моладзі нават на абывацельскім узроўні. Улічваючы той факт, што ў ваенна-прыкладных першынствах “Ваенна-патрыятычнай дэкады” бралі ўдзел лепшыя прадстаўнікі студэнцкай моладзі, можна меркаваць, што ў масе сваёй студэнцтва не валодае неабходнымі навыкамі абароннай дзейнасці. Гэта не можа не выклікаць пэўную турботу ў патрыятычнай грамадскай і сучаснай мілітарызуемай сусветнай абстаноўцы і патрабуе ад сучаснай сістэмы адукацыі новых падыходаў да павышэння ўзроўню абаронна-спартыўнай дзейнасці падрастаючага пакалення ў цэлым, і студэнцкай моладзі ў прыватнасці.

Спіс літаратуры:

1. Сняжыцкі, М.П. Сацыяльна-педагагічныя перадумовы арганізацыі ваенна-патрыятычнай работы ва ўстановах вышэйшай адукацыі Рэспублікі Беларусь / М.П. Сняжыцкі, П.У. Сняжыцкі / Актуальныя праблемы гуманітарных і прыродазнаўчых навук – М., 2019. – № 7. – С. 107–114.

2. Сняжыцкі, М.П. Арганізацыя ваенна-патрыятычнай работы па фарміраванні ваенна-прыкладных рухальных навыкаў студэнтаў на пазааўдыторных занятках у Гродзенскім дзяржаўным аграрным універсітэце / М.П. Сняжыцкі, П.У. Сняжыцкі, Т.Дз. Палякова // Навуковыя запіскі Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта фізічнай культуры : зб. навук. тр. / рэдкал. : С. Б. Рэпкін (гал. рэд.) [і інш.] ; Беларус. дзярж. ун-т фіз. культуры. – Мінск : БДУФК, 2019. – Вып. 22. – С. 177–187.

БИЛАТЕРАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ЮНЫХ БОКСЕРОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Стельмахов А. А., Новицкий П. И.

В современной методике тренировки боксеров многие специалисты рекомендуют увеличивать не только объем разнообразных технических приемов, но и освоить их вариативное выполнение в любых прогнозируемых и непредвиденных ситуациях [2]. Это продиктовано необходимостью боксера уметь выбирать и реализовывать наиболее эффективные действия в вариативных ситуациях при остром дефиците информации и времени. Только в этом случае многократно возрастает вероятность успешного исхода поединка.

Известно, что вариативность (в том числе асимметричность) двигательных действий спортсмена во многом обусловлена методикой (средствами и методами) решения этой задачи на различных этапах многолетней тренировки.

Проведенное исследование укрепило нас в принятии позиции авторов, которые отдают предпочтение равноценному симметричному развитию и использованию обеих верхних и нижних конечностей в подготовке единоборцев; указывают на важность преодоления «однорукости» действий и выработки разнообразия в технике, тем самым подчеркивая необходимость обучения спортсменов двигательным

действиям в обе стороны, в разных боевых стойках [1, 2].

При этом, наш многолетний опыт тренерской работы с группами начальной подготовки, ее результаты, а также изучение литературы, связанной с проявлением и развитием моторной асимметрии в спорте привели нас к убеждению о целесообразности развития билатеральной координации выполнения технических действий у юных спортсменов, начиная с первых шагов освоения технической азбуки бокса. Что получило подтверждение результатами проведенного нами педагогического эксперимента. Целесообразность более широкого использования в технической подготовке юных спортсменов упражнений асимметричной направленности обусловлена не только возрастной своевременностью (сензитивностью) овладения двигательными действиями различной сложности или основами их выполнения, но и физиологическими запросами растущего организма к разносторонности тренировочных упражнений (по направленности, по соотношению воздействия на различные мышечные группы и т.п.).

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить эффективность методики физической и технической подготовки боксеров в разносторонней стойке на этапе начальной подготовки.

В ходе выполнения научной работы, в соответствии с поставленными задачами, были выполнены:

1. Обоснование теоретических предпосылок для создания методики с последующей разработкой учебно-тренировочного процесса в разносторонних стойках на начальном этапе подготовки боксеров.

2. Разработка двигательных заданий (упражнений) для обучения технико-тактическим действиям боксеров в разносторонней стойке (выполняемых в доминантную и субдоминантную стороны) на этапе начальной подготовки.

3. Экспериментально обоснована эффективность целенаправленного использования скоростно-силовых и специальных асимметричных упражнений, координационно связанных с техническими действиями боксера в различных стойках для билатеральной физической и технической подготовленности юных боксеров, начиная с первого года обучения.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что использование в тренировочном процессе боксеров начиная с первого года обучения скоростно-силовых и специальных асимметричных упражнений, координационно связанных с техническими действиями боксера в

различных стойках, будет способствовать развитию билатеральной физической и технической подготовленности, повышать эффективность соревновательной деятельности юного боксера.

В отличие от содержания тренировочных занятий в других группах начальной подготовки, в том числе с учащимися контрольной группы в экспериментальной группе (n=10) с первых дней начиналось изучение всех боевых стоек и освоение в них базовых технических действий (передвижения, удары, защитные действия), выполняемых как ведущей, так и не ведущей рукой. Непосредственно двигательные задания (асимметричные упражнения), используемые в таких тренировках представлялись нами в ранее опубликованных материалах [3].

Как подтвердили результаты педагогического эксперимента у учащихся групп начальной подготовки (ГНП-1, ГНП-2), тренирующихся по разработанной нами методике наблюдаются:

- увеличение частоты ударных действий и скоростных способностей как ведущей, так и не ведущей рукой (правой, левой и двумя руками), выполняемых не только в предпочтительной (доминантной) стойке, но и во всех других боевых стойках, выполняемых в субдоминантную сторону;

- значительно лучшие, по сравнению со сверстниками контрольной группы показатели коэффициента латерального предпочтения ($p < 0,049$), характеризующие разносторонность технической подготовленности спортсмена; улучшение показатели разносторонности технической подготовленности боксеров, вошедших в сформированную нами экспериментальную группу, прогрессирует и еще более выражено улучшается при обучении этих учащихся в ГНП-2 ($p < 0,001$);

- симметричное улучшение скоростно-силовых и координационных способностей обеих рук (ведущей и неведущей), по результатам тестов «Толчок набивного мяча в структуре прямого удара (правой и левой рукой)», «Набивание теннисного мяча за 10 с (правой, левой и двумя руками)»;

- повышение силовых способностей (по результатам тестов «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» ($p < 0,001$), «Подтягивание на перекладине»).

Высокий уровень специальной физической и разносторонней технической подготовленности учащихся, в тренировочном процессе которых на этапе начальной подготовки (ГНП-1, ГНП-2) систематически и акцентировано использовались разработанные нами средства билатеральной физической и начальной технической подготовки

подтвердили и результаты их участия в соревнованиях. В течение охваченного исследованием времени многие учащиеся (50%), входившие в экспериментальную группу, продемонстрировали высокие в своей возрастной группе спортивные результаты на областных и республиканских соревнованиях.

Практическая значимость работы состоит в том что, разработанное содержание билатеральной физической и технической подготовки юных боксеров позволяет закладывать фундамент универсальности (разносторонности) будущего спортивного мастерства начиная с первого (начального) этапа многолетней спортивной подготовки и в ближайшее время реально способствовать результативности соревновательной деятельности юных боксеров. Разработанные нами упражнения и методические рекомендации билатеральной подготовки боксеров используются в практической деятельности тренеров ДЮСШ с группами начальной подготовки.

Заключение. Таким образом, сформулированная гипотеза исследования подтвердила правомерность научного предположения: использование в тренировочном процессе боксеров начиная с первого года обучения скоростно-силовых и специальных асимметричных упражнений, координационно связанных с техническими действиями боксера в различных стойках, способствует развитию билатеральной физической и технической подготовленности, существенно повышает эффективность соревновательной деятельности юных боксеров в сравнении с учащимися групп начальной подготовки, в тренировочном процессе которых целенаправленно не иницируется систематическая билатеральная физическая и техническая подготовка.

Список литературы.

1. Анисимов, М.П. Методика обучения технико-тактическим действиям смешанного боевого единоборства с учетом латеральных предпочтений / М.П.Анисимов: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2019. – 174 с.

2. Соловьев, П.Ю. Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13-15 лет / П.Ю. Соловьев: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – М., 2003. – 210 с.

3. Стельмахов, А.А. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей боксера / А.А. Стельмахов // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: материалы III Междунар. науч.-практ. конф. / ГрГУ имени Янки Купалы ; редкол.:

Л.Г. Харазян (гл. ред.), В.А. Барков. – Гродно : ГрГУ имени Янки Купалы, 2021. – С. 157–160.

КОЛИЧЕСТВЕННО-КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО РАЗНЫМ ВИДАМ БОРЬБЫ

Степаньков А. В., Дворецкий Л. К., Новик А. Ю.

Введение. Оценки профессиональной деятельности специалистов и руководителей учреждений физической культуры и спорта (государственная аттестация, оценивание с использованием портфолио, конкурсный отбор и др.) применяются на практике.

Анализ литературы позволил выявить разные подходы к оцениванию труда тренеров, в том числе и количественно-качественные [3–7].

Многие авторы научных работ, решают важные, но локальные задачи. В этих работах они оценивают отдельные аспекты деятельности специалистов и руководителей отрасли «Физическая культура». Они не ставят перед собой задачу создания системы комплексного определения профессиональных компетенций руководителей и специалистов, инвариантной к характеру деятельности и составу учитываемых компетенций и квалификационных характеристик.

Сказанное выше позволило выявить следующие противоречия между: - потребностью общества в оценивании эффективности тренировочной деятельности, с одной стороны, а с другой, - недостаточной разработанностью существующих методик оценивания профессиональных компетенций тренеров и руководителей специализированных учебно-спортивных учреждений (СУСУ).

В ИППК БГУФК создан программно-аппаратный комплекс (ПАК), который позволяет

комплексно определять уровень профессиональных знаний, оценку психофизиологических качеств, уровень функциональной подготовленности (работоспособности) и оценку практической деятельности специалистов в области физической культуры и спорта [2].

Таким образом, тема данного исследования актуальна и не вызывает сомнений.

Цель настоящего исследования – дать количественно-качественную оценку профессиональным знаниям тренеров Республики Беларусь по разным видам борьбы.

Методы исследования: анализ специальной литературы; педагогические наблюдения; тестирование с использованием программно-аппаратного комплекса (ПАК); методы математической статистики.

Организация исследования. В нашем исследовании, которое проводилось в период 2021/2022 учебного года, приняли участие слушатели курсов повышения квалификации ИППК БГУФК 108 человек: из них 30 тренеров по греко-римской борьбе, 44 человека – тренеров по вольной борьбе и 34 человека – тренеров по дзюдо.

Оценка профессиональных знаний тренеров по спортивным видам борьбы Республики Беларусь осуществлялась с помощью программно-аппаратного комплекса (ПАК) по 4 учебным дисциплинам: анатомия, физиология, психология, а также теория и методика физического воспитания и спорта. В сумме слушателям надо было ответить на 50 вопросов, выбранных случайным образом из 750.

Оценивание проходило по 10-бальной шкале. Выявлялось количество правильных и неправильных ответов по отдельным дисциплинам и в сумме, т.е. определялся средний балл по всему комплексу вопросов, а также качественные параметры – непосредственные оценки за имеющиеся знания [1].

Исследование проводилось в 3 этапа:

- на первом этапе – осуществлялась постановка цели и задач, определялись методы исследования, проводился анализ литературных данных;

- на втором этапе – осуществлялось тестирование тренеров с целью изучения их уровня профессиональных знаний;

- на третьем этапе – проводился сбор, обработка и анализ полученных материалов, осуществлялось осмысление полученных данных, велась подготовка и написание статьи.

Основная часть. В ходе исследования было установлено, что средний балл профессиональных компетенций тренеров различных спортивных видов борьбы не одинаков. Так, выявлено, что наименьший средний балл показали тренеры по дзюдо – 4,0 балла, а наивысший – тренеры по вольной борьбе – 5,0 балла. Этот уровень знаний на 20,0% выше, чем у тренеров по дзюдо и на 18,0%, чем у тренеров по греко-римской борьбе.

Что касается качественных показателей, то наибольшее количество (10 человек из тренеров по греко-римской борьбе) получили оценку «4» балла и 8 человек – оценку «3» балла. Таким образом, 60,0% участников исследования имели оценки «4» и «3» балла из 10 возможных. Необходимо обратить внимание, что среди данной группы тренеров имеется 2 человека получивших наивысшую оценку «7» баллов и столько же человек (2 чел.) оценку «1» балл.

Примерно такой же расклад по количеству полученных оценок «7» и «1» балл наблюдается и у тренеров по вольной борьбе - по 2 человека. Однако, среди тренеров по вольной борьбе наблюдается большее количество лиц получивших оценки несколько выше по качеству. Так, 16 тренеров получили оценку «6» баллов и 14 тренеров – оценку «5» баллов.

Следовательно, в этой группе тренеров 68,2% имеют оценки «6» и «5» баллов.

Несколько отличается по качеству результат оценки знаний у тренеров по дзюдо. Прежде всего, надо указать, что в данной группе тренеров наивысшая оценка составляет «6» баллов. Ее получили 4 человека. Больше всего тренеров – 12 человек, получили оценку «4» балла. Важно указать и на тот факт, что среди тренеров по дзюдо 6 человек получили оценку «2» балла. Таким образом, среди тренеров по дзюдо 58,8% получили оценки «5» и «4» балла (таблица).

Таблица – Количественно-качественные показатели профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по разным видам борьбы

Оценка (в баллах)	Тренеры по греко- римской борьбе	Тренеры по вольной борьбе	Тренеры по дзюдо
Кол-во тренеров, чел	30	44	34
«10»	-	-	-
«9»	-	-	-
«8»	-	-	-
«7»	2	2	-
«6»	4	16	4
«5»	4	14	8
«4»	10	6	12
«3»	8	4	4
«2»	-	-	6
«1»	2	2	-
Средний балл	4,1	5,0	4,0

Учитывая все изложенное выше, можно сделать следующие выводы.

Тренеры по дзюдо показали самый низкий средний показатель профессиональных знаний – 4,0 балла. Практически такой же результат и у тренеров по греко-римской борьбе – 4,1 балла. Данные показатели говорят о том, что уровень знаний тренеров в данных видах борьбы «ниже среднего».

Несколько выше был показан результат тренерами по вольной борьбе – 5,0 баллов из 10 возможных. Это «средний» уровень профессиональных знаний.

Только 3,7% (4 человека из 108) тренеров показали уровень профессиональных знаний на оценку «7» баллов, что соответствует уровню «выше среднего», а «высокий уровень» не был показан тренерами ни одного из видов борьбы.

Результаты комплексной оценки индивидуальных профессиональных компетенций тренеров позволяют нам внести существенные поправки в учебные программы повышения квалификации, выстраивать более качественный учебный процесс в зависимости от уровня их знаний по различным дисциплинам.

Список литературы.

1. Дворецкий, Л.К. Результаты самооценки и фактических показателей профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь /Л.К. Дворецкий, В.М. Зайцев, А.А. Ярышко // Современное состояние и пути развития системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2019 г. / редкол. : М.Б. Юспа (гл.ред.), А.Л. Смотрицкий (зам.гл.ред.) [и др.] ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – С. 70–75.

2. Дворецкий, Л.К. Современные технологии профессиональной диагностики руководящих работников и специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» в Республике Беларусь / Л.К. Дворецкий, А.Л. Смотрицкий // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 1. – С. 166-173.

3. Пурахин, Н.Ф. Педагогическая диагностика профессиональных качеств тренера по спортивным единоборствам : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / ГЦОЛИФК. – М., 2013. – 157 с.

4. Смотрицкий, А.Л. Сравнительный анализ уровня профессиональных знаний преподавателей физической культуры

Республики Беларусь на основе программно-аппаратного комплекса / А.Л. Смотрицкий, Л.К. Дворецкий, В.С. Овчаров // Непрерывное образование педагогов: достижения, проблемы, перспективы» [Электронный ресурс] : материалы III Междунар. науч.-практ. конференции, Минск, 5 ноября 2020 г. / М-во образования Респ. Беларусь, ГУО «Акад. последип. образования». – Минск : АПО, 2020. – С. 237–243.

5. Смотрицкий, А.Л. Образовательные запросы и уровень профессиональной подготовленности педагогических кадров Республики Беларусь / Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XV Междунар. науч. сессии по итогам НИР за 2016 год, посвященной 80-летию ун-та, Минск, 30 марта – 17 мая 2017 г.: в 4 ч. // БГУФК, редкол.: Т.Д. Полякова (гл.ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2017. – Ч. 2. – С. 352–355.

6. Степаньков, А.Л. Программно-аппаратный комплекс – важный компонент качественного отбора абитуриентов для поступления на учебу в Академию Министерства внутренних дел Республики Беларусь / А.Л. Степаньков, Л.К. Дворецкий // Олимпийское движение, студенческий спорт, коммуникации и образование : материалы Междунар. студ. Олимпийского форума, Минск, 15-16 окт. 2020 г. [Электронное издание] / редкол. : И.И. Гуслистова (гл.ред.), В.А. Харькова (зам. гл. ред.) ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020 – С. 124–127.

7. Юспа, М.Б. Модель программно-аппаратного комплекса профессиональной диагностики руководящих работников и специалистов отрасли «Физическая культура и спорт» / М.Б. Юспа, А.Л. Смотрицкий, Л.К. Дворецкий / Современное состояние и пути развития системы непрерывного профессионального образования в области физической культуры, спорта и туризма : мат-лы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 17 мая 2019 г. // редкол. : М.Б. Юспа (гл.ред.), А.Л. Смотрицкий (зам.гл.ред.) [и др.] ; Белорус.гос.ун-т физ.культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – С. 9–14.

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Стрельченок Д. К., Климчук Д. В.

Введение. В настоящее время количество людей, которые курят, значительно увеличилось. Среди них можно наблюдать молодых парней и девушек, подростков и даже беременных женщин. Нередко среди курильщиков встречаются и спортсмены. Но часто люди даже не задумываются о том, как употребление табака влияет на их физическую способность, что при курении воспринимается организмом не как тренировка, а как дополнительный стресс.

Всем давно известны такие поговорки, как «курение – вред», «курить – здоровью вредить» и «курение убивает». Тем не менее, есть энтузиасты, которые утверждают, что все не так страшно, можно курить и при этом жить до 80 лет. Есть также мнение, что обычные виды спорта нейтрализуют вредное воздействие сигарет на организм. Конечно, сразу приходит в голову, что такое мнение распространено курильщиками со слабой волей, которые не могут преодолеть свою зависимость, поэтому придумали такое оправдание. Ты куришь? Да! Но при этом занимаюсь спортом, так какой вред может существовать? Поэтому возникают довольно логичные вопросы. Итак, совместимы ли курение и спорт на самом деле? [5]

Цель. В этой статье будут рассмотрены такие вопросы, как влияние никотина на нервную и сердечно-сосудистую систему, а также на организм в целом. Разберем вопрос совмещения курения и занятий спортом, и что происходит с организмом курильщика при занятии спортом.

Основная часть. Никотин – это нейротоксический яд, который нарушает гармоничный поток электрохимических процессов нервной системы и вызывает гибель нейронов. При возникновении табачной зависимости организм привыкает к никотину.

Изначально никотин оказывает возбуждающее действие на нервную систему, но вскоре этот эффект заменяется депрессией из-за вазоконстрикции. В процессе курения никотин становится своеобразным стимулятором для мозга, ускоряя проводимость нервных импульсов, но тогда процессы мозга сильно тормозятся, возникает потребность мозга в отдыхе. По мере того, как вы привыкнете к этому, сам мозг начинает требовать «дозы», не обращая внимания на самостоятельную работу, без допинга. Если курение в данный момент невозможно, у человека возникает тревога, сильная раздражительность, невнимательность [2].

Курение оказывает пагубное влияние на вегетативную нервную систему, влияя на работу внутренних органов: нарушается работа сердечно-сосудистой системы, функционирование органов пищеварения.

Органы чувств также получают свою «часть» влияния никотина. При длительном чрезмерном курении возможны такие нарушения, как снижение остроты зрения, слуха, вкуса и обоняния.

Интеллектуальная активность человека страдает от воздействия никотина, психические нагрузки становятся невозможными для многих без сигареты, ухудшается память, ослабляется логическое мышление. Действуя на центральную нервную систему как наркотик, никотин делает человека слабым, полностью зависимым от плохой привычки [2].

Влияние курения на сердечно-сосудистую систему проявляется в том, что свертывание крови повышается за счет повышения уровня фибриногена и повышения вязкости крови, изменений адгезивных свойств тромбоцитов, что способствует повышению тромбоза. Как известно, отдельный сгусток крови часто приводит к печальным последствиям: инфаркту миокарда, инсульту, инфаркту легких. И самым неприятным фактом является то, что образование сгустков крови и даже момент их отделения проходят абсолютно бессимптомно. Сгусток крови может попасть в любой орган человеческого тела (сердце курильщика, мозг, селезенка и т. д.). Основным проявлением данного патологического состояния является внезапное появление симптомов, связанных с нарушениями кровообращения в любом органе [1].

Курение вызывает следующие заболевания:

Рак. Наиболее негативными последствиями пристрастия к сигаретам являются онкологические заболевания бронхов, легких, трахеи, гортани, пищевода, мочевого пузыря и поджелудочной железы. Кроме того, страдают почки, органы репродуктивной системы.

Патологии органов пищеварения. Курение также вредит здоровью желудочно-кишечного тракта, вызывая образование полипов толстой кишки, язв желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита, гастродуоденита и др.

Заболевания дыхательной системы. Курение провоцирует развитие или ухудшает течение бронхиальной астмы, хронического ринита, туберкулеза, хронического обструктивного заболевания легких и бронхита, а также увеличивает частоту острых респираторных инфекций и гриппа.

Заболевания полости рта. Следствием курения сигарет может быть не только пожелтение эмали, но и серьезные патологии, такие как

некротический язвенный гингивит, пародонтит, онкологические поражения слизистых оболочек.

Нарушения опорно-двигательного аппарата. Курение также оказывает негативное влияние на скелет человека. Оказывает пагубное влияние на состояние сухожилий и связок, а также мышечной ткани. Под воздействием курения ухудшается усвоение кальция в организме, развивается остеопороз, увеличивается частота переломов и повышается риск образования ревматоидного артрита.

Заболевания глаз. Опасность курения также заключается в провоцировании патологий, таких как макулярная дистрофия, нистагм, табачная амблиопия, диабетическая ретинопатия, катаракта и др.

Заболевания половой системы. Наиболее распространенными последствиями у женщин являются менструальная дисфункция, снижение фертильности, ановуляторные циклы, ранняя менопауза. Под воздействием курения мужское здоровье страдает не меньше. Они имеют снижение фертильности, эректильную дисфункцию, снижение количества сперматозоидов в семенной жидкости, ухудшение их качества и подвижности [3].

Более того, курение также несовместимо со спортом. Плохая привычка способствует развитию одышки и ухудшению газообмена, провоцирует появление кашля и бронхита курильщика.

Что будет с телом, если вы добавите спорт? Даже в начале тренировки, во время разминки, ускоряется дыхание спортсмена, происходит интенсивный газообмен, открываются легкие, увеличивается их расход. Если курильщик-спортсмен выкурил по крайней мере одну сигарету перед тренировкой, а затем пошел на беговую дорожку, его легкие испытают огромный стресс – недостаток кислорода, вызванный курением, и который оказывает негативное влияние на общую выносливость и мышечную сократимость, в результате чего спортсмен задыхается, чувствует головокружение, его пульс ускоряется. Частое и длительное курение также изменяет нормальную легочную ткань, заменяя ее рубцовой тканью. Альвеолы легких, наполненные смолами и продуктами сжигания табака, плохо переносят кислород из легких в сердечную мышцу, а при занятиях спортом организм требует гораздо большего количества кислорода, чем в нормальной жизни. Легкие курильщика не могут вести кислород в объеме, необходимом для спортивных достижений, соответственно результаты такого спортсмена пойдут вниз [4].

Человек, который активно тренируется, нуждается в хорошей координации движений. Это особенно важно в таких видах спорта, как бокс или борьба. Нарушение координации из-за отравления никотином мозга сильно ограничивает спортсмена в хорошей производительности и уменьшает всю подготовку к соревнованиям [6].

Как и любая вредная привычка, курение не будет полезно ни спортсмену, ни человеку вдали от физических нагрузок. Употребление сигарет негативно сказывается на здоровье, и трудно назвать такую зависимость частью здорового образа жизни. Тем не менее, в конце концов, каждый принимает свое собственное решение. [7]

Выводы. Курение вредит организму всегда и везде, и это научно доказанный факт. Спорт оказывает положительное влияние на здоровье – это также подтверждено. Однако, если вы попытаетесь их объединить, случиться может все, что угодно. Кто-то на волне любви к спорту бросит курить и «победит» пагубную привычку. Кто-то, наоборот, побывав в больнице из-за чрезмерных нагрузок, прекратит заниматься спортом и другим расскажет, что спорт – это вредно.

И хотя бросить курить очень сложно, человек должен понимать, что сама жизнь бесценна и менять ее на сомнительное удовольствие – потянуть сигарету – просто глупо. Спорт – эффективный способ предотвратить зависимость от табака. Кроме того, физическая активность также стимулирует выработку «здоровых гормонов удовольствия» в мозге и позволит решить все проблемы, с которыми «боролась» сигарета: и снимет стресс, и снизит вес, и повысит самооценку, и доставит удовольствие.

Список литературы.

1. Влияние курения на сердечно-сосудистую систему. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cardio.grodno.by>. – Дата доступа: 28.12.2021.
2. Влияние никотина на нервную систему [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://shilovo-med.medgis.ru>. – Дата доступа: 28.12.2021.
3. Информация «Последствия курения: чем вредно и опасно курение?» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minmol.sakha.gov.ru>. – Дата доступа: 28.12.2021.
4. Курение и спорт – насколько совместимы эти два понятия? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90acpdnr0ahi>. – Дата доступа: 28.12.2021.

5. Курение и спорт несовместимы! [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://oovfd.ru>. – Дата доступа: 28.12.2021.
6. Физкультура, спорт и курение. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.22gp.by>. – Дата доступа: 28.12.2021.
7. Что будет с организмом, если совмещать курение и спорт? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.championat.com>. – Дата доступа: 28.12.2021.

СПОРТ КАК ЯЗЫК МЕЖКУЛЬТУРНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Теплова Е. В., Кашутина М. С.

Спорт – это любая физическая активность человека, организованная на любительском или профессиональном уровне. Он играет очень важную роль в жизни каждого человека. Но не стоит забывать, что спорт – это не только про физическое и психическое здоровье, а также про важнейшую коммуникативную функцию в международных отношениях. Спорт может быть связующим звеном между различными культурами, народами, контингентами населения. Так, целью нашей работы является рассмотреть спорт как универсальное средство взаимодействия людей, способствующее успешной межкультурной и международной коммуникации.

Выбранная нами тема является весьма актуальной, так как в современном мире коммуникация во всех ее проявлениях играет большую роль в развитии общества, в том числе такое ее проявление как спорт. Традиционное понимание коммуникации заключается в том, что она представляет собой обмен информацией между сложными динамическими системами, осуществляемый по каналу связи в процессе языкового общения. Кроме того, коммуникация также является первичным процессом, в котором значение языковых единиц создается слушающим на основе учета ситуации, в которой может осуществляться коммуникация, и имеющегося в его распоряжении языкового опыта. Определение межкультурной коммуникации исходит из самого термина: это общение людей, которые представляют собой разные культуры [3].

Что касается конкретно спорта как языка межкультурной коммуникации, международный спорт в современном мире представляет собой сложную социальную систему, частью которой являются: международные спортивные соревнования и особая подготовка к ним;

различные формы международных спортивных отношений, такие как международные форумы, конференции на тему спорта, обмен спортсменами и т.д.; международные спортивные и другое. Самый важный элемент структуры международного спорта – олимпийское движение, которое в наши дни выступает как одно из самых широкомасштабных социальных движений мира [2]. Возьмем в пример олимпийские игры 2022 года в Пекине. Российские спортсмены имели прекрасную возможность окунуться в культуру другой страны, а также поделиться своими традициями и опытом. К тому же, оказываясь в среде единомышленников (в определенном виде спорта), можно найти новые знакомства, которые дадут немаловажный урок и опыт.

Среди всех этих возможностей есть еще одна – преодоление языкового барьера. Безусловно спортсмены путешествуют по всему миру на соревнования, в следствие этого им необходимо знать ставший международным английский язык. Для того, чтобы легко общаться и находиться в чужой стране совершенно не будет лишним владение разговорным языком. Оказываясь в незнакомой стране, нужно находить способ общаться с другими людьми, поэтому это хорошая возможность практиковать свои языковые навыки. Например, как мы уже говорили ранее, на олимпийских играх 2022 года в Пекине российские спортсмены могли практиковать английский язык, а также понять какие-то основы китайского языка. А вот профессиональная узконаправленная лексика пригодится на соревнованиях, например, при комментировании или выставлении оценок.

Кроме того, спорт играет важную роль в политической сфере. Каждое масштабное спортивное мероприятие помогает установить сотрудничество между странами. Для внешней политики Российской Федерации это хорошая возможность устанавливать полезные контакты, ибо спортивные связи в любом случае служат инструментом при расширении личных контактов. Экономические соглашения между государствами порождают сотрудничество в сфере спорта. При международном сотрудничестве спорт служит средством, которое сглаживает возникающие проблемы общества, что только увеличивает его значимость на международной арене. Перечисляя все вышеперечисленные достоинства спорта, как языка межкультурной коммуникации, можно выделить тот факт, что развивается патриотизм в той или иной стране, что определенно служит большим плюсом. Люди собираются вместе и болеют за свою страну в том или ином виде спорта.

вероятность его использования не только прогрессивными, но и различными враждебными путями, например, националистическим, для развития неприязни между людьми разных народов, решения негативных политических целей, для свидетельства превосходства. Кроме того, соперничество среди спортсменов и болельщиков приобретает здесь особенно острые конфигурации. В процессе такой конкуренции часто случается так, что гуманистические ценности уходят на задний план [1]. Следовательно, главное помнить, что спорт – это в первую очередь положительное средство международной коммуникации, и не стоит использовать его как средство самоутверждения или выражения своих негативных сопернических чувств.

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, действительно спорт является одним из важнейших языков межкультурных коммуникаций. Он дает нам возможность взаимодействовать с другими людьми, общаться, развиваться, обмениваться опытом и узнавать много нового. Спорт стал преимущественно больше чем просто способ оздоровления и ведения здорового образа жизни, это универсальное средство взаимодействия людей, различных по расовой и культурной принадлежности, обладающее большим потенциалом для развития коммуникативной культуры человека.

Список литературы.

1. Витютнев, Е.Е. Роль спорта в международных отношениях / Е.Е. Витютнев, В.А. Михайлюк // Общество и право. – 2018. – № 2(64). – С. 165–168.
2. Волков, А.В. Олимпийское движение и его роль в современном мире / А.В. Волков // Вестник Московского университета. Серия 27: Глобалистика и геополитика. – 2019. – № 2. – С. 40–50.
3. Леонтович, О.А. Россия и США : введение в межкультурную коммуникацию : учеб. пособие / О.А. Леонтович. – Волгоград : Перемена, 2003. – С. 5-12.
4. Орешкин, М.М. Основные положения концепции социокультурных функций международного спорта / М.М. Орешкин // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 6. – С. 5–8.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1 ТИПА И СПОРТ

Тимофеева М. И.

Введение. Совмещение сахарного диабета и физической нагрузки. Физическая активность стимулирует процессы распределения и утилизации сахара в тканях организма, уменьшает отложение глюкозы в мышцах, усиливает действие инсулина, позволяя снизить дозировку препарата [2].

Цель. Изучить особенности занятиями физкультурой при сахарном диабете.

Основная часть. В последние десятилетия отмечается резкий рост заболеваемости сахарным диабетом (СД), особенно в промышленно развитых районах. Каждые 10–15 лет число больных сахарным диабетом удваивается. Во всех странах мира насчитывается около 35 млн. больных СД и примерно такое же число больных диабетом не выявлено. Изучение распространенности сахарного диабета в нашей стране показало, что число больных СД составляет 1,5–3,5% от всего населения [3].

СД увеличивает летальность в 2–3 раза, риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда увеличивается в 2 раза, патология почек – в 17 раз, гангрены нижних конечностей – в 20 раз, гипертоническая болезнь – более чем в 3 раза. Наиболее часто при сахарном диабете развивается инфаркт миокарда, нарушение мозгового кровообращения. Основными причинами смерти больных являются сердечно-сосудистые и цереброваскулярные заболевания, атеросклероз, хроническая почечная недостаточность, инфекции [2].

Успехи в диагностике и лечении привели к увеличению продолжительности жизни, что привело к большому количеству именно поздних осложнений заболевания. По данным доклада Комитета экспертов ВОЗ по сахарному диабету продолжительность жизни при развитии патологии в детском возрасте составляет около 30 лет (около 50% от нормы) при СД I типа, а при СД II типа – в среднем около 70% от продолжительности жизни здорового человека.

Сахарный диабет – весьма распространенное эндокринное заболевание, в основе которого лежат причины, вызывающие нарушения содержания инсулина в организме. В одних случаях это обусловлено поражением клеток поджелудочной железы, а в других – увеличением в организме антагонистов инсулина [6].

Лечебная физическая культура показана больным при всех формах сахарного диабета, если отсутствуют противопоказания, такие как [1]:

1. течение болезни осложнено признаками декомпенсации;
2. уровень физической работоспособности находится в низком состоянии;
3. при велоэргометрических нагрузках уровень сахара крови (гликемии) постоянно изменяется, т.е. происходят резкие колебания;
4. II Б или III степень недостаточности кровообращения;
5. ишемическая болезнь сердца (III – IV функциональные классы);
6. II Б или III степень гипертонической болезни;
7. выраженные изменения во внутренних органах и системах;
8. признаки прекоматозного состояния больного;
9. наличие в моче ацетона.

Польза физических нагрузок при диабете: снижение сахара и липидов крови; профилактика сердечно-сосудистых заболеваний; снижение веса; улучшение самочувствия и здоровья.

Сахарный диабет и спорт. Опасность: колебания сахара при нестабильном диабете; гипогликемическое состояние; проблемы с ногами (сначала образование мозолей, а потом язв); сердечные приступы.

Дозированная физическая нагрузка способствует тому, что у больного становится меньше случаев проявления гипергликемии (высокого уровня сахара крови 16,6 ммоль/л (300 мг%) и более) и глюкозурии (появления сахара в моче); происходит улучшение и усиление окислительно-ферментативных процессов, что позволяет работающим мышцам с большей активностью утилизировать глюкозу. Нормализация сахара крови при выполнении физических нагрузок в организме больного сахарным диабетом позволяет повысить общую сопротивляемость организма к неблагоприятному воздействию окружающей среды [4].

Важно, чтобы больной, занимаясь самостоятельно различными формами лечебной физической культуры, знал, что при появлении чувства голода, слабости, дрожания рук необходимо съесть продукт с высоким содержанием углеводов и прекратить занятия. После исчезновения состояния гипогликемии на следующий день можно возобновить занятия, но уменьшить их дозировку.

Важным аспектом является учет действия противодействующих инсулину гормонов. Нагрузка высокой интенсивности, в особенности на недостаточно подготовленный организм, приводит к выбросу адреналина, подавляющего активность инсулина и, как следствие, резкому подъему

уровня сахара в крови. Причины подобной реакции имеют эволюционную природу: чаще всего повышенный уровень нагрузки связан с риском для выживания, следовательно, выброс адреналина стимулирует высвобождение энергии из внутренних запасов сложных углеводов, жиров и протеинов, тем самым позволяя снабдить организм элементами питания для избегания опасности путем продолжительного бега и т.п. Напротив, медленная продолжительная нагрузка, при которой не наблюдается стрессирование организма, приводит к снижению уровня сахара в крови [5].

Выводы. В ходе изучения материалов данной статьи можно сделать вывод, что при сахарном диабете физическая нагрузка полезна и нужна. Но при этом стоит учитывать множество нюансов, таких как общее самочувствие, уровень глюкозы в крови и уровень тяжести заболевания, сопутствующие заболевания. Важно помнить, что при высоком сахаре от 13 ммоль/л физические упражнения не уменьшают, а повышают концентрацию глюкозы в крови.

Список литературы.

1. ЛФК при сахарном диабете [Электронный ресурс] // medclinika2.ru. – Режим доступа: <https://medclinika2.ru/lfk-pri-saharnom-diabete.html>. – Дата доступа: 24.04.2022.
2. Балаболкин, М.И. Лечение сахарного диабета и его осложнений (руководство для врачей) / М.И. Балаболкин, Е.М. Клебанова, В.М. Креминская. – М. : Медицина, 2005. – 512 с.
3. Белая, Ж.Е. Роль физических нагрузок в норме и при сахарном диабете / Ж.Е. Белая, О.М. Смирнова, И.И. Дедов // Проблемы эндокринологии. – 2005. – Т. 51, № 2. – С. 28–37.
4. Дедов, И.И. Сахарный диабет: ретинопатия, нефропатия / И.И. Дедов, М.В. Шестакова, Т.М. Миленьякая. – М. : Медицина, 2001. – 175 с.
5. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура : учеб. пособие / В. А. Елифанов. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 568 с.
6. Касаткина, Э.П. Физические нагрузки у больных сахарным диабетом 1 типа / Э.П. Касаткина // Проблемы эндокринологии. – 1988. – № 1. – С. 43–47.

РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ НАРУШЕНИИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Тиунчик А. И.

Ежедневно мы сталкиваемся с колоссальными потоками сведений и данных, информация, которую каждый день приходится обрабатывать каждому человеку, примерно на 80% воспринимается и поступает к нам посредством зрительного аппарата – глаз. Поскольку данный аппарат является механизмом, с помощью которого наше сознание принимает информацию о пространственных отношениях внешнего мира и нарушение функционирования данного аппарата может вызвать определенные отклонения, как в физическом, так и в психическом развитии человека. Восприятие окружающего мира через зрительный контакт непосредственно связано с функционированием мышечного аппарата глаз.

Недостаток движений в жизни современного человека негативно сказывается на функциональных свойствах зрительного аппарата. На сегодняшний день одной из дисфункций зрительного аппарата является миопия, формирование которой способствует недостаточное физическое развитие и проявляется преимущественно у молодого поколения.

Цель исследования – изучить лечебную физкультуру (ЛФК) при нарушении функционирования зрительного анализатора.

Различные виды физической культуры, особенно специальные физические упражнения для укрепления мышц глаза, способствуют профилактике заболеваний органов зрения и приостановке их прогрессирования [1].

Реализация занятий физическими упражнениями оказывают на организм стимулирующее и нормализующее действие. Как мы знаем тренировки повышают выносливость и устойчивость организма к действию различных экстремальных факторов. Также тренировка организма способствует уменьшению или исчезновению субъективных проявлений заболевания, значительно улучшает физическое состояние и работоспособность человека.

При заболеваниях, связанных со зрительным аппаратом, необходимо учитывать индивидуальные особенности и степень заболевания, исходя из этого, подбираются специальные упражнения. Виды ЛФК при данном заболевании включают нормативные общеукрепляющие и специальные виды физических упражнений.

К числу данного рода упражнений относятся следующие комплексы [2]: специально используемые для укрепления мышц, обеспечивающих процесс аккомодации.

В основе данного комплекса упражнений положены те, которые связаны с ритмичными расслаблениями и сокращениями мышц глаза. Но общую нагрузку каждый должен регулировать сам, изменяя исходные положения, облегчая или усложняя упражнения, уменьшая или увеличивая амплитуду движений в зависимости от самочувствия.

Упражнения для снятия чрезмерного мышечного напряжения мышц глаза, головы и шеи.

Необходимо обозначить, что проблемы со зрительным аппаратом связано с функциональным расстройством действия мышц, окружающих глазное яблоко. И цель данного комплекса – научить человека видению, которое дается без особых усилий, что позволяет постичь психическое расслабление, при котором возможно улучшение зрения. Проблема в том, что перенапряженность глазодвигательных мышц вытекает из чрезмерных усилий глаза разглядеть какой-либо объект с постепенным развитием равномерного (при близорукости, дальнозоркости, возрастном ухудшении зрения) или неравномерного (при астигматизме, косоглазии, напряжении прямых и косых мышц глаза) нарушения зрения. Именно по этой причине были введены специальные упражнения, которые способствуют достижению расслабления глазных мышц и развивают способность смотреть без чрезмерных усилий.

Врачи пришли к общему мнению, что посредством снятия чрезмерного усилия, глаза не будут находиться в напряженном состоянии, что благоприятно скажется и на состоянии мозга.

Наиболее эффективными средствами снятия чрезмерного напряжения с мышц глаз, головы и шеи являются аутогенная тренировка, различные виды миорелаксации, в частности мышц лица, спины и шеи (воротниковая зона), а также массаж этих участков [2].

Применяемые для предупреждения возможного неблагоприятного влияния на аппарат аккомодации глаза длительной напряженной зрительной работы.

Как было сказано ранее, у современных людей – учащихся, а также представителям многих профессий существует необходимость на протяжении многих часов ежедневно нагружать свой зрительный аппарат. Усугубляется это положение длительным просмотром телевизионных программ, работой на компьютере, использованием гаджетов, при данных

действиях состояние напряжения цилиарных мышц остается неизменным. В этих условиях особенно важно прибегать к мерам, которые бы позволили периодически упражнять ресничные мышцы в процессе самой работы.

Примером в данном комплексе может служить упражнение на нагрузку аппарата аккомодации глаза (исходное положение – сидя). Прикрыть веки, помассировать их круговыми движениями кончиками указательных пальцев. Упражнение выполняется в течение 1 минуты. Результат – расслабление мышц и улучшение кровообращения. Крепко зажмурить, затем открыть глаза на 3 – 5 секунд. Повторить 6 – 8 раз. Такое упражнение способствует укреплению мышц век, а также способствует восстановлению кровообращения в них.

В заключении можно сказать, что распространенная у молодого поколения проблема, связанная с нарушениями функционирования зрительного аппарата требует особого внимания и контроля, как со стороны врачей, так и со стороны самого больного. Физические и эмоциональные нагрузки дестабилизируют функционирование нашего организма и всех его систем, в частности зрительной, при имеющейся склонности к заболеваниям в этой области. При этом, разного рода лечебная физкультура при нарушении функционирования зрительного аппарата способствует нормализации функционирования аппарата, а также предотвращает прогрессирование заболеваний.

Список литературы.

1. Демирчоглян, А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / А.Г. Демирчоглян. – М. : Сов. спорт, 2000. – 160 с.
2. Наумович, В.Э. Лечебная физическая культура : учебник / В.Э. Наумович. – М. : КНОРУС, 2018. – 346 с.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ I–IV КЛАССОВ

Трофимчик Я. Н.

Введение. Целью физического воспитания в школе является формирование физической культуры личности. Одним из результатов данного процесса является высокий уровень физической подготовленности учащихся. Данный показатель характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма и развития основных физических качеств.

Цель исследования: определить уровень физической подготовленности учащихся I–IV классов.

Метод исследования. В ходе исследования применялись следующие методы исследования: анализ научной и учебно-методической литературы. Данный метод применялся с целью выявления основных подходов к решению исследуемой научной проблемы. По разрабатываемой теме изучались источники отечественных авторов: учебно-методические пособия, периодическая литература. Изучалась программа по предмету «Физическая культура и здоровье» для 1–4 классов. В ходе применения педагогического тестирования, использовались такие тесты как бег 30 метров, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину толчком двух ног с места, наклон вперед из исходного положения сидя на полу [2].

Для обработки полученных результатов применялись методы математической статистики, в частности осуществлялся подсчет среднего арифметического и стандартной ошибки выборочного среднего арифметического [1].

В исследования принимали участие учащиеся II–IV классов в количестве 78 человек (40 девочек и 38 мальчиков). Исследование проводилось с марта по май 2022 и состояло из 2-х этапов: 1 этап (март 2022): проводился анализ научно-методической литературы; определялись: актуальность работы, предмет исследования, объект исследования, тесты для определения уровня физической подготовки; формировались цель и задачи; выбирались методы исследования; 2 этап (апрель-май 2022): сбор результатов, осуществление тестирования, данные результаты обрабатывались, анализировались; делались выводы.

Результаты исследования. Результаты тестирования были обобщены и представлены в таблице отдельно для мальчиков и девочек.

Таблица – Показатели уровня физической подготовленности учащихся I–IV классов

Тест	Мальчики		Девочки	
	показатель	уровень	показатель	уровень
2 класс				
Бег 30 м, сек	6,98±0,16	Низкий	7,2±0,14	Низкий
Челночный бег, сек	12,31±0,23	Средний	12,61±0,25	Средний
Прыжок в длину, см	127,77±5,51	Средний	120±3,04	Ниже среднего
Наклон вперед, см	0,69±1,88	Средний	2,07±1,73	Ниже среднего
3 класс				
Бег 30м, сек	6,64±0,11	Низкий	6,62±0,11	Ниже среднего
Челночный бег, сек	11,89±0,17	Средний	11,93±0,19	Средний
Прыжок в длину, см	135,23±3,08	Средний	140,92±5,2	Выше среднего
Наклон вперед, см	-0,15±3	Ниже среднего	7,17±1,64	Выше среднего
4 класс				
Бег 30м, сек	6,16±0,27	Средний	5,89±0,17	Высокий
Челночный бег, сек	11,49±0,24	Средний	11,28±0,21	Выше среднего
Прыжок в длину, см	140±6,39	Ниже среднего	142,43±5,93	Средний
Наклон вперед, см	-2,25±3,46	Ниже среднего	0,07±2,52	Ниже среднего

По мере взросления от класса к классу результаты предсказуемо улучшаются по всем контрольным тестам. У мальчиков преобладает средний уровень развития двигательных способностей. Высокий уровень и уровень выше среднего не наблюдался ни в одном тесте. У девочек уровень развития двигательных способностей преимущественно «средний», «ниже среднего», и «выше среднего». Темпы развития девочек ускоряются к 4 классу, при этом они опережают развитие мальчиков в этом возрасте.

Заключение. Согласно полученным в ходе исследования данным видно, что уровень физической подготовленности в целом находится на среднем уровне. При отдельном сравнении результатов в тестах можно сделать вывод, что физическая подготовленность девочек немного выше чем у мальчиков в IV классе, при том что показатели во II и III классе практически равны. Выше показатели во всех классах у девочек наблюдались в тесте «наклон вперед», что свидетельствует о более высоком уровне развития гибкости. При сравнении показателей видны

более высокие темпы физического развития девочек по сравнению с мальчиками в младшем школьном возрасте.

Список литературы.

1. Афанасьев, В.В. Математическая статистика в педагогике: учеб. пособие / В.В. Афанасьев, М.А. Сивов ; под ред. М. В. Новикова. – Ярославль : ЯГПУ, 2010. – 76 с.
2. Учебная программа для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения. Физическая культура и здоровье. I–IV классы. – Минск : Министерство образования, 2019. – 81 с.

АНАЛИЗ МЕТОДИК ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ НАВЫКАМ В ГАНДБОЛЕ

Тубилевич Я. В.

В игровых видах спорта, в том числе и в гандболе, спортсменам важно применять весь набор двигательных навыков, который им даст возможность легко проходить спортивные трудности и решать новые образовавшиеся двигательные задачи, так как это очень важно, как в нападении, так и в защите. Спортивная деятельность гандболистов характеризуется обширным количеством двигательных действий. Это говорит о том, что присутствуют специфические функции спортсмена в команде, т.е. игровые ситуации. Поэтому выделяют гандболистов по амплуа: специализирующиеся на бросках с дальних дистанций и использовании приема «быстрый прорыв» [4].

Двигательные навыки у гандболистов имеют свои особенности. Первое, они весьма разнообразны и трудны, так как они производятся, когда спортсмен движется на высокой скорости. Второе, если в ациклических и циклических (тяжелой атлетике, гимнастика и др.) видах спорта действия происходят автоматически, то в гандболе автоматизируются только определенные компоненты поставленных движений.

Постоянно меняющаяся ситуация во время игры требуют получения новых комбинаций движений, которые не могут быть воспроизведены заранее. Когда у спортсмена-гандболиста накоплен фонд двигательных навыков, то соответственно они могут производить нужные комбинации.

Спортивная техника, это определенная плотная взаимосвязь характера усилий и внешней формы движения, объединенных в пространстве и во времени. Так же, быстро усваиваются внешние формы, а ритмические и временные особенности усилий усваиваются труднее. Рассказ, показ, некоторый опыт выдают зримый образ движения у начинающих спортсменов-гандболистов, а внутреннее содержание движения познается лишь через мышечные ощущения, звуки, зрительное восприятие окружающих предметов во время движения, вестибулярный аппарат [1].

Двигательные навыки развиваются постепенно, имеют несколько стадий развития. Для их правильного развития важно применять упражнения с контролируемой скоростью. Стремясь интенсифицировать тренировочный процесс, тренеры большую часть учебного времени посвящают трудоемким упражнениям, направленным, прежде всего, на совершенствование физических возможностей. Под их влиянием быстро и скачкообразно развиваются физические способности детей, периодически разрушающие уже сложившиеся отношения формы и характера движений [3].

Так как имеется естественная неравномерность развития физических качеств у юных гандболистов не следует торопиться с автоматизацией даже основной фазы двигательного навыка на высшей стадии, так как техническая способность юного гандболиста постоянно ищет новые формы в зависимости от зрелости физического и психического состояния.

Но есть и другая крайность. Бесконечно новые упражнения, которыми тренеры хотят вызвать у спортсменов интерес к деятельности, не закрепляя старые, не формируют устойчивых навыков. Следует помнить, что в основе серьезной школы движений лежит большое количество повторений. А техника – это не просто движения, а самые рациональные формы, это, безусловно, красивые движения, доставляющие эстетическое удовольствие, как исполнителю, так и зрителю. Большое количество повторений не всегда приводит к мастерству. Неправильные и неосторожные движения исправляются в ошибки, которые поэтому очень трудно исправить [2].

Эффективное планирование и управление тренировочной и соревновательной деятельностью в гандболе невозможно без объективного учета динамики физических возможностей, изменения состояния функциональных систем организма спортсмена, уровня всех видов его подготовленности.

Подготовка гандболиста от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением единой цели. Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: детей, отобранных для занятий гандболом, уровня подготовки тренеров, наличия материально-технической базы и высокого качества всего педагогического процесса. Планирование подготовки гандбольных команд строится на общих принципах, отражающих объективные закономерности тренировки [5].

К ним относятся: внимание к максимальному результату, единство общей и специальной подготовки, непрерывность тренировочного процесса, соотношение постепенности и тенденции к «предельным» нагрузкам, волнообразность динамики нагрузки, цикличность. На современном этапе развития спорта вообще и гандбола в частности получение конечного результата возможно только при определенной специализации и индивидуализации общего тренировочного процесса. Важно, чтобы гандболист на разных этапах многолетней подготовки имел определенную адекватную подготовку, которая даст возможность периодически, а лучше систематически достигать нужного уровня спортивного мастерства на этапе спортивного совершенствования и даст возможность преемственности подготовки молодых и взрослые гандболисты.

Воспитать гандболистов, отвечающих таким высоким требованиям, можно только в том случае, если весь процесс спортивной подготовки будет осуществляться на основе ряда принципов: общепедагогических принципов воспитания, дидактических принципов воспитания и принципов физического воспитания.

Список литературы.

1. Бальсевич, В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 1. – С. 33–31.

2. Власова, С.В. Количественная электромиографическая оценка межмышечного взаимодействия у спортсменов / С.В. Власова, В.И. Ходулев, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры : ежемесячный научно-теоретический журнал – 2016. – № 8. – С. 97–99.

3. Дорохов, Р.Н. Методика соматотипирования детей и подростков / Р.Н. Дорохов, В.Г. Петрухин // Новости спортивной и медицинской антропологии – 1990. – № 3. – С. 107–120.

4. Зайцева, В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / В. В. Зайцева ; ВНИИ физической культуры и спорта. – М., 1995. – 47 с.

5. Спорт высших достижений как модель исследования интегративных признаков целостности индивида / Т.Ф. Абрамова [и др.]. – СПб. : СПбГМУ, 2002. – 328 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОРЬБЫ ВОЛЬНОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тыбулевич Л. В.

Введение. Подготовка спортсмена это длительный и планомерный процесс, в котором особая роль принадлежит детско-юношеским спортивным школам (ДЮСШ). Учебная программа ДЮСШ по борьбе вольной выделяет следующие этапы: этап начальной подготовки – 2 года, учебно-тренировочный этап – 4 года, этап спортивного совершенствования [1]. Все они тесно взаимосвязаны между собой и плавно сменяют друг друга. Также по усмотрению тренера группу начальной подготовки можно оставить на третий год обучения, а группу УТГ до 7 лет.

Этап начальной подготовки является одним из важнейших компонентов, закладывающий основу для дальнейшего спортивного совершенствования. [1]. Решая задачи, поставленные программой для ДЮСШ, на этапе начальной подготовки тренер должен учитывать индивидуальность каждого ребенка. Он стремится не упустить моменты благоприятные для развития физических качества и параллельно с этим обучает основам техники и техническим комбинациям.

Цель. Определить целесообразность использования компьютерных технологий в учебно-тренировочных занятиях при изучении приема «прохода в ноги».

Основная часть. Большое значение этапа начальной подготовки делает актуальным поиск средств и методов повышения его эффективности. Проведенное исследование было направлено на поиск путей улучшения качества учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки по борьбе вольной. В качестве основного метода

был выбран опрос экспертов. Для этого были разработаны специальные анкеты.

Первая анкета была предназначена для опроса экспертов с целью определения степени сложности разучивания технического действия «проход в ноги» в группе начальной подготовки, а также для выявления наиболее значимых моментов, от которых зависит правильность выполнения. Были выбраны три основных прохода: проход в две ноги, проход в одну ногу через колено и проход в одну ногу с захватом «за пятку».

Оценка основных затруднений, возникающих у учащихся при начальном разучивании технического действия «проход в ноги» по борьбе вольной выполнялась с целью повышения качества обучения техническим действиям. Эксперты оценивали техническое действие «проход в ноги», который изучают в группах начальной подготовки.

При начальном разучивании прохода в две ноги сложным считаются подбив рук (30%), подсед (60 %) и захват ног (70%). В проходе в одну ногу через колено 100% сложности возникает при освоении самого прохода через колено и 30% при захвате ног. Проход в одну ногу с захватом «за пятку» более трудными считаются 60% рывок ноги на себя и сбивание плечом вперед, 40% выход за спину и 30% захват ноги.

Основными моментами при начальном разучивании прохода в две ноги самым важным является захват ног и движение ногами вперед, в проходе в одну ногу через колено является собственно сам проход, а в проходе в одну ногу с захватом «за пятку» рывок ноги на себя и захват ноги.

Первое, что разучивают начинающие борцы при осваивании технического действия, является исходное положение. Основные ошибки при освоении исходного положения часто встречаются прямые ноги и неправильный захват, реже встречаются выпрямленное туловище и неправильное расположение общего центра массы тела (ОЦМТ).

При сближении с партнером при проходе в две ноги часто встречающиеся ошибки это: слишком сильный наклон туловища вперед и слишком большое расстояние. Встречается реже ошибка слишком маленькое расстояние и проход выполняется на прямых ногах.

В проходе в одну ногу через колено, ошибки которые часто встречаются слишком большое расстояние, толчковая нога отстает и слишком сильный наклон туловища вперед.

Самыми часто встречающимися ошибками в проходе в одну ногу с захватом «за пятку» являются слишком большое расстояние, неправильный захват ноги и отсутствие толчка плечом вперед. И считаются значимыми ошибками.

При решении первой задачи - ознакомить занимающихся с техникой «прохода в ноги» в целом – по мнению тренеров, следует использовать определенную последовательность. Последовательность такова: первое это объяснение и рассказ, второе показ «прохода в ноги» и затем показ видеоматериалов с комментариями. Другие 50 % определили следующую последовательность: показ видеоматериалов с комментариями, объяснение и рассказ, а потом показ «прохода в ноги».

При решении второй задачи - научить правильной входу в ногу следует придерживаться следующей последовательности в первую очередь правильная дистанция, затем подбив рук, движение ног, а затем захват ноги (ног) руками и последнее скорость прохода.

При решении третьей задачи - научить правильно перевести партнера в партер, после прохода в ногу – тренерами определено две разные последовательности первая: правильное расположение ОЦМТ, правильный захват ноги (ног) и толчок туловищем вперед (сторону). И вторая правильный захват ноги (ног), толчок туловищем вперед (сторону) и правильное расположение ОЦМТ.

При решении четвертой задачи - научить согласованным движениям при «проходе в ноги» тренерами определена следующая последовательность: серия проходов с нарастанием скорости выполнения, вторым пунктом идут проходы с использованием разной дистанции и проходы с различными партнерами, следующие проходы с использованием резиновой ленты. В других 50% определена последовательность, первое - проходы с использованием разной дистанции, второе - проходы с различными партнерами, а далее серия проходов с нарастанием скорости выполнения и последнее проходы с использованием резиновой ленты

При ответе на вопросы, сколько времени необходимо потратить для обучения техническому действию “проход в ноги”, чтобы учащиеся смогли его выполнить в рамках учебно-тренировочной схватки? и сколько времени надо затратить на обучение техническому действию “проход в ноги”, чтобы ученики смогли его выполнить в условиях тренировки с незначительным количеством грубых ошибок? опрошенных тренеров-преподавателей ответили – 6 месяцев.

А наиболее эффективными критериями оценивания качества выполнения (владения) техническим действием «проход в ноги», 100% опрошенных нами тренеров определили четкость выполняемого двигательного действия и выполнение прохода с любым партнером и по 50% согласованность движений и использование прохода в условиях соревновательной схватки.

Выводы. В заключении следует отметить, что на основе анализа результатов анкетного опроса ведущих тренеров по борьбе вольной Гродненской области установлено, что:

- в структуре учебно-тренировочного процесса необходимо уделять особое внимание обеспечению наглядности;

- тренера-преподаватели по борьбе вольной хотели бы использовать в своей работе технологию обеспечения срочной наглядности, но не имеют такой возможности, по ряду причин, основные из которых отсутствие соответствующей аппаратуры и неудобством ее расположения в малых залах;

- «проход в ноги» является основным приемом в освоении технических действий в группе начальной подготовки, по мнению практиков вольной борьбы, несмотря на то, что программой для ДЮСШ это не предусмотрено.

Применение компьютерных технологий позволяет существенно повысить эффективность учебно-тренировочного процесса по борьбе вольной [2]. Технология мультимедиа улучшает восприятие визуальной информации, обеспечивает качественную срочную наглядность. Это позволяет сформировать целостный образ двигательной задачи, что в свою очередь повышает качество обучения техническим приемом в группе начальной подготовки [2].

Список литературы.

1. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва : Утв. приказ М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь от 04 июня 2003г. № 496. – Минск : М-во спорта и туризма Респ. Беларусь 2003. – 97 с.

2. Храмов, В.В. Электронное средство обучения для обеспечения образовательного процесса по физической культуре в школе / В.В. Храмов // Научный журнал НПУ имени М.П. Драгоманова. – 2011. – № 15. – С. 473–478.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ V-VIII КЛАССОВ

Тюлькевич Е. С.

Введение. В современных жизненных условиях человек сталкивается с необходимостью решать сложные двигательные задачи в учебной, трудовой, повседневной и спортивной деятельности. В процессе их решения предъявляются высокие требования к двигательной подготовленности, поэтому проблема развития физических способностей одна из наиболее значимых в педагогике, психологии и физиологии физического воспитания [2].

Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные. Л. П. Матвеев (1991) определяет их как, «во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий» и, «во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия или переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий» [3, с. 158–159].

Подростковый возраст – это период, продолжающегося, двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность и др.), силовые и скоростно-силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость [1].

Исходя из этого, возникает необходимость развития координационных способностей (широко представленной в разнообразных двигательных действиях человека) у детей среднего школьного возраста для рационального построения образовательного процесса в рамках урока по физической культуре и здоровья.

Цель исследования: теоретико-экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Методы исследования. В ходе исследования был выполнен критический анализ научно-методической и учебной литературы по теории

и методики физического воспитания, было проведено педагогическое тестирование, после чего проведен педагогический эксперимент. Анализ литературы позволил убедиться в актуальности изучаемой проблемы, выбрать наиболее эффективные методы исследования координационных способностей у детей V-VIII классов, обработать имеющиеся данные и сделать необходимые выводы. Для оценки координационных способностей применялись следующие тесты: бег «змейкой», челночный бег 3x10 м, челночный бег 4x9 м, метание теннисного мяча в вертикальную цель. Для количественной обработки результатов тестирования использовался метод математической статистики. Были определены такие статистические величины как среднее арифметическое (\bar{X}), стандартное отклонение среднего (σ), T – критерий Стьюдента.

Исследования проводились на базе ГУО «Средняя школа № 37 г. Гродно». В исследовании принимали участие учащиеся 14–15 лет (6 мальчиков и 12 девочек). В рамках педагогического эксперимента, который длился в течение 8 уроков физической культуры и здоровья (8–10 минут основной части), была разработана система баскетбольных физических упражнений, направленная на развитие координационных способностей.

Результаты и обсуждение. При обследовании координационных способностей у учащихся были выявлены незначительные индивидуальные различия. В классе имелись дети с хорошо развитыми координационными способностями, а также дети, для которых было трудно выполнить некоторые упражнения.

Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице. Таблица – Различия в показателях развития координационных способностей до и после эксперимента

Тест	$\bar{x} \pm \sigma$		T – критерий Стьюдента	P
	до эксперимента	после эксперимента		
Бег «змейкой», с	5,3±0,26	5,3±0,25	0,3	> 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,9±0,59	8,9±0,57	0,1	> 0,05
Челночный бег 4x9 м, с	10,5±0,45	10,5±0,42	0,1	> 0,05
Метание теннисного мяча в вертикальную цель, раз	4,0±0,59	4,0±0,59	0,0	> 0,05

Выводы. Результаты педагогического эксперимента не выявили достоверные сдвиги по исследуемым показателям. Таким образом, нельзя

утверждать, что методика развития координационных способностей средствами баскетбола для детей среднего школьного возраста эффективная. Рекомендуется провести эксперимент еще раз, увеличив его длительность.

Список литературы.

1. Возрастные особенности развития двигательных способностей школьников // VIII Международная студенческая научная конференция Студенческий научный форум [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016026812>. – Дата доступа: 08.05.2022.

2. Лях, В.И. Координационные способности: динамика и развитие / В.И. Лях. – Минск : Народная асвета, 1978. – 3 с.

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

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ШКОЛЬНИКОВ

Утина Е. Л.

Введение: Здоровье во все времена считалось огромной ценностью, являющейся важной основой активной творческой жизни, счастья, радости и благополучия ребенка. Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем благополучия общества, отражающим не только настоящую ситуацию, но и основанием для достаточно точного прогноза на будущее. Это определяет проблему здоровья и формирования здорового образа жизни среди школьников не просто чрезвычайно важной, но и одной из ключевых для улучшения демографии нашей страны. Особую актуальность данное обстоятельство приобретает в связи с усиливающимися неблагоприятными тенденциями, связанными с ухудшением состояния здоровья подрастающего поколения [1], что требует к себе пристального внимания и решения данной проблемы, не медицинскими, а (в первую очередь) педагогическими средствами [2, 3].

Цель работы: изучение состояния здоровья и образа жизни современных школьников на основе статистических данных и результатов социологического исследования.

Методы исследования: В работе использовались общепринятые методы обобщения, анализа и синтеза статистических данных

официальных сборников «Здравоохранение в Республике Беларусь» и результатов социологического опроса с применением специально разработанных анкет, включающих несколько блоков вопросов по состоянию здоровья, по наличию вредных привычек и по социально-бытовым условиям жизнедеятельности школьников. В анкетировании участвовали 187 учащихся государственных учреждений образования Гродненской и Минской областей. Возраст опрошенных составил 6–18 лет. Обработка полученных данных выполнена с помощью программы «Statistika10.0».

Результаты и их обсуждение. Когорта респондентов по своему составу имела не только различный возрастной, но также гендерный и социально-демографический статус. Она состояла из 66,3 % представительниц женского и 33,7 % – мужского пола, обучающихся в 62,1 % случаев в городских и 37,9 % в сельских школах. Более 80 % школьников воспитываются в полных семьях. В процессе анализа данных опроса относительно состояния здоровья у респондентов установлено, что в школьной среде дети сейчас преимущественно болеют простудными заболеваниями один раз в два месяца (32,2 %), а 10,5 % – один раз в месяц и чаще. Это свидетельствует о широкой распространенности острых респираторных заболеваний и достаточно низком иммунитете детей в современном школьном сообществе. Учитывая то, что формированию резистентности к простудным заболеваниям способствует частое пребывание на открытом воздухе, необходимо отметить, что большинство детей предпочитают прогулке, пребывание дома за компьютером. Согласно ответам респондентов 29,1 % от общего числа опрошенных проводят на свежем воздухе менее одного часа, а 28,4 % – проводят не более двух часов. Следовательно, мы можем заключить, что 57,5 % всех опрошенных на протяжении практически всего дня (более 14 часов) находятся в условиях искусственной атмосферы дома или школы. Которые в 67,4 % (как свидетельствуют данные сборников «Здравоохранение в Республике Беларусь») не соответствуют необходимым гигиеническим требованиям. Что в совокупности указанных факторов может являться причиной настоящего состояния заболеваемости острыми респираторными заболеваниями. К тому же, косвенно данный факт подтверждается тем, что согласно ответам респондентов на вопрос о наличии хронических заболеваний 36,3 % из них указали на заболевания органов дыхания. На второй позиции в этом рейтинге оказались заболевания зрения (30,6 %). Что может указывать на причины не соответствия учебной мебели (парта,

стол и стул, освещенность рабочего места) гигиеническим требованиям в процессе учебной деятельности в школе и дома. В подтверждение тому 14,6 % респондентов указали, что выполняют домашнее задание на коленях сидя на диване, а 11,9 % – лежа на кровати. Что также отражается на ухудшении у них состояния осанки и зрения. Исследуя данную ситуацию, не вызывает удивления, то что отвечая на вопрос «Что у вас чаще всего болит?» – 58,7 % респондентов отметили головные боли, 28,7% – боли в спине. И только 1 % опрошенных ответили, что не имеют ни острых, ни хронических заболеваний.

Также усугубляет сложившуюся ситуацию отношение школьников к физической активности, которая является неотъемлемой частью режима дня и повышает неспецифическую резистентность к множеству заболеваний. Отвечая на вопрос о возможности отказаться от занятий физической культурой, 39,2 % школьников ответили, что лучше посещали бы занятия от случая к случаю нежели регулярно. А что касается посещения в настоящее время дополнительных физкультурных занятий в школе, то 57,1 % ответили, что имеют никакого желания к этому и соответственно не посещают их. Данный факт больше свидетельствует о проблеме мотивации предмета «физическая культура и здоровье» в современной общеобразовательной школе среди подрастающего поколения.

Выводы. На основании анализа результатов социологического исследования, посвященного проблемам состояния здоровья и образа жизни современных школьников, а также данных государственных органов статистики, можно констатировать наличие существенных проблем в организации образа жизни современных обучающихся, которые проявляются через влияние определенных неблагоприятных социально-гигиенических факторов, наличествующих в условиях их жизнедеятельности, как в школе, так и дома. Однако, не отрицая социальный аспект проблемы, следует обозначить то, что многое в ее решении может зависеть непосредственно от каждого школьника. Принятие детьми мотивированного решения о здоровьесориентирующих жизненных приоритетах и следование индивидуальной программе их достижения, позволило бы заметно упростить задачу государства в здравоохранении. Однако это требует в первую очередь непосредственно от семьи и педагогов коррекции мотивационно-целевой составляющей личности ребенка.

Список литературы.

1. Покатилов, А.Б. Профилактика нарушения осанки у детей / А.Б. Покатилов, А.П. Новак, А.В. Хворостова // Главный врач Юга России. – 2017. – № 3. – С. 13–19.

2. Снежицкий, П.В. Двигательная культура личности как основа здорового образа жизни сельских школьников / П.В. Снежицкий, Т.Н. Бутенко / Электронный инновационный вестник – 2021. – № 7. – С. 21–40.

3. Снежицкий, П.В. Индивидуализация двигательных режимов школьников / П.В. Снежицкий / Мир спорта – 2016. – № 4. – С. 40–46.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ОБЩЕСТВА

Филипков Д. С., Самойло Е. О.

На сегодняшний день физическую культуру необходимо рассматривать как социокультурный феномен, направленный на формирование и улучшение физических способностей человек, укрепление его здоровья и физического состояния в целом. Физическая культура оказывает значительное влияние на устройство современного мира, играет важную роль в различных подсистемах как общество в целом, так и на отдельных людей. Интенсивное развитие и широкое распространение физической культуры берет свое начало еще из древности. На сегодняшний день популяризация физической культуры, занятия спортом и всестороннее развитие физических способностей человека является приоритетным направлением в социальной политике любого государства, в том числе и Республики Беларусь. Это обусловлено тем, что в современном обществе изучение физической культуры как социокультурного феномена общества является неотъемлемой частью развития и функционирования современного социума. Оно представляет собой многогранное социальное явление, требующее постоянного изучения, определений перспективных направлений развития и условий его функционирования, для определения особенностей влияния физической культуры на развитие и воспитание всех слоев общества.

Целью данной работы является рассмотрение физической культуры в социокультурной системе мира, рассмотрение основных понятий физической культуры.

Прежде, чем перейти к рассмотрению физической культуры в контексте социокультурной системы стоит определиться с тем, как мы будем понимать культуру и какое место в ней будет отводиться физической культуре.

Понятие культура в наиболее общем смысле рассматривается как совокупность материальных и духовных ценностей, созданных человеком для удовлетворения своих потребностей, а также деятельность по их созданию, целенаправленному использованию, передаче последующим поколениям [4, с. 224]. Таким образом, физическая культура является отраслью культуры и представляет из себя совокупность материальных, духовных ценностей, предназначенных для физического, духовного, морального, эстетического и нравственного воспитания индивида, а также подразумевающая под собой систему по созданию, сохранению и распространению вышеперечисленных ценностей физического воспитания человека.

Рассмотрим более подробно некоторые определения, даваемые физической культуре. В современном мире на законодательном уровне закреплено данное понятие, а также множество других, связанных с физической культурой и спортом и играющих большую роль в функционировании социальной политики государства. Таким образом, в настоящем Законе Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» говорится, что физическая культура это составная часть культуры, сфера деятельности, представляющая собой совокупность видов деятельности, основанных на духовных и материальных ценностях, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности, направленная на укрепление его здоровья и способствующая гармоничному развитию личности [3].

Культурологи отмечают, что физическая культура есть область культуры, регулирующая деятельность человека (ее направленность, способы, результаты), связанную с формированием, развитием и использованием телесно-двигательных способностей человека в соответствии с принятыми в культуре (субкультуре) нормами, ценностями и образцами [2].

В большом энциклопедическом словаре говорится, что физическая культура представляет часть общей культуры общества, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека, спортивных достижений и др. [1].

Таким образом проанализировав понятия физической культуры, следует заключить, что она не просто является частью общей культурной системы, развивающейся на протяжении истории, она формирует вкусы, предпочтения, стимулирует физическую активность индивида, выполняет общеобразовательную и общеоздоровительную функцию, но и в некоторых случаях влияет на общее восприятие человеком окружающего мира, его стиль жизни и манеры. Физическая культура, как и любая другая отрасль культуры, нуждается в изучении, анализе и объяснении для дальнейшего развития и разработки новых стратегических планов. Изучение физической культуры на современном этапе необходимо для изучения социальных последствий развития и распространения физической культуры и социальной природы физической культуры. На фоне этого одной из главных проблем, которую необходимо решать специалистам в области физической культуры и воспитания является определение новых методов физического воспитания индивида, их характерные черты.

Список литературы.

1. Большой энциклопедический словарь - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://gufo.me/dict/bes/> – Дата доступа: 05.05.2022.
2. Быховская, И.М. Культурология XX век. Энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/levit01/txt116.htm#56> – Дата доступа: 05.05.2022.
3. Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 05.05.2022.
4. Шиян, Б.М. Теория и методика физического воспитания / Б.М. Шиян. - М. : Просвещение, 1988. – 224 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ МИОПИЯ

Цвирко А. М., Поживилко В. С.

Введение. Миопия (также – близорукость, от древн. греч. μῑω – «щурюсь» и ὄψις – «взгляд, зрение») – дефект зрения, при котором человек вблизи видит хорошо, а вдаль – плохо. Этот дефект заключается в том, что из-за аномалии рефракции изображение фокусируется не на сетчатке глаза,

а перед ней. Близорукость является разновидностью аметропии. Близорукость – это нарушение рефракции, при котором лучи преломляются таким образом, что фокус локализуется перед сетчаткой [2].

Виды близорукости [4]: рефракционная – это нарушение нормальной кривизны преломляющих сред глаза, что вызывает нарушение рефракции; осевая – близорукость, связанная с увеличением передне-задней оси глаза; сочетанная – комбинация описанных выше факторов.

Причинами развития близорукости чаще всего считаются следующие причины: неправильная форма глазного яблока; слишком сильное преломление световых лучей.

По тяжести заболевания в близорукости выделяют три степени: слабая: до -3 диоптрий; средняя: от $-3,25$ до -6 диоптрий; высокая: свыше -6 диоптрий. Высокая миопия может достигать весьма значительных величин: -15 , -20 , -30 D. Близорукость может быть врожденной, а может появиться со временем, иногда начинает усиливаться – прогрессировать. Для решения этой проблемы можно пользоваться очками или контактными линзами с отрицательными значениями оптической силы [4].

Ограничения на занятия спортом накладываются не в соответствии со степенью близорукости, а исходя из изменений на глазном дне. Например, при миопии до $3,0$ D (диоптрий), при отсутствии изменений на глазном дне, можно заниматься практически всеми видами спорта.

Начинающим спортсменам при миопии выше $3,0$ D придется забыть о тяжелой атлетике, боксе, всех видах спортивной борьбы, акробатике и спортивной гимнастике. Свыше 6 диоптрий – максимум ограничений, независимо от спортивных разрядов и достижений.

При прогрессирующей близорукости спортсмен должен прекратить занятия видами спорта с большим физическим напряжением (бокс, борьба, тяжелая атлетика и т.д.) или скорректировать нагрузки совместно с тренером и лечащим врачом. Спортивные игры, плавание, катание на лыжах, горный спорт могут положительно влиять на стабилизацию зрения [1].

Тренировки аккомодации назначают четыре раза в год и часто сочетают с другими методами лечения [4]:

1. Упражнение «Метка на стекле» проводят в очках, ежедневно, однократно, в течение 1 месяца.

2. Упражнение с «Ракеткой» проводят в течение 7–10 мин. для каждого глаза с интервалом в 10 мин.

3. Домашние оптико-рефлекторные упражнения с применением оптических дезаккомодационных тренажеров проводят по 5–10 минут.

4. Физическая активность преимущественно на свежем воздухе.

Цель: изучить особенности профилактики и занятий физической культурой у студентов ГрГУ имени Янки Купалы с заболеванием миопия.

Методы: анализ научной, научно-методической литературы и ресурсов интернета, анкетирование.

Основная часть. Для изучения вопроса об особенностях профилактики и занятий физической культурой у студентов ГрГУ имени Янки Купалы с заболеванием миопия, нами был проведен анкетный опрос среди студентов ГрГУ имени Янки Купалы. В опросе приняло участие 14 студентов, из которых 7 девушек и 7 юношей.

На основании анализа опроса было определено, что большинство (71%) студентов имеют проблемы со зрением. И только (29%) студентов не имеют проблем со зрением.

У 5,8% опрошенных из тех имеют проблемы со зрением 1 степень близорукости, 2 степень у 42,8% респондентов, 3 степень – у 21,4%.

По итогу опроса, на вопрос «Каковы, по-вашему мнению основные причины ухудшения Вашего зрения?», большинство (64,2%) студентов ответили, что из-за длительного пользования гаджетами (мобильными телефонами, ноутбуками/компьютерами, планшетами). Переутомление и наследственность (57,1%). По мнению 35,7% респондентов из-за плохого освещения. Из-за недостатка витаминов у 28,5% в основном стало причиной ухудшения зрения. Вредные привычки (21,4%) и неправильное питание (14,3%) повлияли на снижения зрения у опрошенных студентов.

На вопрос «Как часто вы посещаете офтальмолога?» 57,1% студентов посещают офтальмолога 1 раз в год. 2 раза в год и более – 35,7%. 7,1% респондентов реже 1 раза в год бывают на приеме у офтальмолога.

На вопрос «Носите ли вы очки/линзы?», «да» – ответили 64,2%. Остальные (35,7%) ответили – «нет».

На вопрос «У ваших родителей наблюдаются проблемы со зрением?» большинство (64,2%) ответили что «нет». У 35,7% респондентов у родителей наблюдаются проблемы со зрением.

По итогу опроса, на вопрос «Как часто Вы выполняете комплекс упражнений для глаз?», большинство (35,7%) студентов ответили – «раз в

месяц», 21,4% – ответили «каждый день» и 14,4% – «раз в неделю». 28,5% респондентов ответили, что никогда не выполняют комплекс упражнений для глаз.

На вопрос «Какими упражнениями для глаз, Вы пользуетесь?» 57,1% студентов ответили, что зажимаются на 3-5 секунд, после широко открывают глаза, и еще делают круговые движения глазами.

У 78,6% респондентов в основном 1–3 упражнения в используемом комплексе. 5–8 упражнений использует 21,4% студентов.

На вопрос «Знаете ли Вы, о необходимости физической нагрузке при миопии?». 92% студентов ответили – «да», и только 7% респондентов ответили – «нет».

100% опрошенных студентов с заболеванием миопия ответили, что не занимаются спорта.

Вывод. Таким образом, близорукость у студентов колеблется от 2,3 до 16,2% и более. Если вовремя не принять мер, то близорукость прогрессирует, что может привести к серьезным необратимым изменениям зрения и значительной потере. Развитию близорукости способствует также ослабление глазных мышц. Этот недостаток можно исправить с помощью специально разработанных комплексов физических упражнений, предназначенных для укрепления мышц, а также немного улучшение зрения.

Однако, студентам с высокой степени близорукости не рекомендуется: носить тяжести; работать с мелкими предметами, а также не так много времени уделять гаджетам, ноутбукам; заниматься видами спорта, которые предполагают поднятие значительного веса, резкого передвижения (тяжелая атлетика, гимнастика, акробатика, гребля, прыжки в воду и пр.).

Список литературы.

1. Близорукость [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BE%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>. – Дата доступа: 25.03.2022.

2. Гимнастика для глаз при близорукости [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://happylook.ru/blog/zdorove-glaz/gimnastika-dlya-glaz-pri-blizorukosti/>. – Дата доступа: 25.03.2022.

3. Миопия и занятие спортом [Электронный ресурс.] // Режим доступа: <http://03-nv.ru/services/recomendations/30440/>. – Дата доступа: 25.03.2022.

4. Причины возникновения близорукости [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://excimerclinic.ru/myopia/>. – Дата доступа: 25.03.2022.

РЕПРЕЗЕНТАЦИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ НА ПРИМЕРЕ РЕГИОНАЛЬНЫХ ИНТЕРНЕТ-СМИ

Черепанова А. К.

Введение. Тема поддержания здорового образа жизни всегда являлась важной как для общества и социальных институтов в целом, так и для каждого отдельного человека. Появление в занятиях физической культурой соревновательного и развлекательного элементов, однако, несколько сместило ценностную парадигму восприятия данного вида деятельности. Уже давно она перестала быть чисто практическим занятием, направленным на совершенствование физического и морального здоровья. Олимпийские игры, чемпионаты мира, матчи от региональных до международных масштабов, — благодаря средствам массовой информации за всем этим могут наблюдать миллионы людей по всему миру. Сопереживание землякам и соотечественникам (а, соответственно, и неподдельный интерес) вызывают и меньшие по масштабу состязания — региональные и городские.

Однако насколько нужно это смещение — а следовательно, и уход от тем здоровья, гигиены и любительского спорта в пользу соревновательной физической культуры? Или же смена парадигмы не так заметна, а все перечисленные темы освещаются в равной мере? Данные вопросы будут рассмотрены в этой статье.

Целью настоящей работы является исследование репрезентации темы «спорта высших достижений» в региональных интернет-СМИ Кемеровской области—Кузбасса. Следует выяснить, насколько интенсивно освещается данная сфера деятельности — и не происходит ли ее раскрытие в ущерб другим важным темам, связанным с физической культурой и физическим воспитанием.

Стоит отметить, что, вне всяких сомнений, пропаганда здорового образа жизни не потеряла своей значимости. Более того, в условиях самоизоляции и тотальной информатизации, приводящих, фактически, к нормализации малоподвижного образа жизни, она стала даже более актуальной. Однако в медийной сфере, обладающей наибольшим

потенциалом влияния на массовое сознание, тема спорта раскрывается подчас весьма однобоко. Речь идет о т.н. спорте высших достижений, который смело можно назвать одним из ключевых трендов СМИ.

Прежде всего следует, однако, обратиться к дефиниции и особенностям термина «спорт высших достижений». В отличие от массового спорта, под которым обычно понимается «часть спорта, которая направлена на организацию спортивно-оздоровительных занятий граждан и их подготовку к участию в спортивно-массовых мероприятиях <...>; одной из главных характеристик массового спорта является его доступность» [1], спорт высших достижений затрагивает несколько иной аспект. Он в первую очередь связан с соревнованием, причем соревнованием публичным и зачастую политизированным: достижения профессиональных спортсменов становятся национальным достоянием. По мнению В. Баранова и Е. Лубышевой, «к числу негативных факторов спорта высших достижений следует отнести направленность на достижение лидирующих позиций в неофициальном зачете, которая носит политический характер как показатель международного признания страны, а также высокую медийность победителей и призеров Юношеских Олимпийских игр, преподносимых средствами массовой информации» [2].

К аксиологической основе спорта высших достижений как социального института можно отнести, например, базовые общечеловеческие ценности, выраженные в виде гуманного состязания, чести и достоинства спортсмена, представляющего город или страну, равенство спортсменов, стремление к успеху и признанию, забота о здоровье тела и духа и т. д. [4] Здесь мы отметим, что физическое воспитание направлено на подталкивание потребностей и интересов к спорту [3]; исходя из вышеперечисленных ценностей, спорт высших достижений отчасти отвечает задачам физического воспитания — по крайней мере, в аспекте героизации спортсменов и их популяризации как медийных личностей. Однако публичный образ деятелей профессионального спорта крайне идеализирован: чаще всего тяжелые моменты их жизни либо остаются за кадром (например, тяжелые тренировки, психологические проблемы, конфликты с тренерами), либо, напротив, излишне муссируются и выставляются напоказ, превращаясь в способ «черного пиара». Из этого можно сделать вывод, что транслирование в СМИ исключительно профессионального спорта недопустимо: создание из олимпийских спортсменов «звезд шоу-бизнеса» отдаляет их от аудитории и способен сформировать ложные представления

о физической культуре и воспитании. Как следствие, параллельно со спортом высших достижений требуется демонстрация возможностей и событий массового спорта.

Для обзора и контент-анализа было выбрано 5 стабильно функционирующих интернет-СМИ Кемеровской области—Кузбасса. Среди них — два региональных отделения федеральных газет («АиФ-Кузбасс» и «КП-Кузбасс»), два областных онлайн-СМИ (Сибдепо и А42), а также тематическое медиа для людей с ОВЗ «Лабиринт42».

В первую очередь отметим, что тематическая рубрика «Спорт», с помощью которой можно осуществлять навигацию и находить интересующие материалы, есть только на сайте КП. Однако ссылка ведет не в региональный, а в общий спортивный раздел, наполненный новостями мирового и федерального уровня с характерными «игровыми» заголовками. Причем эти заголовки даже не всегда касаются темы спорта: хоккеисты и легкоатлеты здесь становятся как раз некими селебрити, за жизнью которых наблюдают безо всякой привязки к их профессии (см. «Алина Загитова сфотографировалась на Пятитысячном мосту в Хабаровске» или «Макгрегор похвастался невероятно роскошной яхтой»).

Касательно отсутствия навигации отметим, впрочем, что в целом для инфопотока современных сетевых медиа характерно не тематическое, а блоковое разделение на краткие информационные материалы («Новости») и более обширные аналитические («Статьи», «Чтиво», «Аналитика»). Однако во всех пяти выбранных нами СМИ за период с начала года практически не выходило больших статей или репортажей, посвященных спортивным мероприятиям. Как следствие, здесь будут рассматриваться по большей части новостные материалы.

Вернемся к рассмотрению других региональных СМИ. «АиФ-Кузбасс», будучи в первую очередь онлайн-переложением одноименного печатного издания, не ищет инфоповодов в каждом небольшом событии. Практически все посвященные спорту материалы — это чистая фактура, связанная либо с ключевыми событиями по теме (организация мероприятий типа игр «Дети Азии» или форума «Кузбасс — спортивная держава»), либо с участием местных спортсменов в глобальных соревнованиях (речь чаще всего заходит о хоккеисте Кирилле Капризове). Как раз фактура в первую очередь и раскрывает в издании тему «спорта высоких достижений»: все новостные заметки объединены стремлением актуализировать именно профессиональный спорт, осветить местных спортсменов или локальные профмероприятия. Можно, впрочем, выделить

и материалы более крупного формата: на сайте есть обзоры матчей (например, домашней серии игр ВХЛ) и интервью. Последний случай — один из немногих, где раскрывается тема массового спорта, что происходит в формате «истории становления»: в частности, за последние полгода можно отметить материал о профессиональном спортсмене Владимире Кудряшове, открывшем школу плавания. По его словам, «самому маленькому воспитаннику 2 года, старшему - 56 лет»; в целом весь материал продвигает идею массовости и доступности спорта. К сожалению, как минимум с января 2022 по настоящее время подобных текстов в «АиФ-Кузбасс» больше не выходило.

Новостной портал «A42.RU» во многих аспектах схож с «АиФ»: преобладают короткие новостные материалы, наполненные фактами; широко освещаются успехи местных спортсменов (в данном случае хоккеист Кирилл Капризов фигурирует практически в каждом третьем заголовке); также, что наиболее важно для темы нашего исследования, освещается в основном именно профессиональный спорт, хотя и в пределах региона. Инфоповоды по этой теме могут иметь не слишком большое значение: речь может идти о продаже вещей («Американская семья выставила на продажу клюшку кузбассовца Кирилла Капризова за 2 200 долларов») или процессе строительства арены («В Новокузнецке на Арене кузнецких металлургов заморозили первые сантиметры льда»). Вероятно, это результат политики издания, связанной со стремлением захватить максимально возможную часть новостного потока: за сутки может выходить как 28, так и 80 небольших материалов; для регионального СМИ это весьма значительное число. Однако благодаря такой политике тем, связанных с массовым спортом, в СМИ появляется куда больше: освещалось открытие киберспортивного клуба, массовая гонка «Лыжня России-2022», работа спортивных площадок на новогодних праздниках. Однако профессиональный спорт все еще остается основным направлением большинства материалов: с января на 29 материалов, однозначно связанных со спортом высших достижений, приходится лишь 5-6 материалов, касающихся массовых аспектов физического воспитания.

Спортивные материалы на сайте «Сибдепо» в основном представлены корреспонденцией, связанной со строительством спортобъектов и финансовыми вопросами занятий физической культурой. Нельзя однозначно отнести такие темы к профессиональному или массовому спорту, они скорее являются социальными. Речь идет о большом недостроенном теннисном центре и проекте огромного

футбольного манежа, недостатке рабочих на строительстве нового спорткомплекса, проблемах в занятии спортом из-за экологической обстановки и т.д. Как можно видеть, издание «Сибдепо» в основном продвигает спортивно-социальную тематику — и, как ни странно, поэтому оно наиболее близко к пропаганде массового физического воспитания. Как уже говорилось выше, важно привлечь внимание масс не только к идеализированным образам, но и к реальным проблемам, связанным со спортом.

На сайте «Лабиринт42», что любопытно, весьма часто освещается такая ветвь массового спорта, как инклюзивный спорт. Четыре материала подряд было посвящено VI областному инклюзивному чемпионату по боулингу; в середине-конце 2021 года рассказывалось о турнирах по пейнтболу и лазертагу, о плавании на гидроциклах, а в начале того же года вышел материал о параспортсменах из Кемерово. Есть и материал о рассматриваемом нами спорте высших достижений — конечно, в соответствии с тематикой ресурса: так, в 2021 году вышло интервью с Натальей Серяковой, мастером спорта с диагностированной травмой спинного мозга.

Выводы. Как видно из проведенного выше краткого контент-анализа, в основном региональные СМИ Кемеровской области—Кузбасса, связанные со спортом высших достижений, включают информационные материалы без аналитики или репортажной составляющей. Однако этих материалов настолько много, что подчас качественная аналитика, связанная с массовым физическим воспитанием, легко способна затеряться среди них.

В современном мире спорт вместо социального института или рода деятельности начал понемногу превращаться в своего рода бренд — со всеми вытекающими последствиями: каждый хочет быть причастным к нему не из-за качества, а из-за стремления к презентабельности и популярности. К сожалению, чаще всего эта «причастность» выражается вовсе не в личном участии, а в вечернем просмотре спортивных матчей по телевизору. Изменить это способны СМИ, в том числе и региональные; впрочем, далеко не всем из них это нужно — спорт высших достижений как бренд «хорошо продается». Получится ли изменить парадигму общественного сознания, сместив ее в направлении личного участия в физическом воспитании с целью оздоровления — покажет время.

Список литературы.

1. Баразгова, Е.С. Массовый спорт: институциональный и неинституциональный подходы / Е.С. Баразгова, Л.С. Аристов // Вопросы управления [Электронный ресурс]. – 2016. – №6 (43). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-sport-institutsionalnyy-i-neoinstitutsionalnyy-podhody>. — Дата доступа: 07.05.2022.
2. Баранов, В.А. Спорт высших достижений: социологический анализ миссии и потенциала спорта / В.А. Баранов, Л.И. Лубышева // ТипФК [Электронный ресурс]. – 2021. – №3. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-vysshih-dostizheniy-sotsiologicheskiy-analiz-missii-i-potentsiala-sporta>. — Дата доступа: 07.05.2022.
3. Севедин, С.В. Физическое воспитание как часть физической культуры / С.В. Севедин, Е.С. Тагаев // Вестник науки и образования [Электронный ресурс]. – 2019. – №13-1 (67). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-kak-chast-fizicheskoy-kultury>. — Дата доступа: 07.05.2022.
4. Срыбный, Д.С. Ценностная дихотомия спорта высших достижений как аксиологическая основа спортивного дискурса СМИ / Д.С. Срыбный, Е.С. Сипко // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания [Электронный ресурс]. – 2017. – №28 (277). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnaya-dihotomiya-sporta-vysshih-dostizheniy-kak-aksiologicheskaya-osnova-sportivnogo-diskursa-smi>. – Дата доступа: 07.05.2022.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Чечетин Д. А.

Введение. Осанка является показателем физического развития детей, обеспечивая оптимальное положение и физиологическую работу внутренних органов, создавая наилучшие условия для деятельности всего детского организма. Отклонения от нормальной осанки у детей – это нарушения, приводящие к функциональным изменениям, при которых закрепляется неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается.

В основе нарушений осанки часто лежит недостаточная двигательная активность детей или нерациональное увлечение однообразными

физическими упражнениями. Кроме того, появление неправильной осанки связано с недостаточной чувствительностью рецепторов, определяющих вертикальное положение позвоночника или слабостью мышц, удерживающих это положение, ограничением подвижности в суставах, акселерацией современных детей. Особое место в этом отношении занимает школьный возраст, сопровождаемый интенсивной социализацией детей, их активной познавательной деятельностью и играющий важную роль в подготовке к последующей самостоятельной жизни. Это предоставляет не только возможности для развития детей, но и создает многочисленные факторы риска для их здоровья [2, с. 51].

Одним из эффективных методов коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста является адаптивная физическая культура (АФК), которая способствует гармоничному развитию всех частей тела. Этого можно добиться при выполнении физических упражнений, позволяющих выправить положение головы, восстановить симметричное положение крыльев подвздошных костей, надплечий, лопаток, величину изгибов позвоночника и изменить угол наклона таза. В процессе многократного повторения физических упражнений совершенствуются имеющиеся, восстанавливаются утраченные и развиваются новые двигательные навыки и физические качества, происходят положительные изменения функции органов и систем, что в совокупности способствует восстановлению здоровья [4, с. 65–66].

Цель. Обосновать эффективность применения метода АФК в коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста.

Основная часть. Исследование проводилось с июня 2021 г. по март 2022 г. на базе физиотерапевтического отделения ГУ «Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека», в котором приняло участие 20 детей школьного возраста. Дети прошли обследование с помощью компьютерной оптической топографии DIERS formetrik 3D, в результате которого были выявлены различные формы нарушений осанки.

Метод АФК включал в себя следующие средства и формы:

- лечебный массаж, который оказывал дифференцированное воздействие на различные группы мышц. Задачей первых сеансов являлось расслабить спазмированные мышцы шеи и спины, поэтому массаж выполнялся не в полную силу, с упором на поглаживающие и мягкие движения. В дальнейшем происходило укрепление мышц шеи и спины, повышался их тонус, поэтому воздействия были более интенсивными,

постепенно нарастающими. Длительность и темп выполнения приемов массажа на всей поверхности массируемых участков были одинаковыми;

- корригирующую гимнастику, которая способствовала восстановлению мышечного баланса, при котором напряженные мышцы расслаблялись, а расслабленные мышцы, наоборот, сокращались и, таким образом, укреплялись мышцы, удерживающие туловище детей в правильном положении. В комплекс корригирующей гимнастики входили дыхательные, общеразвивающие и специальные упражнения, а также упражнения на расслабление, которые были направлены на средние и крупные мышечные группы и суставы. Сбалансированная работа мышечных групп создавала предпосылки для восстановления правильного положения тела, прежде всего развития и постепенного увеличения силовой выносливости мышц туловища, создания мышечного корсета;

- механотерапию, основным содержанием которой являются дозированные, ритмически повторяемые, физические упражнения на специальных тренажерах с целью улучшения подвижности в суставах и укрепления мышц детей. Использование аппаратов различных систем обосновано биомеханикой движений в суставах и могут быть дозированы в отношении амплитуды движения, силы сопротивления и темпа при помощи специальных приспособлений. При выборе механотерапевтического аппарата следует учитывать не только клинические данные, но также возможности и желания ребенка. Упражнения должны быть доступны для ребенка и вызывать положительные реакции. Особенно благоприятна тренировка в облегченных условиях с постоянным повышением нагрузки. При этом у ребенка не должно быть чувства значительного утомления. Допускается только легкая усталость;

- аквагимнастику, которая обеспечивала подвижность позвоночника, силу, выносливость и нормальную работу мышц шеи, груди, спины, брюшного пресса и конечностей, создавая мышечный корсет. Состояние невесомости в воде благоприятно влияло как на костно-мышечную систему, так и на внутренние органы детей, улучшая их функцию. При выполнении физических упражнений в воде происходит равномерное и симметричное распределение нагрузки на мышечные группы, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, улучшается кровоснабжение костных структур и мягких тканей, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков [1, с. 165–166; 5, с. 86–88].

Каждый ребенок должен сам стать активным участником получаемой процедуры и тогда его возможности по коррекции осанки будут значительно выше. Один из главных критериев правильного построения занятий в АФК с детьми – настроение ребенка. Если ребенок жизнерадостный, в хорошем настроении и приходит на процедуру с удовольствием, то все сделано правильно.

Статистический анализ результатов исследования проводился с помощью прикладных компьютерных программ MS Excel и пакета STATISTICA 6.0 StatSoft Inc. (USA). Данные представлены в виде медианы и интерквартильного размаха $Me (Q_1; Q_3)$. При сравнении результатов статистически значимыми считали различия при $p < 0,05$ [3, с. 109–115].

Показатели, характеризующие основные параметры нарушения осанки у детей по результатам коррекции, а также сравнительный анализ представлен в таблице.

Таблица – Сравнительная характеристика основных параметров нарушения осанки у детей до и после проведения курса коррекционных мероприятий АФК (Т Критерий Уилкоксона)

Основные параметры осанки	Группа детей (n=20)		p
	до курса АФК	после курса АФК	
Центральное отклонение оси, мм	7,0 (5,0-11,0)	6,0 (5,0-9,0)	0,84
Грудной кифоз, градусы	41,0 (34,0-50,0)	38,5 (29,0-43,0)	<0,01
Поясничный лордоз, градусы	39,5 (33,0-44,0)	41,0 (35,0-47,0)	0,92
Перекося таза, мм	3,0 (3,0-4,0)	2,0 (0,0-3,0)	<0,01

Как показано в таблице, после проведения курса АФК по коррекции осанки у детей наблюдается улучшение статистически значимых параметров по грудному кифозу ($p < 0,01$) и перекося таза ($p < 0,01$), а по центральному отклонению оси ($p = 0,84$) и поясничному лордозу ($p = 0,92$) отмечается улучшение на уровне тенденции.

Выводы. На основании анализа полученных результатов исследования представляется возможным и целесообразным применение метода АФК в коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста.

Осанка у детей неустойчива, с возрастом она продолжает формироваться и приобретать индивидуальные особенности, поэтому необходимо следить за развитием ребенка и после устранения нарушений.

Список литературы.

1. Бондаренко, А.Е. Влияние специальных комплексов физических упражнений на уровень физической подготовленности младших школьников / А.Е. Бондаренко, Ю.А. Зелеченок // Сборник научных статей II Международной научно-практической конференции для молодых

ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта». – Воронеж: РИТМ, 2021. – С. 165–166.

2. Забалуева, Т.В. Закономерности формирования осанки средствами физической культуры / Т.В. Забалуева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 51.

3. Реброва, О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA / О.Ю. Реброва. – М. : Медиа Сфера, 2002. – С. 109–112.

4. Чечетин, Д.А. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением костно-мышечного взаимоотношения позвоночного столба / Д.А. Чечетин // Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. – 2020. – № 2 (24). – С. 65–66.

5. Чечетин, Д.А. Динамика антропометрических показателей позвоночника и стоп в процессе реабилитационных мероприятий при нарушениях осанки у детей / Д.А. Чечетин // Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. – 2021. – № 2 (26). – С. 86–88.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В КОРРЕКЦИИ СКОЛИОЗОВ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Чечетин Д. А.

Введение. Сколиоз у детей является крайне распространенным заболеванием и считается относительно молодым заболеванием, так как его возникновение приходится на вторую половину XX века. Это явление связано с тем, что человечество переживает акселерацию, то есть ускоренное развитие костей и мышц у детей. Причем особенность этого явления состоит в том, что развитие мышечной ткани происходит медленнее, чем рост ткани костей.

Сколиоз является тяжелым прогрессирующим заболеванием позвоночника, который характеризуется дугообразным искривлением во фронтальной плоскости и торсией позвонков вокруг вертикальной оси, обусловленное патологическими изменениями в позвоночнике и паравертебральных тканях. Деформированные позвонки подвергаются скручиванию под действием механических сил, тем самым меняя

положение отростков позвонков, суставных поверхностей и ребер, которые прикрепляются к позвонкам. Течение сколиоза приобретает тяжелый характер и сопровождается образованием грубых и стойких анатомических изменений позвоночника, грудной клетки и деформации костей таза. Позвоночник может быть изогнут выпуклостью вправо (чаще в грудном отделе), влево (чаще в поясничном отделе) или скручиваться вокруг вертикальной оси. Сколиоз часто сочетается с такими деформациями, как круглая спина и горб.

Ведущая роль в коррекции сколиозов у детей принадлежит лечебной физической культуре (ЛФК), которая является методом комплексной функциональной терапии, использующей физические упражнения как средство сохранения детского организма в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов, формирования и развития костно-связочной системы позвоночника с функциональным состоянием мышечной системы.

В основе ЛФК лежит биологическая функция движения, которое стимулирует процессы роста, развития и формирования детского организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их [3, с. 5–8].

Цель. Разработать методику проведения занятий ЛФК по коррекции сколиозов различной степени тяжести у детей среднего школьного возраста.

Основная часть. Исследование проводилось с июня 2021 г. по март 2022 г. на базе физиотерапевтического отделения ГУ «Республиканский научно-практический центр радиационной медицины и экологии человека», в котором приняло участие 10 детей школьного возраста.

Дети прошли обследование с помощью компьютерной оптической топографии DIERS formetrik 3D, в результате чего были выявлены сколиозы различной степени тяжести, которая позволяет мгновенно регистрировать трехмерную форму обследуемой поверхности тела ребенка в виде линий равного уровня, подобно топографическим картам, однако использует концепцию стереографической проекции в белом свете (растровая стереография) в статических условиях. Анатомические ориентиры, по которым вычисляются параметры, определяющие деформацию позвоночника, находятся автоматически и для этого не требуется нанесения меток на тело ребенка вручную [2, с. 44–46].

Эффективность в коррекции детского сколиоза зависит от правильного подбора разнообразных средств, форм и методов ЛФК, в основе которых лежат дидактические принципы физической тренировки: повторность, регулярность и длительность воздействия, необходимые для укрепления двигательного навыка, постепенность повышения физической нагрузки, помогающей избежать физическое перенапряжение, всесторонность воздействия с помощью упражнений для разных групп мышц, доступность упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.

Методика занятий ЛФК для детей по коррекции сколиозов включала:

- корригирующую гимнастику, которая оказывает стабилизирующее влияние на деформацию позвоночника и проводится при любой степени сколиоза, но большей эффективностью отличается на начальных стадиях заболевания. Корригирующая гимнастика для детей школьного возраста является эффективной, потому что позвоночник в этот период очень эластичен и способен вернуться в физиологическое положение. Комплекс физических упражнений при сколиозе подбирается для каждого ребенка индивидуально, учитывая степень искривления, область локализации и форму. В комплекс входят общеразвивающие и специальные упражнения, а также упражнения на расслабление, которые направлены на средние и крупные мышечные группы и суставы. Физические упражнения служат укреплению основных мышечных групп, поддерживающих позвоночник – мышц, выпрямляющих позвоночник, косых мышц живота, квадратных мышц поясницы, подвздошно-поясничных мышц и др. Обязательным является включение статических и динамических дыхательных упражнений, так как при сколиозе происходит нарушение деятельности дыхательной функции. Применяются исходные положения: стоя, лежа на спине и на животе, которые меняются и комбинируются. Выполнение физических упражнений нормализуют трофические процессы мышц туловища, создают благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника и осуществляют целенаправленную коррекцию имеющегося искривления позвоночника;

- массаж, который используется в комплексном лечении для коррекции характерных для сколиоза мышечных изменений, которые выражаются в миоадаптивных постуральных реакциях, приводящих к перераспределению тонуса мышц, то есть к повышению тонуса и укорочению мышц одной стороны и гипотонии и растяжению симметричных мышц другой. В коррекции сколиозов у детей используют

все приемы массажа, однако, в зависимости от патологии мышц они применяются дифференцированно. Сокращенные мышцы, расположенные на вогнутости позвоночника, расслабляют мягкими вибрационными движениями, поглаживаниями, растираниями и растягиваниями, а ослабленные и атрофированные мышцы (на стороне выпуклости) тонизируют, применяя приемы массажа, переходя от легких до более сильных воздействий;

- механотерапию, которая применяет физические упражнения в корректирующих целях с помощью специальных аппаратов и приборов. Использование аппаратов различных систем обосновано биомеханикой движений в суставах и могут быть дозированы в отношении амплитуды движения, силы сопротивления и темпа при помощи специальных приспособлений. В механотерапии движения строго локализованы применительно к тому или иному суставу или группе мышц. Аппараты снабжены сопротивлением (грузом), увеличивая или уменьшая которое, изменяют нагрузку на сустав. При помощи особых устройств можно изменять скорость ритмически производимых движений;

- гидрокинезотерапию, которая проводится для повышения подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц спины и брюшного пресса, создания мышечного корсета для поддержания позвоночника в правильном положении. В начале занятия проводятся подготовительные упражнения для привыкания детей к воде: приседания, ныряния, дыхательные упражнения. Затем переходят к различным видам скольжения. Наиболее подходящий способ плавания при сколиозе является брасс. Гребковые движения рук и ног при плавании брассом симметричны, нет колебаний позвоночника вокруг своей оси в горизонтальной плоскости, при этом укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких, при опускании головы в воду происходит расслабление и вытяжение позвоночника. При выполнении гребковых движений последовательно вовлекаются в работу почти все мышечные группы, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы живота, спины и конечностей, совершенствуется координация движений;

- нервно-мышечную релаксацию, в основе которой лежат упражнения, направленные на формирование мышечного и эмоционального расслабления с помощью приемов, понижающих тонус мышц. Релаксационные упражнения снимают напряжение мышц и

ускоряют восстановление после физической нагрузки. При расслаблении снижается тонус не только скелетных мышц, но и гладкой мускулатуры внутренних органов в соответствующих зонах, так как при сколиозах происходит нарушение в деятельности внутренних органов [4, с. 180–182].

Статистический анализ результатов исследования проводился с помощью прикладных компьютерных программ MS Excel и пакета STATISTICA 6.0 StatSoft Inc. (USA). Данные представлены в виде медианы и интерквартильного размаха Me (Q_1 ; Q_3). При сравнении результатов статистически значимыми считали различия при $p < 0,05$ [1, с. 109–115].

Показатели, характеризующие основные параметры позвоночного столба у детей по результатам коррекции, а также сравнительный анализ представлен в таблице.

Таблица – Сравнительная характеристика основных параметров позвоночного столба у детей до и после проведения курса ЛФК (Т Критерий Уилкоксона)

Основные параметры отклонений от нормы позвоночного столба	Группа детей (n=10)		p	Референтные значения
	до курса ЛФК	после курса ЛФК		
Фронтальная проекция, мм	2,0 (0,9-3,0)	1,1 (0,3-2,4)	<0,01	0
Диагональный перекос, градусы	4,4 (1,9-6,8)	2,4 (1,7-4,7)	<0,01	≤ 3
Боковое отклонение оси, мм	3,8 (2,7-4,7)	2,0 (1,2-2,5)	<0,01	≤ 3
Угол Кобба, градусы	12,0 (11,0-16,0)	9,0 (7,0-11,0)	<0,01	≤ 5
Скручивание таза, градусы	2,0 (2,0-3,0)	1,0 (1,0-2,0)	<0,01	≤ 2

Как показано в таблице, после проведения курса ЛФК по коррекции сколиозов у детей наблюдается улучшение статистически значимых параметров по всем исследуемым параметрам: фронтальной проекции ($p < 0,01$), диагональному перекосу ($p < 0,01$), боковому отклонению оси ($p < 0,01$), углу Кобба ($p < 0,01$) и скручиванию таза ($p < 0,01$). Однако, по таким показателям, как фронтальная проекция и угол Кобба, отмечено улучшение, но результатов референтных значений достигнуто не было.

Выводы. ЛФК позволяет разгрузить позвоночник, устранить существующий мышечный дисбаланс и укрепить мышечно-связочный аппарат. Выполнение физических упражнений помогает укрепить мышцы спины, создает прочный мышечный корсет вокруг позвоночного столба, корректирует патологические деформации при искривлении и защищает внутренние органы у детей. Регулярное, дозированное применение

физических упражнений приспособливает детский организм к возрастающим физическим нагрузкам, приводя к функциональной адаптации.

Список литературы.

1. Реброва, О.Ю. Статистический анализ медицинских данных. Применение пакета прикладных программ STATISTICA / О.Ю. Реброва. – М. : Медиа Сфера, 2002. – С. 109–112.

2. Диагностика статических деформаций позвоночника методом топографической фотометрии в динамике до и после реабилитационных мероприятий у детей школьного возраста / А.Н. Цуканов [и др.] // Проблемы здоровья и экологии. – Гомель: ГГМУ, 2016. – С. 44–46.

3. Лечебная физическая культура при сколиозе у детей: практ. пособие для врачей / Д.А. Чечетин [и др.]. – Гомель : РНПЦ РМиЭЧ, 2015. – С. 5–8.

4. Практические рекомендации по организации физической реабилитации детей школьного возраста при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / Д.А. Чечетин [и др.] // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 5-6 октября 2017 г. – С. 180–182.

ВЫНОСЛИВОСТЬ КАК ВАЖНЫЙ КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Чубарова Д. С.

На современном этапе развития высшей школы, связанного с интенсификацией учебного процесса, постоянным возрастанием потока информации, изменением методов и форм обучения, широким внедрением технических средств в учебный процесс особое значение приобретает проблема здоровья студентов.

По нашему мнению, одной из причин, которые препятствуют дальнейшему развитию системы физического воспитания студентов вузов, является противоречие между единообразием содержания образования в области физической культуры, с одной стороны, и индивидуальным своеобразием образовательных способностей и потребностей занимающихся – с другой [1].

Очень важно строить учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы привлечь внимание студентов, школьников, вызвать у них интерес, положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

В современном обществе наблюдается снижение заинтересованности в занятиях физической культурой, у студентов, школьников отсутствует всякий интерес. Желательно больше использовать соревновательный, игровой, круговой методы, широко использовать инновационные методы развития физических качеств, постоянно вносить новшества в учебно-образовательный и тренировочный процессы, проводить беседы с занимающимися о пользе здорового образа жизни, приглашать на занятия известных спортсменов, на собственном примере доказывать огромный положительный эффект от выполнения физических упражнений, двигательной активности, объяснять, на что направлено то или иное упражнение.

Желательно как можно меньше использовать обычное, однообразное выполнение одних и тех же заданий, что сильно снижает мотивацию к занятиям. Необходимо привлекать студентов, школьников к проведению, разминки, занятия, разработке комплекса общеразвивающих упражнений под руководством педагога, что поможет занимающимся приобрести определенные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта.

Важно развитие всех физических качеств, однако большую роль в жизнедеятельности играет высокий уровень общей, или аэробной выносливости.

Проблема развития общей выносливости является очень актуальной в современном обществе. Выносливость относится к основным физическим качествам, обеспечивающим нормальную и продуктивную жизнедеятельность организма. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Большинство двигательной деятельности в быту и в сфере физического труда протекает в аэробном режиме.

Проблема общей выносливости как один из важнейших показателей, определяющих здоровье человека, эффективность деятельности его кардиореспираторной системы, во многом влияющих и на развитие других физических способностей человека, хорошо изучена советскими, российскими и зарубежными учеными. Ими рассмотрены многие теоретические и практические аспекты феномена общей выносливости.

Таким образом, необходимо большое внимание уделять повышению общей выносливости, так как она во многом способствует нормальной жизнеспособности организма человека.

На занятиях физической культурой в высших учебных заведениях, в том числе в непрофильных вузах, рекомендуется распределять студентов по разным спортивным специализациям, например, оздоровительная аэробика, спортивная акробатика, легкая атлетика, плавание, волейбол, футбол, баскетбол, борьба, с учетом интересов занимающихся, предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта, уровня подготовленности, наличия спортивного разряда для дальнейшего участия в спортивных соревнованиях за сборную университета, уровня здоровья.

Такие спортивные специализации, как оздоровительная аэробика, плавание, легкая атлетика, в частности бег на средние и длинные дистанции, борьба и другие, в основном направлены на развитие общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение аэробных возможностей организма, объема легких.

Для развития общей выносливости на занятиях физической культурой важно использовать разные методики. Кроме основных, базовых методик, необходимо широко использовать новые, инновационные методики, разные фитнес-направления, например, система Табата, в которой имеет место интенсивная интервальная тренировка в течение 4 минут. Она состоит из 8 подходов (раундов, сетов). Каждый подход длится 30 секунд, который включает в себя 20 секунд на интенсивное выполнение того или иного упражнения с максимальной скоростью и частотой и 10 секунд — для последующего отдыха.

Для того чтобы не перегрузить деятельность сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы, нельзя садиться на пол, а лучше использовать восстановительные мероприятия, например, вдох-выдох с подниманием и опусканием рук. И затем выполняется следующие 8 подходов, уже используя другие специфические средства тренировки [2].

Для повышения интереса к занятиям у занимающихся, желательно постоянно изменять методику развития как выносливости, так и других физических качеств, вносить новшества.

Таким образом, выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья, общей физической работоспособности и подготовленности. Развитие выносливости на достаточном уровне способствует снижению заболеваемости, повышению сопротивляемости организма различным

неблагоприятным факторам, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Необходимо большое внимание уделять нагрузкам, которые связаны с развитием общей выносливости, высокий уровень развития которой во многом определяет залог здоровья.

Список литературы.

1. Повышение функциональных возможностей студенток спец. мед. групп ТГУ с использованием средств оздоровительной аэробики [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/605/1/Хорошева%20Т.А._АФКм-1401.pdf. – Дата доступа: 03.05.2022.

2. Тренировка по протоколу Табата для начинающих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fis1922.ru/arkhiv/2018-g/1/1231-aleksandr-mavrin-trenirovka-po-protokolu-tabata-dlya-nachinayushchikh.html>. – Дата доступа: 03.05.2022.

ПОВЫШЕНИЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Чубарова Д. С.

Перед нами возникает противоречие между необходимостью появления новых подходов в решении проблем физического воспитания студентов с учетом мотивационной сферы и недостаточностью сведений о ценности вовлечения студентов в занятия фитнес-аэробикой, для повышения интереса к двигательной активности, улучшения двигательной и функциональной подготовленности, развития общей выносливости, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Традиционные виды физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с учащейся молодежью существенно снизили свою привлекательность, так как не отвечают динамичности, интенсивной насыщенности и эмоциональности современного периода жизни. Это обусловило необходимость новых видов и форм двигательной деятельности, отвечающих запросам и потребностям подрастающих поколений.

С целью совершенствования процесса физического воспитания, более качественного проведения занятий в вузе необходимо больше привлекать студентов к физкультурно-оздоровительным занятиям,

основанным на наиболее популярных видах двигательной деятельности, в частности с использованием различных фитнес-программ, которые помогут выработать общую выносливость и укрепить организм в целом.

Выработка выносливости является необходимым условием для нормальной жизнедеятельности и работоспособности организма, уровня здоровья. На современном этапе все большее количество студентов ведут малоактивный образ жизни, страдают ожирением, низким уровнем здоровья, не имеют мотивации в занятиях физической культурой и спортом. Необходимо большое внимание уделять выработке общей выносливости, заинтересовывать студентов на занятиях, постоянно вносить новшества, использовать современные методики развития общей выносливости средствами различных фитнес-направлений.

Фитнес-направление Зумба – танцевальный фитнес-класс в стиле латино с использованием движений латиноамериканского и других международных музыкальных стилей, который составляет основу динамичной, захватывающей, и эффективной фитнес-системы. Она включает в себя сочетание быстрых и медленных ритмов, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, пищеварительной и других систем, выработку выносливости, а также укрепление основных групп мышц [2].

Как и занятия аэробикой, Зумба способствует сжиганию жира и укреплению мышц, в программе учитываются физиологические и психологические принципы интервальной тренировки за счет использования разнообразных ритмов на протяжении всего занятия (например, медленная сальса сменяется быстрыми ритмами меренге).

Программа направлена на развитие мышц и достижение эффектов аэробных тренировок, не предполагает использование традиционного графика нагрузки в форме колоколообразной кривой и не следует точным инструкциям интервального класса. Она основывается на альтернативном решении, сочетая в себе принципы аэробики и интервальной тренировки, в результате чего появился новый метод проведения занятий – прерывистая тренировка.

К основным видам аэробики относят классическую, или базовую, танцевальную аэробику, степ-аэробику, слайд-аэробику, футбол-аэробику, терааэробику, памп-аэробику, аэробика с элементами восточных единоборств, аква-аэробику, йога-аэробика и др.

Все названные виды аэробики рекомендуется использовать на занятиях физической культурой, с одной стороны, для повышения уровня

аэробной выносливости, с другой стороны, для разнообразия занятий, привлечения внимания студентов, мотивации, заинтересованности их к выполнению упражнений.

Таким образом, можно сделать вывод, что все виды оздоровительной аэробики направлены на развитие общей выносливости, которая необходима и проявляется во всех основных сферах жизни, с одной стороны, с другой стороны, повышает мотивацию к занятиям, вносит разнообразие. Они способствуют тренировке основных видов систем организма, повышению объема легких, укреплению основной сердечной мышцы, снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов дыхания, тем самым оказывая огромную пользу для организма.

Использование современных направлений фитнеса, в частности, основных видов аэробики, способствует повышению заинтересованности студентов к занятиям физической культурой и спортом, вырабатывает желание заниматься физической активностью, по сравнению с обычным выполнением дозированных упражнений, используя строго регламентированный метод тренировки.

Также для выработки выносливости у студентов и повышения мотивации, на занятиях необходимо использовать такое направление, как пилатес. Данный вид двигательной активности является очень популярным в настоящее время. Преимуществом данной фитнес-программы является то, что ею могут заниматься абсолютно все студенты, независимо от их уровня здоровья, индивидуальных особенностей, физической подготовленности. На занятиях физической культурой, на которых проводится пилатес, можно осуществлять индивидуальный, дифференцированный подход, исходя из возможностей студентов [1].

Применение Хатха-йоги в урочных занятиях физической культурой способствует усилению оздоровительной направленности занятий по физической культуре. Занятия физическими упражнениями в целом оказывают положительное влияние на состояние. Комплексы упражнений (асан) интересны студентам и доступны им к выполнению, независимо от пола и уровня физической подготовленности студентов.

Таким образом, включение в учебную программу по физической культуре и спорту рассмотренных видов двигательной деятельности, будет мотивировать студентов на поддержание высокого уровня здоровья, используя освоенные методики.

Список литературы.

1. Влияние системы Пилатеса на развитие физических качеств, коррекцию телосложения и психоэмоциональное состояние женщин среднего возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/vliyanie-sistemy-pilatesa-na-razvitie-fizicheskikh-kachestv-korreksiyu-teloslozheniya-i-psi>. – Дата доступа: 03.05.2022.

2. Моделирование спортивной подготовки занимающихся фитнес-аэробикой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-sportivnoy-podgotovki-zanimayuschih-sya-fitness-aerobikoy>. – Дата доступа: 03.05.2022.

КОВИДНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ У СПОРТСМЕНОВ

Шакун К. С.

Введение. Пандемия Covid-19 нарушила организованный спорт в сообществе, поскольку власти отменили, значительно изменили или отложили занятия спортом в рамках стратегии по сокращению передачи вируса. Это оказало значительное влияние на молодых спортсменов и их семьи с точки зрения их психосоциальных, физических и карьерных соображений. Сбои, вероятно, будут продолжаться в течение нескольких лет, учитывая ограничения, связанные с блокировкой, необходимость преодоления дисфункциональной национальной логистики для оказания медицинской помощи, финансирования и реализации эффективной программы вакцинации на местном, национальном и международном уровнях, развития достаточного коллективного иммунитета. И создать атмосферу уверенности в безопасности возвращения в спорт для участников, тренеров, судей, администраторов и наблюдателей.

Молодой спортсмен любит тренироваться, улучшать свои навыки и соревноваться. Сопоставление физических и эмоциональных преимуществ, которые приносит соревнование в спорте, заключалось в обеспечении строгой изоляции, закрытии спортивных объектов и школ и сведении к минимуму общественных собраний властями для уменьшения распространения SARS-CoV-2 [7]. Прерывание организованного спорта в течение последних 18 месяцев было проблемой для молодых спортсменов, тренеров и организаций, поскольку они ориентируются в измененном

распорядке, неуверенности в тренировках и соревнованиях, а для самых элитных – в их профессиональной спортивной карьере.

Цель. В данной статье будут рассмотрены промежуточные проблемы, касающиеся физической и психосоциальной важности поддержания активной спортивной программы для молодых спортсменов, рассмотрены меры безопасности для модификации спортивного оборудования и защиты окружающей среды, чтобы обеспечить безопасное участие в тренировках и соревнованиях, а также даны рекомендации юному спортсмену по протоколам для постепенного возвращения в спорт после заражения Covid-19.

Основная часть. Изоляция может поставить под сомнение способность спортсмена поддерживать уровень работоспособности, здоровое питание и качественный сон [2]. Спортсмены, привыкшие к высокому потреблению калорий, могут поддерживать те же программы питания, несмотря на меньшее количество упражнений и развитие связанных с настроением факторов комфортного питания, возникающих при скуке и стрессе [3]. Снижение качества сна связано с одиночеством [2]. Это может снизить способность спортсмена восстанавливаться и тренироваться [6]. Возврат к тренировкам и соревнованиям после плохого сна может снизить производительность. Практика здорового сна может быть усилена с помощью приложений для психологического и физического здоровья спортсмена [4].

Изоляция препятствует установлению отношений в результате отмены общественных мероприятий, занятий и спортивных соревнований. Хотя люди могут поддерживать контакт через платформы социальных сетей, у них меньше возможностей для установления более тесных дружеских отношений. Неудивительно, что использование онлайн-общения связано с более высокими показателями одиночества и депрессии среди населения в целом [5].

Существуют опасения по поводу заражения и передачи COVID-19 среди спортсменов, особенно среди спортсменок старшего возраста, занимающихся командными видами спорта и лиц из более низкого социально-экономического положения [6]. Спортсмены могут иметь оговорки относительно возвращения к групповым тренировкам и соревнованиям без надлежащих мер по охране здоровья и безопасности.

Отсутствие регулярной физической активности связано с увеличением жировых отложений и мышечной атрофией, что приводит к снижению сократительной способности мышц [5]. Аэробная способность

заметно снижается у профессиональных спортсменов с серьезными травмами, что наблюдается у профессиональных футболистов в течение 6 месяцев после разрыва передней крестообразной связки, требующего хирургического вмешательства [3]. Некоторые из адаптаций, наблюдаемых при регламентированной физической активности, происходящей во время тренировок, и дифференцированных программах восстановления после травм, включают увеличение объема крови и плазмы крови, сердечного выброса и ударного объема при максимальных усилиях, а также мышечную гипертрофию [6]. Декондиционирование полностью изменит эти адаптации, вызванные обучением [7]. Снижение спортивных результатов может быть ограничено адаптацией к домашним тренировкам или занятиям аэробикой на открытом воздухе. Перед тем, как вернуться к тренировкам и соревнованиям, будет полезно регулярно заниматься физической активностью для ограничения потери физической формы.

Физическая активность и спорт на всех уровнях соревнований предоставляют возможность для социального взаимодействия между спортсменами, тренерами и семьями. Социальное взаимодействие во время этих тренировок или занятий спортом может дать выход эмоциональному стрессу. Пандемия Covid-19 сильно повлияла на молодых людей во всем мире с принудительной изоляцией и различной степенью ограничений, что привело к переносу и отмене многих спортивных соревнований и социальных спортивных мероприятий, что может иметь длительное влияние на психосоциальное функционирование [6].

Организация команды должна обеспечивать безопасную среду для своих членов во время тренировок и соревнований. Это включает осведомленность о симптомах инфекции Covid-19, ношение масок, физическое дистанцирование, отказ от использования бутылок с напитками, продуктов питания и посуды, полотенец, одежды, защитного спортивного снаряжения. Гигиена рук по-прежнему важна во время тренировок и во время соревнований. Полезны проверка температуры и вопросы о контактах с потенциально заразными больными в «горячих точках» Covid-19 внутри сообщества. Использование кодов быстрого ответа [QR] [двумерных штрих-кодов] в приложениях для мобильных телефонов оказалось полезным для отслеживания перемещений людей, обеспечивая эффективное отслеживание контактов, что было отличительной чертой успешных стратегий подавления / искоренения вирусов в таких странах, как Австралия.

Спортсмены должны иметь собственное маркированное спортивное оборудование и одежду. Если тренировки включают в себя работу в спортзале, необходимо учитывать протоколы физического дистанцирования. Разделение проезда и проживания для членов команды, посещающих тренировки и соревнования, имеет важное значение для минимизации риска заражения Covid-19 [7]. Правительство Великобритании предоставило полезные рекомендации по поэтапному возвращению в спорт, включая проверку тренерского состава, зрителей и предоставление практических советов по организации поездок [8].

Спортсмену необходимо оставаться активным и корректировать свои тренировки, чтобы поддерживать физическую форму и хорошее самочувствие, когда общие тренировки и соревнования ограничены. Бесконтактная деятельность, такая как работа по кондиционированию, развитие навыков, ношение тканевых масок и упражнения, позволяющие поддерживать физическую дистанцию во время тренировок, должны быть приоритетными [1]. Спортсмены должны соблюдать правительственные ограничения во время тренировок, но должны получать активную поддержку в продолжении тренировок.

Спортсменам с симптомами, соответствующими Covid-19, следует пройти тестирование и при необходимости получить медицинское освидетельствование. Им следует провести соответствующий карантин и отслеживать контакты, чтобы свести к минимуму распространение инфекции среди других. Диагностика может включать положительную полимеразную цепную реакцию [ПЦР] на Covid-19 в мазке из носа или носа или, что реже, серологическое исследование на наличие антител. Отрицательный результат теста не исключает заражения, поэтому спортсменам с сохраняющимися симптомами следует пройти повторное тестирование. При положительном результате теста его следует повторить, прежде чем вернуться к тренировке, чтобы подтвердить, что спортсмен больше не заразен. Однако не все спортсмены будут иметь доступ к надежному и ускоренному тестированию [6]. Многие диагнозы можно рассматривать на основании клинических данных и лечить аналогичным образом. Базовое управление должно включать поддержание гидратации, адекватную и соответствующую диету, изоляцию в домашнем хозяйстве, отдельный туалет, ванную и прачечную для одежды и постельных принадлежностей, где это возможно, а также достаточный отдых. Если симптомы сохраняются более недели, следует обратиться за медицинской помощью [8].

Выводы. Covid-19 полностью нарушил спортивно-спортивные тренировки и соревнования. Даже когда сообщества выйдут из ограничительных последствий пандемии, на возможность вернуться к спортивным соревнованиям потребуются годы, а правила и этикет соревнований, вероятно, будут навсегда изменены.

Список литературы.

1. Andreato, L.V. Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic [Electronic resource] / L.V. Andreato, D.R. Coimbra, A. Andrade // *Strength and Conditioning Journal*. – 2020. – Vol. 42, iss. 3. – P. 1–5. – Mode of access: <https://scholar.google.com/scholar?q=Andreato%20LV,%20Coimbra%20DR,%20Andrade%20A.%20Challenges%20to%20athletes%20during%20the%20home%20confinement%20caused%20by%20the%20COVID-19%20pandemic.%20Strength%20Conditioning%20J.%202020>. – Date of access: 22.12.2021.
2. Sleep Interventions Designed to Improve Athletic Performance and Recovery: A Systematic Review of Current Approaches [Electronic resource] / D. Bonnar [et al.] // *Sports Medicine*. – 2018. – Vol. 48, iss. 3. – P. 683–703. – Mode of access: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-017-0832-x>. – Date of access: 22.12.2021.
3. Boonyarom, K. Atrophy and hypertrophy of skeletal muscles: structural and functional aspects [Electronic resource] / O. Boonyarom, K. Inui // *Acta Physiologica*. – 2006. – Vol. 188, iss. 2. – P. 77–89. – Mode of access: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1748-1716.2006.01613.x>. – Date of access: 22.12.2021.
4. Disordered eating & body image of current and former athletes in a pandemic; a convergent mixed methods study – What can we learn from COVID-19 to support athletes through transitions? [Electronic resource] / L.B. Buckley [et al.] // *Journal of Eating Disorders*. – 2021. – № 73.– P. 1–16. – Mode of access: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-021-00427-3>. – Date of access: 22.12.2021.
5. Covid-19 Interim Guidance: Return to Sports and Physical Activity [Electronic resource] // *American Academy of Pediatrics*. – Mode of access: <https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/covid-19-interim-guidance-return-to-sports>. – Date of access: 22.12.2021.
6. Gabriel, B.M. The Limits of Exercise Physiology: From Performance to Health [Electronic resource] / B.M. Gabriel, J.R. Zierath // *Cell Metabolism*. –

2017. – Vol. 25, iss. 5. – P. 1000–1011. – Mode of access: https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85019007752&origin=inward&txGid=5f0822ff3a3492ade200397297f90d3d&featureToggles=FEATURE_NEW_DOC_DETAILS_EXPORT:1. – Date of access: 22.12.2021.

7. Grix, J. The impact of Covid-19 on sport [Electronic resource] / J. Grix // International Journal of Sport Policy and Politics. – 2020. – Vol. 13, iss. 1. – P. 1–12. – Mode of access: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19406940.2020.1851285>. – Date of access: 22.12.2021.

8. Yeo, T.J. Sport and exercise during and beyond the COVID-19 pandemic [Electronic resource] / T.J. Yeo // European Journal of Preventive Cardiology. – 2020. – Vol. 27, iss. 12. – P. 1239–1241. – Mode of access: <https://academic.oup.com/eurjpc/article/27/12/1239/5950591?login=false>. – Date of access: 22.12.2021.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К РАЗЛИЧНЫМ ИСТОЧНИКАМ ИНФОРМАЦИИ В ОБЛАСТИ ЗДОРОВЬЯ

Шараева А. А., Новицкая А. И.

Формирование, так называемой, физкультурной грамотности, представлений о ведении здорового образа жизни (ЗОЖ) и, в целом, отношение к своему здоровью и всему от чего оно зависит формируются под воздействием различных социальных и информационных факторов [1, 2]. Место этих факторов (источников информации) у каждого индивида может быть разным. Каждый источник по своему может иметь различную степень объективности информации и ее соответствия научному состоянию вопроса, особенности психоэмоциональной подачи, уровень формирования интереса и потребности нового обращения к конкретному информационному источнику, постоянного желания взаимодействовать с этим каналом информации и др. Соответственно их рейтинг значимости (степени влияния и воздействия на информируемого) может во многом не удовлетворять ожиданиям педагогического фактора, что в ходе формирования, например ценностного отношения человека к своему здоровью требует целесообразного управления или коррекции. Последнее является актуальной задачей в сложно организованной педагогической

системе формирования ценностного отношения детей и учащейся молодежи к здоровью, к ведению ЗОЖ и соответственно требует достаточной научно обоснованной исходной базы.

Иными словами, изучение вопросов информированности подрастающего поколения в области здоровья и ЗОЖ позволяет выявить многие причины и пути решения имеющихся здесь проблем. В научной литературе данная тематика исследований имеет широкое проблемное поле, что подтверждается остротой и актуальностью не снижающегося потока исследовательского материала [1, 2, 3].

Цель исследования – изучение влияния различных источников информации на осведомленность студентов в области здоровья.

Задачи исследования заключались в расширении исследовательского материала, направленного на изучение вопросов касательно информационных ресурсов влияющих на осведомленность учащейся молодежи в области здоровья на когнитивном уровне, который играет связующую роль между ценностно-мотивационным и поведенческим компонентом, а также выявление более актуальных и современных источников передачи информации в этой области [1].

Исследование проводилось среди студентов 2-4 курсов, обучающихся на факультете физической культуры и спорта. Возраст участников составил $19,85 \pm 0,89$ лет, количество – 68 человек мужского и женского пола. Основным методом исследования являлось анкетирование. Для изучения осведомленности студентов в области здоровья использовался опросник «Отношение к здоровью», который состоял из 10 вопросов [4].

В представленном материале обсуждаются данные проведенного анкетирования с использованием анкеты Березовской Р.А., характеризующие влияние различных источников информации на осведомленность студентов в области здоровья. Анализировались ответы респондентов на вопрос: «Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья оказывает информация, полученная из следующих источников». В соответствии с анкетой предлагалось 5 источников, каждый из которых, по степени значимости (важности) для респондента оценивался по шкале: 1 балл - совершенно неважно; 2 - не важно; 3 - скорее не важно, чем важно; 4 - не могу ответить; 5 - скорее важно, чем нет; 6 - очень важно; 7 - безусловно важно [4].

Методами математической статистики определялись: среднегрупповой показатель ответов (M), стандартное квадратическое

отклонение (S), достоверность различий между группами оценок по каждой из предложенных источников, рейтинг данных источников и количество респондентов с различной степенью личностной значимости влияния источников информации на осведомленность.

Анализ среднестатистических значений (баллов), которыми респонденты (n = 68) оценивали влияние источников информации, вывел очередность их значимости, в порядке убывания, представленную в графе «Рейтинг» (таблица).

Таблица – Влияние информации на осведомленность учащейся молодежи в области здоровья (19–21 лет)

№ (группы)	Источники информации	M±S	Рейтинг	Оценка влияния, количество респондентов в %		
				не важно (1-2 балла)	неопределенная позиция (3-4 баллов)	очень важно (5-7 баллов)
1	Врачи	5,61±1,25	I	1	4,46	94,54
2	Друзья и знакомые	4,8±1,47	II	3,63	11	85,37
3	СМИ	4,38±1,72	II	7,71	15,12	77,17
4	Научно-популярные книги	4,07±1,91	IV	7	16,32	76,68
5	Газеты и журналы	3,45±1,89	V	11,91	16,4	71,69

Примечание: Значимость межгрупповых различий (Стьюдент.Тест): между группами 1-2 (0,00); 1-4 (0,00); 1-5 (0,00); 2-3 (0,11); 2-4 (0,00); 3-4 (0,00); 3-5(0,02); 4-5 (0,38).

Наибольшее информационное влияние для опрошенных респондентов представляют: «Врачи». Вторыми по влиянию стала группа «Друзья и знакомые» и «СМИ», между которыми по среднестатистическим ответам респондентов достоверные различия отсутствовали (P >0,05).

Следующими для молодых людей в общую группу, достоверно отличающуюся от предыдущей, вошли все оставшиеся предложенные респондентам источники информации, между которыми среднестатистические балльные значения существенно не различались (P >0,05). Эту группу составили: «Научно популярные книги» и «Газеты и журналы».

В процентном соотношении при оценивании источников (за исключением «Газет и журналов») абсолютное большинство респондентов (от 76,68% до 94,54%) выставили 6-7 баллов, что определяло их как «очень важное» в получение информации из различных источников (таблица).

Заключение. Изучение влияния получаемой информации из различных источников на студентов, получающих высшее профессиональное физкультурное образование, выявило в качестве приоритетного источника информации, влияющего на осведомленность студентов в области здоровья – информация поступающая от врачей ($P < 0,05$). К следующим по значимости источникам, участвовавшие в опросе студенты отнесли друзей и знакомых, а также средства массовой информации. По значимости для студентов научно популярные книги и газеты с журналами, существенно уступали вышеназванным другим источникам информации ($P < 0,05$).

Список литературы.

1. Березовская, Р.А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемы в отечественной психологии / Р.А. Березовская // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Серия 12, Психология. Социология. Педагогика. – 2011, Вып.1. – С.221–226.

2. Журавлева, И.В. Информированность в сфере здоровья и источники ее формирования / И.В. Журавлева // Интернет-конференция Охрана здоровья: проблемы организации, управления и уровни ответственности (с 16.04.07 по 15.06.07).[Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.ecsocman.edu.ru/text/16206960>. – Дата доступа: 27.01.2011.

3. Новицкий, П.И. Отношение студенческой молодежи к употреблению алкоголя и табака / П.И. Новицкий, В.Л. Дедков // Материалы докладов 51-й международной научно-технической конференции преподавателей и студентов.– Т.1. – Витебск, ВГТУ, 2018. – С.165.

4. Никифорова, Г.С. Практикум по психологии здоровья / Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ ВАКУУМ

Шиманчик М. В.

Введение. В этой статье я хочу рассмотреть достаточно новое для нашего населения упражнение «Вакуум» и эффективность его применения. «Вакуум» может стать хорошей альтернативой некоторым комплексам

упражнений, поэтому вопрос изучения его эффективности является актуальным.

Изначально давайте рассмотрим в чем смысл упражнения «Вакуум». Своими корнями упражнение уходит в йогу, где оно известно, как «брюшной замок» или «уддияна бандха». При выполнении упражнения люди начали замечать приятный побочный эффект – при его выполнении качается или подтягивается поперечная мышца живота, что создает красивый мышечный и рельеф и формирует тонкую талию. «Вакуум» - упражнение, которое направлено на укрепление внутренней мышц пресса. Заключается в попеременном сокращении и расслаблении поперечных мышц в совмещении с определенной техникой дыхания. Для выполнения упражнения нет необходимости покупать дополнительный спортивный инвентарь, также не нужна специальная физическая подготовка. Систематическое выполнение вакуума: подтягивает живот, нормализует работу ЖКТ, снимает напряжение с поясницы, уберегает от проблем с мочеполовой системой, нормализует кровообращение брюшной полости и работу всех внутренних органов, препятствует застойным явлениям в организме. Но в упражнении есть и свои минусы так как существует ряд серьезных противопоказаний, таких как заболевания легких, послеродовой период – 1-2 месяца, менструации, беременность, миома матки, период восстановления после операции, онкологические заболевания, паховая грыжа, язвенная болезнь желудка, двенадцатиперстной кишки, гастрит, колит, панкреатит, сердечная недостаточность и другие сердечно-сосудистые заболевания. Перед выполнением данного упражнения нужно обязательно выяснить нет ли у вас противопоказаний, так как все они могут привести к обострению уже имеющихся заболеваний. [1, 2]

Несмотря на все противопоказания упражнение набирает все большую и большую популярность, так как помогает в небольшой промежуток времени подтянуть мышцы живота, в этой статье мы выясним с помощью эксперимента эффективно ли данное упражнение.

Цель. Изучить эффективность упражнения «Вакуум».

Основная часть. Для исследования данного вопроса был выбран метод эксперимента. Эксперимент был проведен на базе группы СДП-Л-193 УО «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы».

При подготовке к эксперименту было проведено анкетирование, в котором были вопросы о наличии у студентов противопоказаний для

выполнения данного упражнения. По результатам анализа анкет было отобрано 10 человек для участия в данном эксперименте.

Для оценки эффективности упражнения были произведены замеры основных параметров студентов (обхват груди, талии и бедер), а также было произведено взвешивание в начале и в конце эксперимента.

При подготовке к эксперименту его участникам было объяснено, как правильно выполнять упражнения «Вакуум».

Упражнение «Вакуум» можно делать как вам удобно: стоя, сидя, лежа и на четвереньках. Вы выбираете себя наиболее комфортную позу, так как на эффективность упражнения это не влияет. Врачи советуют делать «Вакуум» на голодный желудок, сразу после пробуждения, так как могут возникнуть неприятные последствия для ЖКТ.

Техника выполнения:

1. Примите комфортное положение.
2. Плавно выдохните и максимально глубоко вдохните носом. Он должен занимать не менее 3–5 секунд.
3. После этого начинайте выдыхать воздух через рот, одновременно втягивая мышцы живота. Необходимо, чтобы дыхание было ровным, спокойным и размеренным. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока в легких не останется воздуха.
4. Задержите дыхание и втяните живот так сильно, как можете. Постарайтесь «приклеить» пупок к позвоночнику. При правильном выполнении на месте живота образуется глубокая впадина, а нижние ребра становятся отчетливо видны (на начальных этапах этого может не быть). Для начинающих будет достаточно 5–10 секунд. Врачи рекомендуют увеличивать интенсивность и время втягивания живота постепенно.
5. Расслабьте мышцы, вдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 4–5 раз. [1]

Всем участникам эксперимента были выданы памятки с правилами выполнения упражнения, так же изначально было показано, как правильно выполнять упражнение, проверена техника выполнения упражнения у всех участников.

Участники эксперимента в течении месяца ежедневно выполняли упражнение «Вакуум». По результатам замеров, выполненных в конце месяца можно судить, что в среднем участники эксперимента потеряли 4 см в талии, 2 см в бедрах, 1,5 см в объеме грудной клетки, и потеряли 2,5 кг веса. Исходя из этих данных можно судить, что упражнение «Вакуум» является эффективным, помогает достигнуть поставленных целей,

подтянуть мышцы живота, потерять лишний вес и сделать мышцы пресса более рельефными. Из результатов данного эксперимента можно судить, что упражнение дает хороший результат в короткий срок, что является немаловажным показателем его эффективности.

Выводы. Из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что упражнение «Вакуум» является эффективным и может быть отличной альтернативой стандартным упражнениям и даже комплексам упражнений на пресс. Упражнение выполняется не сложно, занимает немного времени и дает хороший результат в короткие сроки. Так же если упражнение выполнять в соответствии со всеми правилами можно улучшить работу своих внутренних органов, поправить здоровье в целом. Упражнение отлично справляется с поставленными задачами и помогает людям достигнуть поставленных целей, а именно привести свое тело в хорошую форму, сбросить лишний вес, для девушек сделать красивую талию, а также, что немаловажно поправить работу внутренних органов.

Список литературы.

1. Вакуум живота: техника выполнения, рекомендации, противопоказания [Электронный ресурс] Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/vakuum_zhivota_tekhnika_vypolneniya_rekomendatsii_protivopokazaniya/. – Дата доступа: 01.04.2022.

2. Вакуум живота: техника, советы начинающим, видео [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://style.rbc.ru/health/604916259a794760e31649f4#:~:text=«Вакуум»%20%20популярное%20упражнение%2C%20инвентарь%2C%20ни%20специальная%20физическая%20подготовка.> – Дата доступа: 01.04.2022.

КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СРЕДСТВАМИ ЙОГИ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

Юденко А. Н.

Здоровья и образования – приоритетные задачи современной системы образования. При освоении новых профессиональных знаний необходимо иметь не только хорошее физическое здоровье, но и психологическое. Существует тесная связь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья. Проблема тревожности сегодня

достаточно актуальна, так как именно с высоким уровнем тревожности связаны трудности процессов социально-психологического формирования и адаптации адекватного представления о себе, своих личностных качеств у детей подросткового и юношеского возраста [3 с. 96].

Тревожность, как состояние, свойственна каждому человеку, и причины, по которым возникает тревога – совокупные между собой. Тревожность – это индивидуально психологическая особенность переживать человеком сильную тревогу вне зависимости от обстоятельств. Тревога – это эмоциональное состояние, с характерным для него ощущением напряжения [1 с. 127]. Как известно, пусковым механизмом процесса адаптации человека является смена окружающей его среды. Именно с такими затруднениями, связанными с новизной условий, сталкиваются бывшие школьники при поступлении в учреждения высшего образования. Для большинства из них университет является не только местом приобретения знаний и формирования компетенций, но и средой, и институтом социализации, источником новых моделей поведения, и проблем. Новое социальное окружение, непривычное расписание занятий, балльно-рейтинговая система оценивания, грядущая сессия – и это далеко не полный список стрессоров, воздействующих на студента [3 с. 97]. Тревожность у студентов проявляется чаще всего на первом и выпускном курсах.

Основная цель работы заключается в оценке личностной тревожности студентов первокурсников и ее коррекции. В виде корректирующих средств выбраны средства хатха-йоги.

Несомненная польза хатха-йоги как для физического, так и для психологического здоровья, становится все более популярной темой для исследования. Методика хатха-йоги – это обоснование оптимального алгоритма достижения гармоничного психофизиологического состояния тела и сознания. В исследованиях (Д. Райли, Д. Эйсм, П. Кумар, Мундриевской Е. В., Фролова А. В. и др.), в результате которых обнаружена эффективность применения хатха-йоги в коррекции тревожности, при использовании асан, пранаямы и медитации [4 с.28]. В процессе практики асан прорабатываются глубинные мышцы окружающие позвоночник и составляющие его «мышечный корсет», помимо этого, больше питания получает и спинной мозг. Активизация желез внутренней секреции приводит к нормализации гормонального фона, что очень важно для организма в целом. В свою очередь, эндокринная система напрямую связана с нервной, что позволяет укрепить ее и сделать более управляемой.

Это, безусловно, наилучшим образом влияет на оптимизацию работы всех систем организма в целом и нервной, в частности [2]. Проведенный обзор научных исследований, показывает возможность использования средств йоги (асаны, пранаямы, медитации) в обеспечении гармоничного развития личности.

Для оценки уровня тревожности студентам был предложен опрос «Личностная шкала проявлений тревоги» Дж. Тейлора (адаптация Т.А. Немчина), опросник включает в себя 50 утверждений. Студенты, организованно получали ссылку на тест через Google Classroom, выполняли в комфортных для себя условиях, полученные результаты заполняли в Google форму. В опросе приняло участие 63 студентки 1 курса (набор 2021 г.), в возрасте 16-18 лет. Для сравнения с первокурсницами, данный опросник Дж. Тейлора был предложен пройти студенткам 3 курса, в нем приняло участие 57 девушек в возрастной категории 19-21 год. Результаты опроса, проведенного в начале учебного года представлены на рисунок 1.

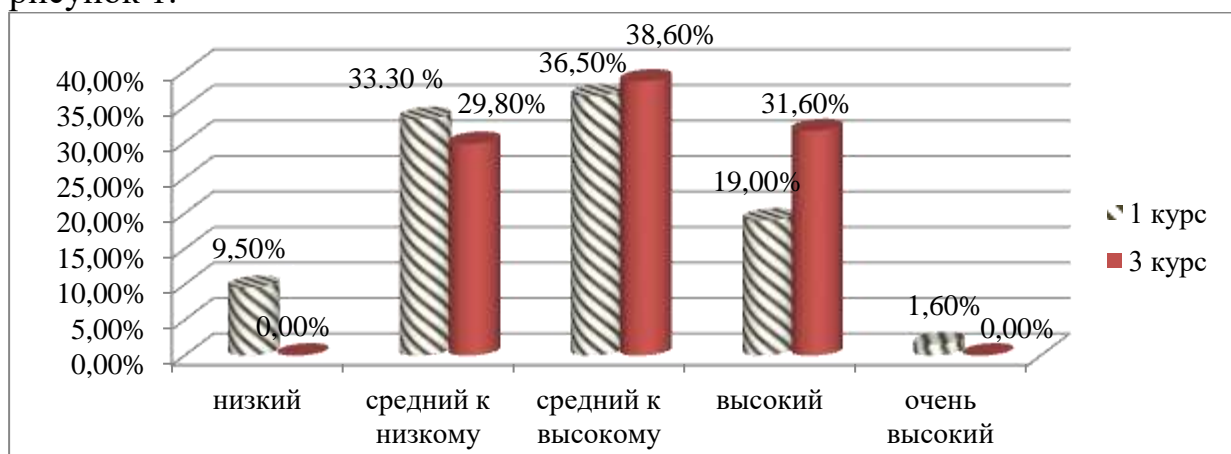


Рисунок 1 – Сравнительный анализ уровня проявления тревожности (шкала Дж.Тейлор, адаптация Т.А. Немчина) у студенток 1 и 3 курсов в начале года учебного года (в процентах)

Проведя сравнительный анализ данных уровня проявления тревожности между студентами 1 и 3-го курсов, можно сказать, что большая часть респондентов имеет средний показатель, с незначительной разницей между тенденцией к низкому и высокому уровню тревожности. Низкий уровень тревожности отмечается только у студентов 1 курса – 9,5 %. Высокий уровень тревожности зарегистрирован у 19,0 % первокурсников и 31,6 % у старшего курса. Очень высокий уровень тревожности (1,6 %) наблюдается у 1 студентки 1 курса из 63 опрошенных девушек.

В занятия по физической культуре у студенток 1 курса были включены элементы хатха-йога: различные асаны (позы), дыхательные упражнения и релаксационные техники в конце занятия (Шавасана), которые применялись на протяжении учебного года. На рисунке 2 представлен сравнительный анализ уровня проявления тревожности в начале и в конце учебного года у студенток 1 курса.

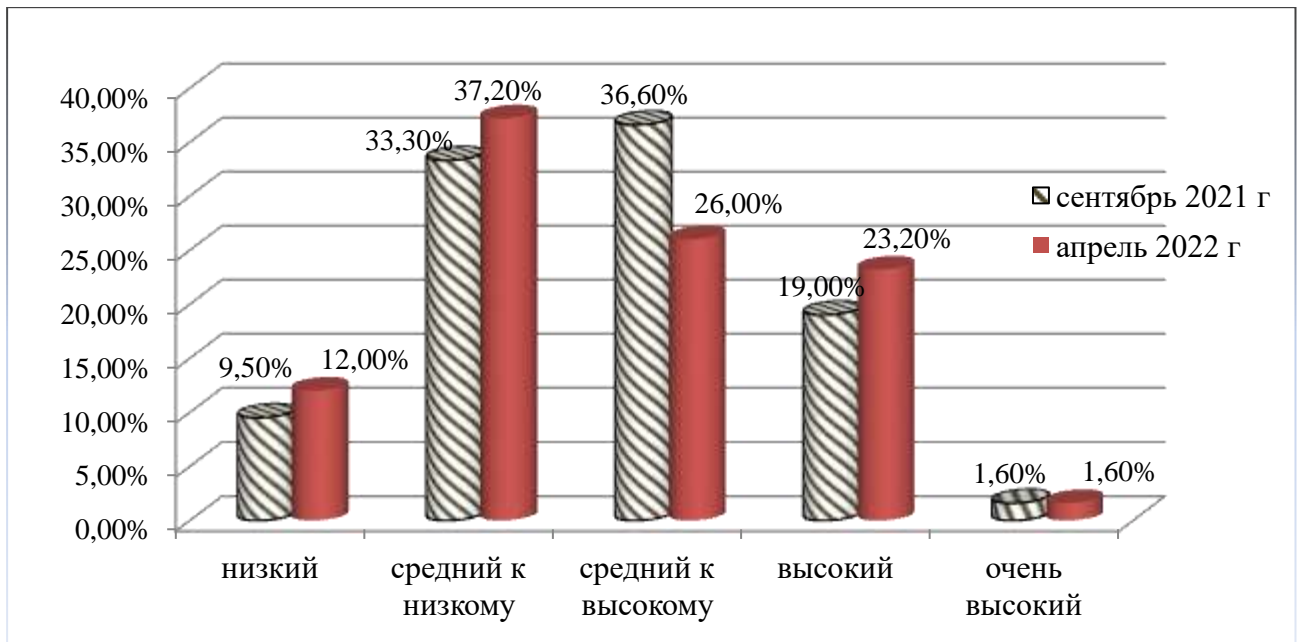


Рисунок 2 – Сравнительный анализ уровня проявления тревожности (шкала Дж. Тейлора, адаптация Т.А. Немчина) у студенток 1 курса в начале и в конце учебного года (в процентах)

На представленном рисунке видна динамика к снижению проявления тревожности. Увеличилось число студентов с низким показателем уровне тревоги, прирост составил 2,5 %, а показатели среднего уровня тревожности, с тенденцией к низкому, на 3,9 %. Соответственно прослеживается снижение уровня тревожности среднего с тенденцией к высокому, разница между показателями в сентябре и в апреле составила 10,6 %. У 4,2 % первокурсниц отмечается высокий уровень тревожности на конец учебного года. И очень высокий уровень остался на прежнем уровне – 1,6 %, это одна и та же студентка, которая, как выяснилось, знает о своей проблеме и работает с психологом.

Проведя оценку и сравнительный анализ уровня тревожности среди студенток можно сделать следующий вывод. Как показал сравнительный анализ уровня тревожности между студентами 1 и 3 курсов, старшие курсы имеют тенденцию к высокому уровню тревожности, чем первокурсники.

Это возможно связано с тем, что на 1-2 курсах проходят период адаптации и приобщения к студенческим формам коллективной жизни, в это время как на 3-5 курсах этот период связан с началом специализации (изучением дополнительных иностранных языков), научно-исследовательской работой, период прохождения практики и т.д. Тревожность – это психическое явление, затрагивающее психологический уровень жизнедеятельности человека и отражается на его соматическом здоровье. Задача преподавателя, сохранить это здоровье. Для коррекционной работы с личностной тревожностью, необходимо использовать комплексные средства и методы, позволяющие актуализировать психологический ресурс личности. Использование средств хатха-йоги, оказывает воздействие на психологические ресурсы личности: оптимизации функций всего организма, достижения эмоционального равновесия, оптимизма, повышения функционального состояния дыхательной системы, мышечного аппарата, управления психической сферой.

Список литературы.

1. Березин, Ф.Б. Тревога и адаптационные механизмы / Ф.Б. Березин // Тревога и тревожность : учеб. пособие / сост.: В. М. Астанов. – Санкт-Петербург, 2008. – С. 129–137.
2. Васнева, Т.М. Йога, как система и практика (философско-критический анализ) / Т.М. Васнева, Л.И. Тетерников. – Душанбе : Ирфон, 2008. – 160 с.
3. Тарасова, Р.Е. Проблема тревожности студентов / Р.Е. Тарасова // Международный студенческий научный вестник [Электронный ресурс]. – 2016. – № 5-1. – С. 96–97. – Режим доступа: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15327> – Дата доступа: 09.03.2022.
4. Шишкин, П.А. Проектирование методики физического воспитания студентов средствами ОФП и хатха-йоги : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П.А. Шишкин. – Тула, 2011. – 172 л.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТРЕТЧИНГОМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Яковлева А. Г.

Введение. В настоящее время фитнес очень популярен среди людей различного возраста и физической подготовленности [1]. Используемые в

нем упражнения очень разнообразны и могут воздействовать на различные системы организма. Благодаря регулярному выполнению упражнений можно достичь прекрасной физической подготовленности и сформировать гармоничное телосложение. Однако, ни одна фитнес-тренировка не обходится без упражнений на растягивание, которые используются в качестве средства для снятия напряжения мышц. В настоящее время данный вид упражнений выделился в отдельное фитнес-направление – стретчинг.

Стретчинг – это система упражнений на растягивание, выполняющихся последовательно одно за другим, способствующих повышению уровня развития подвижности как в отдельно взятом суставе, так и гибкости в целом. Данное явление подтверждено многочисленными исследованиями [3]. Данное направление популярно, его используют и как отдельное занятие, и как средство для снятия напряжения мышц после нагрузки в заключительной части аэробного, танцевального или силового направления. Также без упражнений на растягивание не обходится ни одна разминка любого фитнес-направления. Так называемый предстретчинг выполняется в подготовительной части тренировочного занятия, как правило, после достаточного разогрева.

Цель исследования: на основе литературных источников выявить основные положительные стороны занятий стретчингом.

Основная часть. Эффект от упражнений на растягивание можно наблюдать как во время выполнения упражнений и сразу после них (срочный эффект), так и по прошествии определенного времени (отставленный эффект).

Под воздействием упражнений на растягивание повышается температура тела и мышц, активизируется функция дыхания и сердечной деятельности. Так, в растягиваемых мышцах и соединительных тканях улучшаются трофические и регуляторные процессы в работающей области. Этот эффект используется при разминке для разогревания мышц и при лечении травм и заболеваний мышечно-сухожильного аппарата.

Также одним из срочных эффектов стретчинга является то, что в процессе выполнения упражнений воздействие происходит активизация рефлекторных зон (Захарьина-Геда). Это вызывает нейрогенную активизацию метаболических процессов в различных внутренних органах и тем самым стимулируя их обновление, регенерацию и восстановление функциональной мощности их тканей.

Благодаря чередованию напряжения и расслабления мышц при использовании определенных методов стретчинга можно сформировать способность к произвольному регулированию мышечного напряжения и произвольному расслаблению мышц. Данный фактор может применяться при релаксации и психорегулирующей тренировке.

Одним из важных моментов при занятиях стретчингом является расслабление [2]. Многие люди вследствие многих причин испытывают излишнее мышечное напряжение, что отрицательно сказывается на их здоровье. Напряженные мышцы хуже снабжаются кислородом, а также приводят к развитию болевых ощущений. Боль в свою очередь рефлекторным путем вызывает увеличение мышечного спазма и, таким образом, еще больше ограничивает объем движений. В то время как расслабленные, эластичные мышцы меньше подвержены травматизму, в них реже возникают боли.

В научной литературе указано, что регулярные занятия стретчингом способствовали снижению болевых ощущений во время менструаций.

Воздействие упражнений на растягивание неразрывно связано с повышением уровня проявления гибкости. Это достигается за счет того, что мышцы и их соединительнотканые образования становятся более эластичными, поэтому и более поддающимся растягиванию, а также по причине повышения силы их мышц-антагонистов.

Улучшение гибкости позволяет выполнять многие движения с большей амплитудой. Есть основания полагать, что хорошая растяжимость определенных мышц и их соединительных тканей положительно влияет на сохранение осанки, также улучшает внешний вид и создает благоприятные условия для работы внутренних органов, а высокая подвижность позвоночного столба снижает риск возникновения болевых ощущений в спине. Немало известным фактом является то, что достаточный уровень развития гибкости способствует улучшению координации движений, более эффективному освоению техники движений, снижает риск возникновения травматизма при освоении движений.

Занятия по стретчингу решают задачи профилактики гипокинезии. Повышение подвижности в суставах и прирост силы мышц, которые наблюдаются благодаря данным тренировкам у занимающихся, способствуют повышению их общей двигательной активности, увеличению амплитуды и числа движений в суставах. Это важно для предупреждения преждевременного «старения» суставов и вымывания кальция из костей.

Занятия стретчингом также способствуют достижению психологического благополучия. Снижение болей и достижение расслабления улучшают самочувствие, настроение, повышают уверенность, создают ощущение спокойствия, гармонии и психологического комфорта.

Выполнение упражнений на растягивание при достаточно сильных болевых ощущениях повреждает мышцы и соединительные ткани, и в них образуются отечные и воспалительные явления. Ответом организма будет повышение расхода энергии для восстановления синтеза белков и мобилизация жирового депо в последующие дни. Таким образом, можно обеспечить снижение массы тела за счет жировой и мышечной ткани.

Выводы. Таким образом, доказанная эффективность стретчинга может являться важным мотивом к его использованию не только на занятиях в фитнес-клубе, но и при проведении самостоятельных занятий занимающимся.

Список литературы.

1. Шиленко, О.В. Возможности использования средств фитнеса для профилактики болей в спине / О.В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : V междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 01 дек. 2015 г. : материалы. конф. / Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева ; ред.: Г. Л. Драндров [и др.]. – Чебоксары, 2015. – С. 84–87.

2. Шиленко, О.В. Средства фитнеса при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / О.В. Шиленко, Н.Н. Пьянзина // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития : Всеросс. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург, 28 апр. 2021 г.: сб. материалов в 2 т. / Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена ; ред. : А.М. Фокин [и др.]. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 260–264.

3. Федорова, Ю.Д. Развитие гибкости на занятиях фитнес-аэробикой у студенток / Ю.Д. Федорова, Т.Н. Петрова, О.В. Шиленко // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. Казань, 14–15 мая 2021 г. / КНИТУ-КАИ ; ред. Р. А. Юсупов [и др.]. – Казань, 2021. – С. 176–178.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЭЛЕМЕНТОВ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ ЦИГУН

Ян Ян

Введение. На основании проведенного анкетирования в статье описывается актуальное состояние информированности студентов в вопросах содержания и популяризации китайской гимнастики цигун. Проведен анализ возможного внедрения избранного направления в учебный процесс по физическому воспитанию студентов.

Цель исследования заключается в изучении отношения студенческой молодежи к использованию и внедрению традиционной китайской гимнастики цигун в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий вуза.

Основная часть. Цигун – это оздоровительная техника, пришедшая к нам из Китая. Иероглиф «ци» в сочетании цигун означает дыхание, а иероглиф «гун» — постоянное сознательное совершенствование дыхательной практики и формы [3]. Люди, занимающиеся «цигун», могут помочь организму предотвратить различные заболевания, полностью избавиться от уже имеющихся заболеваний, значительно продлить жизнь [2]. С развитием современной науки и техники прогресс становится все более очевидным, а ритм жизни людей постоянно меняется. Если раньше физическая культура делала акцент только на физическом совершенствовании организма людей, то в настоящее время необходимо не только укреплять физическое состояние, но и уделять внимание развитию психического здоровья людей. Поэтому в процессе практических занятий физической культурой и спортом следует расширить традиционные представления о спортивной сфере путем увеличения разнообразия спортивных направлений, в том числе включающих современные представления о самосовершенствовании и психическом здоровье, формирования у обучающихся правильного представления о здоровье и разработки эффективной системы поощрения, способствующей активному вовлечению обучающихся в спортивную деятельность в целях удовлетворения индивидуальных потребностей [1]. Это положительно скажется и на физическом воспитании белорусских студентов.

Для определения роли и значения гимнастики «цигун» в физическом воспитании студентов учреждений высшего образования, прежде всего необходимо определить уровень информированности респондентов и

степень доверия к полученной информации о содержании средств и форм избранного гимнастического направления. В рамках нашего исследования мы провели анкетирование 197 студентов педагогического факультета учреждения образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы». Анкета включала в себя 7 вопросов с возможностью выбора ответа из трех вариантов. В ходе анкетирования также предлагался к просмотру трехминутный видеоролик о гимнастике цигун.

Анализ полученных данных показал, что 32,49% студентов университета продемонстрировали свою осведомленность и заинтересованность в занятиях и популяризации цигун среди своих знакомых и одноклассников. Однако, 45,18% не высказали определенной инициативы в занятиях и, более того, были некомпетентны в вопросе информирования о данном гимнастическом направлении. Помимо прочего, в ходе исследования было установлено, что часть студентов не делает принципиальных отличий между традиционной гимнастикой цигун и боевым искусством. Тождественность понятий и определенное сходство играет не в пользу заинтересованности студенток к данным занятиям. Таким образом, мы отмечаем отсутствие интуитивного разделения этих понятий в студенческой среде, что препятствует распространению данных учений и популяризации конкретного направления.

Использование дозированного ввода информации о цигун как средстве физкультурно-оздоровительной направленности, показал, что 30,96% студентов проявили интерес к использованию элементов курсов цигун на занятиях по физической культуре, как альтернативному источнику компенсации потребности в двигательной активности. При этом практически половина респондентов - 49,75% придерживались нейтрального отношения, а 19,29% опрошенных вообще не проявили интереса.

Кардинальным образом процентное соотношение изменило проведение просветительской деятельности по осведомленности студентов, в ходе которой им были доступно изложены основные физические и физиологические изменения, происходящие с организмом при практических занятиях цигун, описаны способы предотвращения болезней и сохранения здоровья тела, продолжительность занятий, быстрота оздоровительного прогресса и основные средства применения. Использование примитивных способов популяризации изменило количество ответивших, которые четко указали, что они проявили бы инициативу в изучении цигун до 45,18%. Подобное изменение

демонстрирует доступность предложенной нами информации и осознанность студентов при выборе средств физкультурно-оздоровительной направленности. При этом 40,1% так и не определились, воспримут ли инициативу распространения и занятия цигун, что свидетельствует об отсутствии полной осведомленности в вопросах заботы о собственном здоровье и посредственном отношении к важности роли физического здоровья для умственных способностей человека и процессов его жизнедеятельности.

Предварительный опрос показал, что только 4,06% студентов готовы заниматься непосредственно традиционной гимнастикой цигун не как альтернативной формой физической культуры, а одним из основных методов ее проявления. Но когда они узнали, что избранное гимнастическое направление собираются добавить в содержание курса занятий по физической культуре, 68,53% респондентов уверенно заявили, что будут заниматься данным видом рекреации под наблюдением преподавателя в рамках обязательной программы. Следует отметить, что компетентность наставника, его актуальное перепрофилирование, будет во многом определять качество преподавания цигун на занятиях.

Если цигун способствует сохранению здоровья людей, то использование его средств является логичным обоснованием при включении в программу занятий по физической культуре. Благодаря проведенным нами исследованиям и исследованиям других экспертов в этой области, установлено, что, практикуя цигун, студенты способны адекватно оценивать свое физическое состояние и распределение нагрузки в течение трудового дня. Это также является доступной альтернативой средствам профилактики многих заболеваний человека, предотвращения травматизма и поддержания тонуса мышечной активности организма.

Выводы. Результаты проведенного анкетирования демонстрируют, что использование гимнастики цигун следует адаптировать и популяризировать среди студенчества как одну из возможностей удовлетворения их потребности в реализации двигательной активности. Традиционные упражнения цигун способствуют продвижению гуманистического подхода к здоровью, направлены на улучшение физического здоровья и способствуют всестороннему гармоничному развитию занимающихся. Анализ данных, полученных от респондентов, показал проявление значительного интереса (более 60% опрошенных) к занятиям цигун, что служит основой для возможного внедрения избранного гимнастического направления на занятиях по физической

культуре, а также других формах физкультурно-оздоровительной работы со студентами.

Список литературы.

1. Дуань Цяньцян. Исследование ценности реализации и инновационного развития традиционной спортивной культуры: на примере семинара оздоровительного цигун Лудунского университета / Цяньцян Дуань // Китайское ушу [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: https://wikisko.ru/wiki/Duan_Jin. – Дата доступа: 05.04.2022.

2. Пэйюй, Л. Секреты китайской медицины. 300 вопросов о цигун / Л. Пэйюй // Электронная библиотека RoyalLib.com [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: https://royallib.com/read/houshen_lin/sekreti_kitayskoj_meditcini_300_voprosov_o_tsigun.html#0. – Дата доступа 06.04.2022.

3. Цигун (история) // Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://megabook.ru/article>. – Дата доступа 04.04.2022.

METHODOLOGICAL FOUNDATIONS AND ALGORITHM OF PEDAGOGICAL DESIGN A STABILIZATION METHODS OF PHYSICAL CONDITION WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE

Deryagina S. A.

Introduction. One of the priority and urgent problems of the modern system of physical education is the search, development and application of the most rational and effective methods aimed at solving the tasks of planning, organizing, motivating and controlling the physical activity of the selected contingent.

In the context of our research, it is necessary to design such a sequence of certain actions and procedures that will be aimed at achieving the set fitness goals, and contribute to obtaining the planned result of stabilizing the physical condition of women of the second mature age, expressed in achieving a certain level of health, physical development, functional state and physical fitness [1, p.159].

On the one hand, it is impossible to deny many existing approaches, but as M.V. Sakharova notes, "design as a technology is a process of implementing

scientifically correct and practically constructive measures aimed at creating a model of an effectively functioning pedagogical process" [2, p. 3].

Therefore, the pedagogical design of the methodology for stabilizing the physical condition of women of the second mature age should be based on the fundamental provisions of the theory of physical education, and in this regard, needs a more detailed consideration of its conceptual methodological foundations, taking into account the specific characteristics of women of this age group [3, p.43; 4, p.436].

Purpose. To determine the methodological foundations and develop a technological algorithm for pedagogical design of methods for stabilizing the physical condition of women of the second mature age.

The main part. The solution of practical problems was carried by conducting experimental studies using review-analytical, review-critical, methods of theoretical analysis and generalization of data from special literature.

In our opinion, the pedagogical design of methods for stabilizing the physical condition of women of the second mature age should be based on the fundamental provisions of the theory of physical education by V.N. Seluyanov, J.K. Kholodova, V.S. Kuznetsov, and the methodological basis should be a systematic, normative-target and personality-oriented approaches.

Thus the methodology is based on a systematic approach, which allows us to present it as an integral phenomenon consisting of system-structural blocks located in hierarchical subordination and unity of development. System-structural blocks in this regard, will be designed according to the principle of the progression of the selection of load parameters, means and methods of training.

In addition a normative and targeted approach is important for the process of pedagogical design. Firstly, the design will involve setting goals, both basic, aimed at stabilizing the physical condition, and intermediate, corresponding to each system-structural unit. Secondly, it is the direct design of the structure of the methodology. Next, it follows the design of the content, both system-structural blocks, and the methodology as a whole, the selection of means and methods of physical education aimed at stabilizing the physical condition of women of the second mature age. Therefore, the planned results of the methodology should be compared with regarding to the accepted age standards of health, physical development, functional state, physical fitness, physique, body weight composition for this age group. At the same time, it is necessary to take into account the influence of such specific factors as: the level of physical activity, motivation and indicators of daily motor activity.

In addition, for the development of personal physical culture and health culture of women of the second mature age, a personality-oriented approach will be applied, which will contribute to the formation and practical implementation of the methodology. The personality-oriented character will be realized through the individualization of the design of the content, forms, means and methods of physical education to achieve stabilization of their physical condition, which, in turn, requires their maximum compliance with the requests, needs and individual characteristics of women of this age period (figure 1).

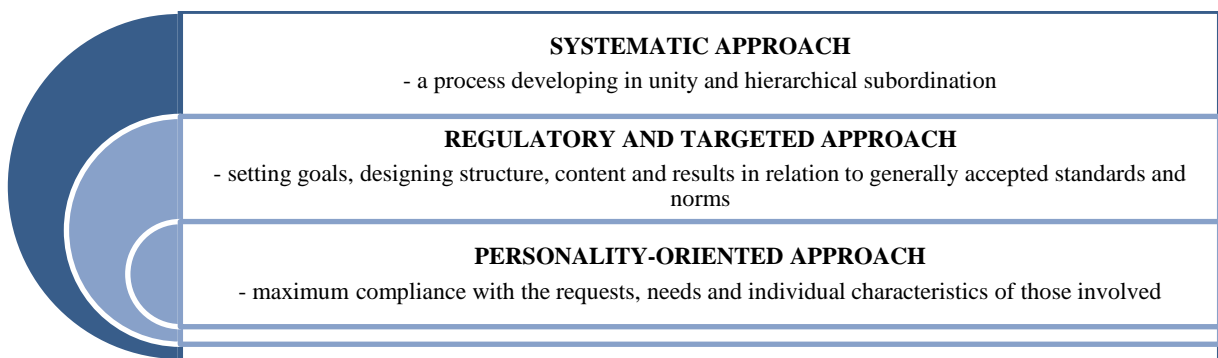


Figure 1. – Methodological foundations of pedagogical design of methods for stabilizing the physical condition of women of the second mature age

The pedagogical design of the methodology can be presented in the form of a technological algorithm, which is a list of strictly regulated operations implemented in a strict logical sequence. Each next stage is interconnected with the previous one, and purposefully affects the physical condition of the student. Such a technological algorithm contributes to the achievement of the main goals and objectives of the methodology for stabilizing the physical condition of women of the second mature age (figure 2).

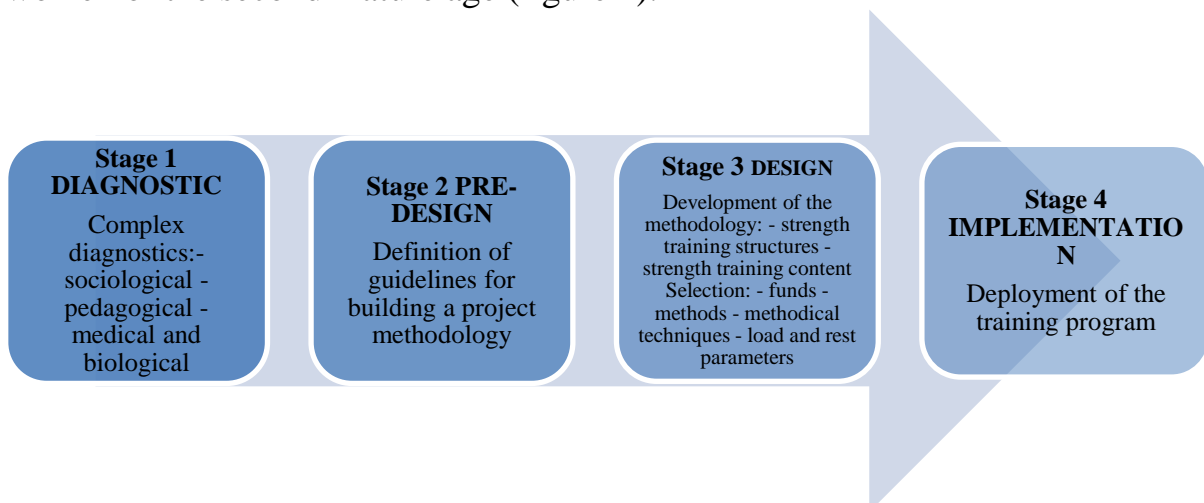


Figure 2. – Algorithm of pedagogical design of methods for stabilizing the physical condition of women of the second mature age

It should be said that the target orientation of each stage of pedagogical design is of particular importance. The diagnostic stage will consist in identifying the targets for physical activity of women of the second mature age. Next, it is necessary to assess the level of their functional state and physical fitness. During the design stage, the goal will be to ensure the achievement of the planned results of the methodology, and the implementation stage will be the progressive convergence of the actual indicators of the physical condition of women engaged with their planned values.

In conclusion, we note that the higher the objectivity of the data obtained in the diagnostic process, the more accurate the initial data necessary for the design of the methodology will be. Consequently, this will contribute to a more effective achievement of the main goals and objectives of the methodology for stabilizing the physical condition of women of the second mature age.

Conclusions:

1. The study of fundamental literary sources allowed to determine the main methodological approaches of pedagogical design of methods for stabilizing the physical condition of women of the second mature age. These are systematic, normative-targeted and personality-oriented approaches.

2. The developed technological algorithm of pedagogical design of the methodology is a list of strictly regulated operations implemented in strict sequence and consisting of four stages: diagnostic, pre-design, design and implementation, where each of the stages will have its own target orientation.

List of literature:

1. Vengerova, N.N. Pedagogical technologies of the fitness industry for the preservation of the health of mature women : monograph / N.N. Vengerova; National State University of Physical culture, sports and health named after P.F. Lesgaft, St. Petersburg. – St. Petersburg.: [B.I.], 2011. – 251 p.

2. Sakharova, M.V. Conceptual provisions and technology of designing sports macrocycles in game sports : A long-term aspect : abstract of the dissertation. ... Doctor of Pedagogical Sciences : 13.00.04 / Russian State University of Physical culture, sports and tourism. - Moscow, 2005. – 54 p.

3. Seluyanov, V.N. Technology of health-improving physical culture. – M.: TVT Division, 2009. – 192 p.

4. Kholodov, J.K. Theory and methodology of FC and sports: studies. Handbook for university students / J.K. Kholodov, V.S. Kuznetsov - M.: Publishing Center "Academy", 2000. – 480 p.

POSTURE FORMATION IN SCHOOL-AGED CHILDREN OF GRODNO REGION

Sidorenko A. D.

Introduction. Posture disorder is a condition in which physiological bends of the spine are curved as a result of an underdeveloped muscle corset (groups of muscles in the back, chest, buttocks, anterior thigh surface, holding the spine in the correct position). This is the stage of reversible disorders not associated with the restructuring of the supporting structures of the spine. Posture defects (stooping, asymmetry of the chest, belts of the upper extremities, pronounced kyphosis in the thoracic or lordosis in the lumbar region, insufficiently pronounced bends of the spine, etc.) usually lead to insufficient mobility of the chest and diaphragm, to a decrease in the spring function of the spine, a decrease in fluctuations in intrathoracic and intraperitoneal pressure.

Posture defects in children can be congenital or acquired. Congenital posture pathologies in children are associated with intrauterine impairment of the formation of the spine (wedge-shaped deformation of the vertebrae, formation of additional vertebrae), connective tissue dysplasia, myotonic syndrome, etc. Birth injuries can lead to impaired posture in children, primarily the subluxation of the first cervical vertebra (Atlanta injury), the crank. Acquired posture defects can be formed due to rickets, tuberculosis, polio, spinal fractures, osteomyelitis, valgus deformation of the foot, flat feet, osteochondropathy, deforming scars on the back, shortening of one limb, etc. Quite often, children suffering from myopia, astigmatism, strabismus or hearing loss are forced to take the wrong pose during work to compensate for a defect in visual or auditory perception.

According to various authors, posture disorders in schoolchildren occur in 20-30% of cases, and in some age groups up to 50-70%, which leads to the development of other health pathologies in the majority (nine out of ten) of modern schoolchildren.

Purpose of the study. Determination of the degree of influence of social and hygienic factors of vital activity of school-age children on posture status.

Main part. The group of respondents amounted to 135 students of educational institutions of the Grodno region aged 11 to 16 years, of them 51, 43% - children aged 11 years, at the age of 12 years - 20%, at the age of 13 years - 2.86%, at the age of 14 years - 11.43%, at the age of 16 years - 14.28%.

The statistics obtained from the official statistical collections "Healthcare in the Republic of Belarus" indicate a decrease in the incidence of pathology

associated with posture impairment in preschool children from 1.41% to 1.11% of cases, and in children of the school age group (first graders) - from 4.22% to 3.89% of cases. However, by the end of secondary school, that dynamics is only negative, and reaches 23.8% of cases at graduation. In our opinion, this is due to the peculiarities of the educational space of schools and the lifestyle of schoolchildren.

Spreadsheet – Posture impairment in children of preschool and school age

	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
preschool children	1,41 %	1,32 %	1,37 %	1,21 %	1,16 %	1,17 %	1,11 %
first graders	4,22 %	4,26 %	4,23 %	4,28 %	3,98 %	4,00 %	3,89 %

Currently, an increase in school loads (duration of school day and homework) plays an important role in increasing the number of children and adolescents with posture impairments. During educational activities, students have to be in a static position for a long time, with an incorrect working position at the table: children sit with a raised shoulder and a curved spine. The muscle system reacts to this state by the tension of one muscle group and relaxation of the other, and this leads to the fact that, having stood up, the student retains the already broken posture. In the study, 54.29% of students try to comply with the correct fit at the desk without disrupting posture, and 45.71% ignore the generally hygienic requirements. More than a quarter of children surveyed (25.71%) say they only wear a school backpack on one shoulder, which also exacerbates the existing problem.

The predisposing moments for the formation of posture disorders in children are also poor physical development, poor regime, hypotrophy or obesity, lack of micronutrients and vitamins. Low physical activity causes weakening of the muscular framework and its inability to maintain the correct position of the body in space.

Outdoor walks and physical activity contribute to the correct daily regime and serve as a prevention of posture disorders. We revealed that 77.14% of schoolchildren regularly attend physical education classes, but the remaining 22.86% of respondents miss or do not attend classes at all. Despite the fact that 45.45% of children indicated attending additional sports sections, the main group for physical education and sports was determined by only 65.71% by students, preparatory - 25.71%, special - 5.71%, and 2.86% are assigned to the group of therapeutic physical culture.

Good for posture is swimming. It develops the chest and strengthens the muscles of the back, abdomen and shoulder girdle, holding the body in the right

straight position. However, only 6.1% of respondents are engaged in swimming.

The presence of protein in the ration of children ensures the normal development of muscle mass in the body (and calcium salts are necessary for the correct development of bone tissue and ligaments), dairy produce, eggs, green vegetables, nuts are present in the ration every day only in 62.86% of schoolchildren. Among them, 17.14% consume these products 2 times a week, and 8.57% eat them once a week.

Conclusions. In recent years, there has been a slight positive trend in relation to posture impairment in preschool children. However, with an increase in the educational load, a large percentage of students remain who do not follow the basic recommendations for the formation of correct posture. Together with unfavorable socio-hygienic factors, this has a negative effect on the formation of correct posture in children.

THE IMPACT OF AN EXERCISE PROGRAM ON SPORTS KNEE INJURY REHABILITATION IN BOTH FLEXION AND EXTENDING

Zakariya Basim Khaleel Wadee

Introduction. Injury is one of the most severe issues that athletes encounter as they progress through their sports levels. There are a variety of forms or patterns of damage, including physical, emotional and social. Lack of awareness among a group of companies and trainers about how to avoid them can lead to injury. Injury deterrence is the most significant feature of athletic medicine, and players may stay safe by following these suggestions. Neglecting to pursue early medical consideration in the event of a minor injury could jeopardize an athlete's career [1].

By focusing on preventative measures, we may make a difference in the field. Injury deterrence is the most significant feature of athletic medicine. The most common cause of injury on the sports field is neglecting immediate aid at the time of a slight injury. As a result of intense rivalries and a higher desire among athletes to achieve the highest levels, we have noticed an increase in these injuries [2].

This section covers the lower limbs, including their anatomical and physiological composition. Skeletal System refers to the human body's skeleton. We will look at the pelvic girdle and lower leg bones in this part. These bones are necessary for standing, walking, and running because they support the body's

structure. The human body's longest and strongest bone, the femur, is located in the thigh [3].

A component of the lower limb is the leg, which reaches from the knee to the ankle. The tibia and fibula are autonomous bones that are joined at the knee and ankle [4].

A variety of risk variables are known to influence the outcome of a musculoskeletal injury. Extrinsic and intrinsic injury risk factors are the two categories of injury risk variables. Each activity has a unique injury profile, with varying degrees of risk and harm. Terrain, climate, and correct Equipment can all have a significant impact on how an injury turns out. Sprains, knee injuries, leg splints, Achilles tendon injuries, fractures, and dislocations are common lower-limb sports injuries [5–8].

Acute sports injuries, such as an ankle sprain, back strain, or hand fracture, develop fast during play. Chronic injury is the overuse of one physiological component when playing sports or exercising for an extended period. Leg discomfort is a frequent complaint among competitive and leisure athletes, and it may be mild or severe. Repetitive loading causes a bone microfracture, which leads to pain. A bone fracture may develop from a single, severe lesion to the bone (acute fracture) or repeated stress on the bone over time (chronic fracture) [9, 10].

Contact sports cause the most significant damage like football and basketball and high-impact sports. A dislocated joint is a medical emergency that requires immediate attention. The hamstrings, quadriceps, and calf muscles are all affected by stress. Arrange them on a table in a pleasing manner to generate localized soreness without weakening the muscles [11, 12].

Population Study of the Patient. The samples came from patients who had knee injuries and underwent surgery to repair them, including meniscus surgery, anterior cruciate ligament, posterior cruciate ligament, and collateral ligament surgery, as well as knee soap surgery, and samples came from Iraq and Belarus to compare different rehab methods.

Period of sample collection. A case-control study was undertaken in both nations (i.e., the sample was split into two groups: patient and control): Between August 16 and September 28 of the same year, thirteen patients of diverse sexes and ages had knee injuries (including patients who received meniscus surgery, anterior cruciate ligament, posterior cruciate ligament, and collateral ligament surgery, as well as knee soap surgery).

Control group. This research used a case-control strategy. When disease outbreaks occur and potential links and exposures need to be identified in

medical research and social science, a case-control study (a study that compares two groups of people: those with the disease or condition under study (cases) and those who do not have the disease or condition under study (controls)) can be useful. Because of these benefits, case-control studies are usually utilized as one of the first studies to indicate a relationship between exposure and an incidence or sickness.

The procedure of samples collection. We took samples from people who had knee surgery in Iraq and Belarus and people who had meniscus surgery, anterior cruciate ligament surgery, posterior cruciate ligament surgery, and knee soap surgery because the research was a control.

Knee rehabilitation home exercises. Following an accident or surgery, an exercise conditioning program will assist you in returning to regular activities and leading a more active, healthy lifestyle. In addition, following a well-structured fitness program will simplify returning to sports and other leisure activities.

Result and discussion. Seen in the table 1, measuring the standard deviation \pm mean in the right and left knee before and after the experiment and also the measuring of Mann–Whitney (U test) (flexion) so the standard deviation (or σ) is a measure of how dispersed the data is concerning the mean. Low standard deviation means data are clustered around the mean, and high standard deviation indicates data are more spread out, and in the indicators measurement of range of motion in the knee joint (flexion), the standard deviation \pm mean before the experiment in the right knee before the experiment is $50,23 \pm 3,45$ and after the experiment is $48,08 \pm 4,67$, the left knee range before the experiment is $51,02 \pm 4,77$ after the experiment is $48,38 \pm 5,13$, The Mann-Whitney U test is used to compare differences between two independent groups when the dependent variable is either ordinal or continuous, but not normally distributed. The two variable is the right knee and left knee before and after the experiment. This indicated a significant correlation between the two variables in the indicators measurement of range of motion in the knee joint (flexion).

Table 1. – Indicators of measurement of range of motion in the knee joint (flexion)

Knee	$\bar{x} \pm \sigma$ (degrees)		Mann–Whitney U test	P
	before the experiment	after the experiment		
Right knee	$50,23 \pm 3,45$	$48,08 \pm 4,67$	30,5	<0,05
Left knee	$51,02 \pm 4,77$	$48,38 \pm 5,13$	25,0	<0,05

Measuring the standard deviation \pm mean in the right and left knee before and after the experiment and also the measuring of Mann–Whitney (U test) in the indicators measurement of range of motion in the knee joint (extending) in the right knee seen the standard deviation \pm mean before the experiment is 174,31 after the experiment is 175,38. The left knee before the experiment was 173,92. After the experiment is 174,62, according to the Mann-Whitney U test and P-value, there is no significant correlation between the two variables (right knee and left knee before and after the experiment) (table 2).

Table 2. – Indicators of measurement of range of motion in the knee joint (extending)

Knee	$\bar{x} \pm \sigma$ (degrees)		Mann–Whitney U test	P
	before the experiment	after the experiment		
Right knee	174,31	175,38	78,5	>0,05
Left knee	173,92	174,62	75,0	>0,05

Conclusion. There is a significant correlation between two variables (right knee and left knee) before and after the experiments in the indicators measurement of range of motion in the knee joint (flexion). According to the Mann-Whitney U test and P-value, there is no significant correlation between the two variables (right knee and left knee before and after the experiment) in the indicators measurement of range of motion in the knee joint (extending).

Reference.

1. Al-Nimes, A. Medical Social Service / A. Al-Nimes. – Riyadh : Public Departments, 2015. – 324 p.
2. Al-Riyadh, O. Sports Medicine and Physical Therapy / O. Al-Riyadh, I. al-Najmi. – 1st ed. – Cairo : Al-Kitab Center for Publishing, 1999. – 123 p.
3. Martins, R. Sports anxiety test / R. Martins. – Champaign : Human Ken Publishers, 1977. – 16 p.
4. Mukhtar, S. Stadium injuries / S. Mukhtar. – Alexandria : Culture Publishing House, 1987. – 189 p.
5. Loes, M. Incidence rate of injuries during sports activity and physical exercise in a rural Swedish municipality: incidence rates in 17 sports / M. Loes, I. Goldie // Intern. J. of Sports Med. – 1988. – Vol. 9, № 6. – P. 461–467.
6. A survey of overuse running injuries. / D.B. Clement [et al.] // Physician and Sports Med. – 1981. – Vol 9, № 4. – P. 758.

7. Ekstrand, J. Soccer injuries and their mechanisms: a prospective study / J. Ekstrand, J. Gillquist // *Med. and Science in Sports and Exercise*. – 1983. – Vol. 15, № 3. – P. 267–270.

8. Robey, J.M. Athletic injuries: application of epidemiologic methods / J.M. Robey, C.S. Blyth, F.O. Mueller // *J. of Am. Med. Association*. – 1971. – Vol. 217, № 2. – P. 184–189.

9. An epidemiologic study of squash injuries / B.L. Berson [et al.] // *Am. J. of Sports Med.* – 1981. – Vol 9, № 2. – P. 103–106.

10. Sports injuries in a large urban population: Sarna s occurrence and epidemiologic aspects / J. Sandelin [et al.] // *Intern. J. of Sports Med.* – 1988. – Vol. 8, № 1. – P. 61–66.

11. Using a pneumatic leg brace in soldiers with tibial stress fractures a randomized clinical trial / C.S. Allen [et al.] // *Mil. Med.* – 2004. – Vol. 169, № 1. – P. 880–884.

12. A randomized controlled trial of a pneumatic leg brace versus traditional treatment in individuals with tibial stress fractures. / C.S. Allen [et al.] // *J. Orthop. Sports Phys. Ther.* – 2002. – Vol. 32, № 2. – P. 3.

СОДЕРЖАНИЕ

Формирование мотивации у детей дошкольного возраста к занятиям физической культурой <i>Авдейчик Е. Д.</i>	3
Современные методические аспекты адаптивной физической культуры <i>Акбаева Ж. К.</i>	6
Использование телеграмм канала в физкультурном образовании студентов <i>Альбо В. Р., Гулер В. В., Кунцевич В. С., Миронцова О. В.</i>	10
Влияние физической культуры на эмоциональное состояние человека <i>Андреевко А. В.</i>	12
Влияние гиподинамии на организм студентов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы <i>Андрусевич С. С., Антоник А. А.</i>	16
Влияние и последствия COVID-19 на физическое состояние студентов-спортсменов <i>Андрусевич С. С., Ходосевич К. А.</i>	20
Применение аэробики на занятиях физической культурой в нефизкультурных вузах для развития выносливости <i>Барабанова А. И.</i>	22
Физическая реабилитация женщин после родов <i>Белогривая Т. Е.</i>	27
Общегосударственный уровень управления спортивной политикой в Республике Беларусь <i>Богдель В. А.</i>	30
Реализация компетентностного подхода на занятиях по легкой атлетике и методике преподавания <i>Бородич Е. О.</i>	33
Структура профессионально-прикладной физической культуры <i>Будаева А. Ю.</i>	38
Исследование функциональных возможностей дыхательной системы при помощи метода Генчи <i>Буйнич А. В., Лаптиева Л. Н.</i>	40

Влияние занятий в спортивном зале на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние людей 18–45 лет в малых населенных пунктах	
<i>Валицкий Д. В.</i>	42
Применение мобильных приложений для занятий физической культурой	
<i>Вандышева А. Д.</i>	45
Методы оценки состояния организма в практике спортивной медицины	
<i>Вашина В. В., Космачев Е. Д.</i>	49
Реализация компетентностно-ориентированной педагогической модели формирования подготовленности студенток к деторождению	
<i>Венкович Д. А.</i>	51
Теоретико-практические проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста	
<i>Войно К. П.</i>	55
Развитие двигательных способностей в академической гребле	
<i>Вольнец Ю. С.</i>	58
Оздоровительная физическая культура для обучающихся	
<i>Выдра Н. С., Войтишкин В. Л.</i>	61
Физическое воспитание как институциональная практика	
<i>Галанзовский А. С., Троян Н. А.</i>	65
Физиологические изменения в организме человека под влиянием физических упражнений	
<i>Гарбуль Е. И., Сони́на Н. В.</i>	68
Влияние свойств нервной системы на успешность в спорте	
<i>Гейц Т. А., Сони́на Н. В.</i>	72
Кинематика финального разгона в метании копья	
<i>Го Вэнь Сюэ</i>	74
Детский фитнес как средство повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования	
<i>Гойлик Ю. И.</i>	79
Влияние физических тренировок на психическое состояние студентов-юристов	
<i>Головко В. С.</i>	82

Основные критерии выбора спортивного питания студентов-спортсменов <i>Горбунова Т. О.</i>	85
Проблематика здорового образа жизни студентов <i>Гордеенко И. А.</i>	89
Лечебная физическая культура <i>Граничная В. А.</i>	92
Значимость физического воспитания среди подрастающего поколения <i>Гриневский Я. В.</i>	95
Спортивная квест-игра как средство активизации познавательной деятельности у обучающихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры и здоровья <i>Грицких Н. И.</i>	98
Оценка уровня силовых способностей у учащихся III классов <i>Гулера В. В.</i>	102
Последствия отсутствия физической активности для студентов <i>Гулич М. Д.</i>	104
Оценка уровня физической подготовленности юных таэквондистов <i>Демьянович М. А.</i>	107
Средства и методы самостоятельной спортивной тренировки <i>Длубаковская А. В., Бернатович И. Ф.</i>	110
Отношение студентов к здоровому образу жизни <i>Ефремова Т. В.</i>	114
Утомление и восстановление спортсменов <i>Занько А. В., Смольский С. М.</i>	118
Игровой метод в спортивной тренировке <i>Зятькова Е. И.</i>	121
Методика развития координационных способностей в лыжном двоеборье и прыжках на лыжах с трамплина <i>Карамышева Ж. А., Прокопенко Г. Ю.</i>	124
Роль подвижных игр в развитии скоростных и скоростно-силовых качеств у учащихся младших классов <i>Кевра А. С.</i>	128
Анализ методики военно-прикладной физической подготовки военнослужащих <i>Кирмель П. А.</i>	134
Влияние спорта на приступы мигрени <i>Ковш А. А.</i>	141

Выявление статической атаксии у студентов специального учебного отделения факультета информационных технологий технологического университета	
<i>Козлова Т. В.</i>	145
Определение вегетативного статуса у студентов специального учебного отделения факультета информационных технологий технологического университета	
<i>Козлова Т. В.</i>	150
Проблема физического воспитания молодых людей в возрасте от 25 до 35 лет	
<i>Козупова А. Н., Алдошина Е. А.</i>	155
К вопросу о физических упражнениях в студенческой среде	
<i>Комаровский Р. А.</i>	157
Оценка влияния регулярной ходьбы на здоровье офисного работника	
<i>Костюкевич К. А.</i>	162
Влияние оздоровительных упражнений на физическое состояние студентов с бронхиальной астмой	
<i>Кравчеля Я. С.</i>	166
Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физической культуры	
<i>Лазарчук Н. А.</i>	169
Физическое воспитание студенческой молодежи	
<i>Лемберская Е. И.</i>	172
Лечебная физическая культура в санаториях, ее роль в оздоровительном процессе	
<i>Лобань А. И.</i>	176
Социология физкультуры и спорта и ее развитие в Республике Беларусь	
<i>Лошак А. Е.</i>	180
Определение статуса здорового образа жизни у студентов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы	
<i>Лукашевич А. А.</i>	184
Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у студентов	
<i>Лукуть Н. В.</i>	188
Влияние занятия физической культурой на общее состояние студента с точки зрения медицины	
<i>Малаканова П. А., Трофимова Н. П.</i>	193

Влияние физических упражнений и гимнастики для глаз на зрение студентов	
<i>Матусевич А. Ю.</i>	196
Физическая подготовленность учащихся младшего школьного возраста	
<i>Махнач О. Е.</i>	198
Инновационные формы и технологии в оздоровительной физической культуре	
<i>Меликян К. А.</i>	201
Социальные функции спорта в современном обществе	
<i>Минина И. О.</i>	203
Анализ методик обучения сухому плаванию в спортивной тренировке	
<i>Миронцова О. В.</i>	209
Актуальность ведения здорового образа жизни среди современных студентов	
<i>Мицкович А. Ю.</i>	213
Физические упражнения с мячом как средство развития ловкости у детей 5–6 лет	
<i>Нефедова Е. В.</i>	216
Обучение плаванию учащихся 6–8 лет с признаками водобоязни с применением анимационных технологий	
<i>Нижегородова К. Ю.</i>	220
Развитие гибкости средствами гимнастики у учащихся IV–IX классов	
<i>Новикевич В. А.</i>	224
Значение восстановительных мероприятий в подготовке бегунов на средние и длинные дистанции	
<i>Новикова А. А., Седнева А. В.</i>	228
Знания студентов Гродненского государственного университета имени Янки Купалы о правилах занятий в тренажерном зале	
<i>Новодворская Е. О.</i>	231
Необходимость приобщения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	
<i>Ночевная И. С.</i>	235
Отношение студентов к учебной дисциплине «Физическая культура» с учетом гендерных различий	
<i>Ночевная И. С.</i>	238

Влияние физического воспитания на развитие нравственных качеств детей и молодежи	
<i>Пилинога Е. А.</i>	242
Педагогические условия организации тренировочного процесса спортсменов-гиревиков к командной гиревой эстафете	
<i>Пронин Е. А., Давиденко И. А., Фадеев А. С.</i>	246
Факторы, определяющие необходимость развития скоростной выносливости у спортсменов по тяжелой атлетике	
<i>Пронин Е. А.</i>	250
Занятие физической культурой и спортом при бронхиальной астме	253
<i>Пытляк Е. В.</i>	
Профилактика стресса в период экзаменационной сессии среди студентов Нижегородского института управления - филиала РАНХиГС	
<i>Рогожина А. А., Любимова А. А.</i>	258
Корреляция между физической и умственной активностью человека	
<i>Романчук В. В.</i>	262
Особенности применения информационных технологий при обучении студентов физической культуре	
<i>Руденков Г. А.</i>	264
Физиологические особенности леворуких людей в спорте	
<i>Рудник В. С., Смольский С. М., Вергейчик Е. В.</i>	268
Влияние физических упражнений на психоэмоциональное состояние студентов	
<i>Семакина А. А.</i>	271
Возможности рефлексогенной тренировки	
<i>Сенин Д. И.</i>	275
Влияние употребления молочных продуктов на силовые показатели у студенток-спортсменок	
<i>Сергиевич Е. А.</i>	279
Региональная государственная политика в суверенной Республике Беларусь на примере Гродненской области	
<i>Сергиевич Е. А.</i>	281
Оценка уровня развития скоростных способностей у учащихся младшего школьного возраста	
<i>Сидорович К. Г.</i>	285

Пазааўдыторная дзейнасць студэнтаў як сродак рухальна-культурнага забеспячэння адукацыйнай прасторы установы вышэйшай адукацыі <i>Сняжыцкі М. П.</i>	288
Билатеральная трэніровка юных боксераў в групках начальной падготовки <i>Стельмахав А. А., Новицкі П. И.</i>	291
Количественно-качественная оценка профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по разным видам борьбы <i>Степаньков А. В., Дворецкий Л. К., Новик А. Ю.</i>	295
Влияние курения на спортивную деятельность <i>Стрельченко Д. К., Климчук Д. В.</i>	300
Спорт как язык межкультурной коммуникации <i>Теплова Е. В., Кашутина М. С.</i>	304
Сахарный диабет 1 типа и спорт <i>Тимофеева М. И.</i>	308
Реализация занятий лечебной физической культурой при нарушении функционирования зрительного аппарата <i>Тиунчик А. И.</i>	311
Оценка уровня физической подготовленности учащихся I–IV классов <i>Трофимчик Я. Н.</i>	314
Анализ методик обучения двигательным навыкам в гандболе <i>Тубилевич Я. В.</i>	316
Обучение технике борьбы вольной с использованием компьютерных технологий на этапе начальной подготовки <i>Тыбулевич Л. В.</i>	319
Использование средств баскетбола для развития координационных способностей у учащихся V–VIII классов <i>Тюлькевич Е. С.</i>	323
Проблемы формирования здорового образа жизни у школьников <i>Утина Е. Л.</i>	325
Физическая культура как социокультурный феномен общества <i>Филипков Д. С., Самойло Е. О.</i>	328
Особенности профилактики и занятий физической культурой у студентов с заболеванием миопия <i>Цвирко А. М., Поживилко В. С.</i>	330

Репрезентация спорта высших достижений на примере региональных интернет-СМИ	
<i>Черепанова А. К.</i>	334
Адаптивная физическая культура в коррекции нарушений осанки у детей школьного возраста	
<i>Чечетин Д. А.</i>	339
Лечебная физическая культура в коррекции сколиозов различной степени тяжести у детей среднего школьного возраста	
<i>Чечетин Д. А.</i>	343
Выносливость как важный компонент физического здоровья	
<i>Чубарова Д. С.</i>	348
Повышение привлекательности занятий физической культурой	
<i>Чубарова Д. С.</i>	351
Ковидные последствия у спортсменов	
<i>Шакун К.С.</i>	354
Отношение студентов к различным источникам информации в области здоровья	
<i>Шараева А. А., Новицкая А. И.</i>	359
Эффективность упражнения ВАКУУМ	
<i>Шиманчик М. В.</i>	362
Коррекция тревожности средствами йоги у студентов 1 курса	
<i>Юденко А. Н.</i>	365
Влияние занятий стретчингом на организм человека	
<i>Яковлева А. Г.</i>	369
Отношение студенческой молодежи к использованию на занятиях по физической культуре элементов китайской гимнастики цигун	
<i>Ян Ян</i>	373
Methodological foundations and algorithm of pedagogical design a stabilization methods of physical condition women of the second mature age	
<i>Deryagina S. A.</i>	376
Posture formation in school-aged children of Grodno region	
<i>Sidorenko A. D.</i>	380
The impact of an exercise program on sports knee injury rehabilitation in both flexion and extending	
<i>Zakariya Basim Khaleel Wadee</i>	382