

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы VIII Международной
научно-практической конференции

Мозырь, 8–10 октября 2020 г.

Мозырь
МГПУ им. И. П. Шамякина
2020

УДК 796
ББК 75
А43

Редакционная коллегия:

С. М. Блоцкий,	кандидат педагогических наук (ответственный редактор);
Е. П. Врублевский,	доктор педагогических наук, профессор;
Г. И. Нарский,	доктор педагогических наук, профессор;
А. Г. Фурманов,	доктор педагогических наук, профессор;
В. Ю. Давыдов,	доктор биологических наук, профессор;
В. В. Шантарович,	Заслуженный тренер Республики Беларусь, доцент;
С. Б. Кураш,	кандидат филологических наук, доцент;
Э. Е. Гречанников,	кандидат физико-математических наук, доцент;
В. А. Горовой,	кандидат педагогических наук, доцент;
В. А. Черенко,	кандидат педагогических наук;
Н. Н. Ничипорко,	ответственный по учебной работе факультета физической культуры, старший преподаватель

Печатается согласно плану проведения в 2020 году в учреждениях высшего образования и научных организациях, подчиненных Министерству образования Республики Беларусь, научных и научно-технических мероприятий и приказу по университету № 934 от 07.10.2020 г.

А43 **Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма** : материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Мозырь, 8–10 окт. 2020 г. / УО МГПУ им. И. П. Шамякина ; редкол.: С. М. Блоцкий (отв. ред.) [и др.] . – Мозырь : МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020. – 260 с.
ISBN 978-985-477-737-5.

В сборнике представлены материалы конференции, отражающие результаты научных исследований в области физической культуры, спорта и туризма.

Адресуется научным работникам, преподавателям, методистам по физическому воспитанию, студентам.
Материалы публикуются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

ISBN 978-985-477-737-5

© УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2020

Результаты анализа физической работоспособности студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, выявили следующее: отличная – 3,6 %; хорошая – 9,1 %; средняя – 18,2 %; удовлетворительная – 49,1 %, плохая – 20 %.

Анализ результатов показал, что в среднем физическая работоспособность студенток, имеющих отклонения в состоянии здоровья, оценивается как удовлетворительная (10,8 баллов 49,1 %). Средняя оценка работоспособности у девушек II курса составила 9,5 баллов, тогда как средняя величина индекса у студенток I курса равнялась 11,5 баллам.

При этом около 70 % студенток имеют физическую работоспособность ниже среднего уровня и лишь 12,7 % из всей исследуемой группы – выше среднего. Такая ситуация будет негативно влиять на результаты учебной деятельности и умственную работоспособность.

Выводы. 1. Полученные результаты позволяют сделать заключение, что студентки СУО первого курса имеют более низкие показатели физической подготовленности по сравнению со студентками второго курса, что свидетельствует об эффективности физического воспитания. При этом необходимо отметить низкие показатели общей выносливости и гибкости, на которые следует обратить особое внимание при построении учебного процесса с данным контингентом.

2. Для дальнейшего повышения эффективности процесса физического воспитания в специальном учебном отделении назрела необходимость введения и совершенствования модульно-рейтинговой системы оценки физической подготовленности, которая позволяет их комплексно оценить, а также повысить мотивацию студентов к достижению высоких результатов.

3. Анализ физической работоспособности свидетельствует, что 70 % студенток имеют показатели ниже среднего уровня и лишь 12,7 % из всей исследуемой группы – выше среднего. Такая ситуация будет негативно влиять на результаты учебной деятельности и умственную работоспособность. Поэтому, необходимо применять регулярные физические нагрузки для повышения уровня физической работоспособности.

Список использованной литературы

1. Бака, Р. Физическая подготовленность как отражение сформированности физической культуры студентов / Р. Бака // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 2. – С. 14–17.

2. Вайник, Г.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе контроля их психофизического состояния : дис. ... канд. пед. наук / Г.А. Вайник. – СПб., 1995. – 174 с.

3. Герасевич, А.Н. Спортивная медицина : практикум / А. Н. Герасевич ; Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2013 – 169 с.

4. Лысова, А.И. Оценка физической подготовленности студентов как метод педагогической диагностики / А. И. Лысова, А.В. Блинова // Проблемы педагогики и психологии. – 2008. – № 4. – С. 107–110.

5. Физическая культура : типовая учеб. программа для высших учеб. заведений / сост.: В.А. Коледа [и др.]; под ред. В.А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 33 с.

6. Физическая культура : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Под ред. В.Д. Дашинобова, 2-е изд., перераб., Улан-Удэ : ВСГТУ, 2007. – 229 с.

РАЗВИТИЕ МЕСТ МАССОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И СПОРТИВНОГО ОТДЫХА В Г. БРЕСТЕ И БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ

Н.С. Милашук, М.С. Лис

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Введение. В настоящее время роль физкультуры и спорта приобретает все большее значение в современном обществе. Навыки и знания, получаемые при ведении активной физической деятельности, напрямую влияют на благосостояние населения, улучшают физическое и психологическое состояние человека. Места, отведенные для занятий различными видами физической и спортивной культуры, способствуют развитию отношений между различными социальными (возрастными, национальными, профессиональными) группами, а также объединению их в локальные сообщества как основного элемента гражданского общества. Массовый спорт становится необходимой средой для возникновения и развития всевозможных коммуникационных связей внутри города. В результате формирование специализированной и доступной физкультурно-спортивной инфраструктуры становится необходимым. Актуальность также подтверждает поиск нестандартных подходов, решений и исследований существующего состояния и потенциального развития физкультурно-спортивного комплекса.

Цель исследования – выявить на примере г. Бреста и Брестской области развитие мест массового оздоровительного и спортивного отдыха.

Материалы и методы исследования. Полноценная среда обитания человека невозможна без развитой системы отдыха и оздоровления. Она включает озеленённые пространства вблизи жилища, городские и загородные парки, зоны отдыха, учреждения санаторно-курортного лечения, отдыха и туризма.

Забота о здоровье нации и отдельных людей подразумевает не только наличие квалифицированной и доступной медицинской помощи. Не менее важное место занимают активный отдых, физкультура и спорт. В Брестском районе немало делается для закрепления в сознании населения положительных стереотипов, связанных со здоровым образом жизни, созданием массового оздоровительного движения.

Для занятий физической культурой и спортом в Брестском районе имеется 112 спортивных сооружений. Перечень включает 5 стрелковых тиров, 26 спортивных залов, 50 плоскостных спортивных сооружений, 5 бассейнов, стадион, 25 физкультурно-оздоровительных комнат. Серьезной задачей является не только эффективное использование их солидного потенциала, но в равной степени – поддержание спортплощадок и залов в должном техническом состоянии.

В школах спортивную и физкультурно-оздоровительную работу ведут около полусотни преподавателей физической культуры. Более десятка физкультурных работников занимаются с детьми в дошкольных учреждениях. В детско-юношеском клубе физической подготовки, созданном при районном отделе образования, работают 12 спортивных тренеров.

В районе насчитывается 17 коллективов физической культуры, существующих в субъектах хозяйствования. В них в общей сложности занимаются 580 человек. Большую популярность имеет туризм. Этим видом активного отдыха увлечены около двух тысяч человек, которые объединены в клубы по спортивным интересам, спортивные секции, туристические группы.

Санаторно-курортное лечение – одно из направлений реабилитации, оздоровления и профилактики заболеваний населения с использованием природных лечебных факторов. Располагаясь в экологически чистых районах, вблизи рек, озер, минеральных источников и целебных грязей, здравницы используют ресурсы окружающей природной среды для восстановления здоровья отдыхающих.

В Брестской области в настоящее время 45 аггестованных санаторно-курортных и оздоровительных организаций различной ведомственной подчиненности и форм собственности, в том числе 15 санаторно-курортных организаций, 5 баз отдыха, 4 оздоровительных центра и 21 стационарный оздоровительный лагерь. Их общая коечная мощность составляет 8231 место, в том числе в санаторно-курортных организациях – 3960 мест.

Санаторно-курортные организации Брестской области предлагают широкий спектр медицинских услуг для всех возрастных и социальных категорий граждан. Провести ежегодный и внеплановый отпуск всей семьей в санатории – отличный способ укрепить своё здоровье, с максимальной пользой и интересом организовать свой досуг, а также в полной мере насладиться красотой природы.

В Брестской области существует несколько оздоровительных центров, таких как:

- ЧДПТУП «Санаторий Буг»;
 - ГУ «Республиканский санаторий «Белая вежа» для ветеранов войны, труда и инвалидов;
 - санаторий «Надзья»;
 - КУП «Детский реабилитационно-оздоровительный центр “Світанак”»;
 - КУП «Детский реабилитационно-оздоровительный центр “Колос”»;
- Санатории Брестчины предлагают многочисленный комплекс услуг:
- развлекательная, спортивная, интеллектуально-творческая программа для любой возрастной категории;
 - полноценное, качественное и здоровое питание;
 - услуги высококвалифицированного обслуживающего и лечащего персонала;
 - богатый опыт восстановительно-оздоровительной практики.

В Брестской области был проведен ряд мероприятий в сфере туризма, направленных на развитие регионов. В рамках государственной программы «Беларусь гостеприимная» на 2016–2020 годы УП «Мингорсправка» совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, Министерством культуры Республики Беларусь, информационно-туристическим центром «Минск» Мингорисполкома реализован проект «Карта гостя». Управлением спорта и туризма облисполкома направлена информация о туристических объектах области для дальнейшего включения в вышеуказанную туристическую программу. В целях популяризации историко-культурного наследия в области созданы тематические туры и экскурсионные программы, разработаны экскурсионные маршруты ностальгического туризма для граждан еврейской национальности.

По итогам 2019 года на базе санаторно-курортных и оздоровительных организаций области получили лечение и оздоровление 101,9 тысяч взрослых и детей, заполняемость санаторно-курортных организаций составила 87,6 %.

Путевки на оздоровление и санаторно-курортное лечение могут приобретаться гражданами самостоятельно через турфирму или напрямую в санатории. Обеспечение льготными путевками на санаторно-курортное лечение и оздоровление осуществляется через ведущих специалистов областного управления по оздоровлению и санаторно-курортному лечению, которые есть в каждом районе области.

В г. Бресте проводится значительная работа по надлежащему содержанию и эффективному использованию спортивных сооружений, направленная на выполнение показателей социально-экономического развития и достижения стабильной работы для подготовки резерва и оздоровления населения.

В 2015 году в области создано 89 мест массового отдыха, на которых обустроено 74 автостоянки, 100 общественных туалетов, установлено 123 информационных знака, 168 контейнеров и урн для сбора отходов. По результатам проведенного конкурса в 2014 году лучшим обустроенным местом отдыха на водных объектах было признано место массового отдыха на озере.

Занятия физической культурой и спортом в г. Бресте организывают и проводят 1077 специалистов. На предприятиях г. Бреста работает 34 инструктора-методиста, организующих и отвечающих за спортивно-массовую работу.

Выводы. Управлением спорта и туризма Брестского областного исполнительного комитета, отделом образования, спорта и туризма Брестского городского исполнительного комитета, комиссией по повышению эффективности работы спортивных сооружений города проводится постоянный контроль по рациональному и эффективному использованию физкультурно-спортивных сооружений города Бреста.

Однако в работе по эффективному использованию спортивных сооружений города Бреста имеется ряд проблем и недоработок. Стоит отметить, что не в полной мере загружены спортивные сооружения города. Одной из причин низкой загрузки спортивных объектов является недостаточное количество квалифицированных специалистов с опытом работы в данном направлении, дефицит тренеров-преподавателей.

Туристический потенциал города Бреста и Брестской области, что является неотъемлемой частью массового оздоровления населения, используется не в полной мере. И одна из причин – неинформированность населения о туристических объектах Бреста и Брестчины. Ценовая политика инфраструктуры также является зачастую причиной отказа от активного туристического отдыха.

Список использованной литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М. : Изд-во «Физическая культура», 1988. – 208 с.
2. Интернет – ресурс: <http://tco.by/index.php?news=433>.

СПОРТ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Н.С. Миланчук

УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Введение. Пандемия XXI века приобрела крупные масштабы, оказала существенное влияние на спорт. К сожалению, весь мир воюет с тяжелой респираторной инфекцией под названием Covid-19, и спорт вне дома остается для многих недоступным. Тем временем интернет-магазины устраивают рекламные акции, повышая продажи спортивного инвентаря, в социальных сетях довольно часто появляются видеоролики, как поддерживать в тонусе различные группы мышц, тренера проводят занятия в онлайн-режиме.

Цель. Определить потребность и значимость в физических нагрузках среди студенческой молодежи в период пандемии.

Материалы и методы исследования. Нами использовались метод статистических данных и анализ анонимного опроса.

Результаты исследования. В период пандемии XXI века Covid-19 многие учебные заведения Беларуси были переведены на дистанционное обучение, что сказалось на физической активности студенческой молодежи. Однако, результаты анонимного опроса студентов БрГУ имени А.С. Пушкина показали, что более 74 % обучающихся не меняли график физической активности в режиме дня. Стоит отметить, что многие используют открытые спортивные площадки города Бреста, а в сельских населенных пунктах – лесные массивы для кардионагрузок, в комплексе с интернет-ресурсами с разработанными программами по физическим нагрузкам в домашних условиях.

Как всем известно, в первую очередь любая пандемия поражает людей с ослабленным иммунитетом. Когда речь заходит об укреплении иммунитета, люди автоматически прибегают к помощи витаминосодержащих комплексов, но мало кто задумывается о том, насколько значительную роль играют здоровый образ жизни, спорт и физические нагрузки. Знания о физических тренировках и их влиянии на вирус, как реализовать спорт в домашних условиях и сколько заниматься спортом во время пандемии, о том – залог здоровья.

Проанализируем влияние спорта на иммунную систему человека. Необходимо внимательно относиться к выбору нагрузки, повременить с непривычно тяжелыми упражнениями, чтобы не чувствовать себя после тренировки изнуренным. Большое научное исследование журнала «Plos one» показало, что легкие и умеренные упражнения, выполняемые 3 раза в неделю, снижали риск смерти во время вспышки гонконгского гриппа в 1998 году. Ученые задействовали в исследовании более 24 тысяч человек. Эксперимент показал, что люди, которые не занимались физическими упражнениями, либо занимались ими слишком много (5 дней в неделю), были больше подвержены риску смерти по сравнению с людьми, которые занимались спортом умеренно [1]. Кроме того, научное исследование журнала Оксфордского университета «The Journal of Infectious Diseases» показало, что регулярные физические тренировки, выполняемые за 2–3 месяца до инфицирования и развития болезни, уменьшают тяжесть заболевания и вирусную нагрузку [2].

Стоит отметить, что в спортивной среде существует концепция «открытого окна», которая гласит, что после тяжелых физических упражнений иммунная функция организма подавляется на 1–2 часа. Это говорит об особенной уязвимости человека перед инфекциями. Через сутки иммунитет возвращается в норму и даже улучшается. Еще одно исследование, доказывающее теорию «открытого окна», было проведено с участием футболистов и бегунов. Огромные нагрузки спортсменов приводили к снижению уровня иммуноглобулина (IgA) – антитела, нейтрализующего патогены и вирусы. Когда уровень антител IgA в нашем организме снижается, вероятность заболеваемости в течении суток увеличивается, что подтверждалось проявлением выраженных симптомов инфекций у футболистов [3]. Таким образом, чрезмерные физические упражнения во время пандемии без адекватного восстановления могут сделать наш организм более уязвимым для атаки вирусов.

Как заниматься физическими нагрузками в период пандемии, чтобы получить только пользу? В частности, рискуют получить травму и нанести ущерб организму те, кто занимается без предварительной подготовки, так как данная категория людей не может самостоятельно и качественно спланировать свою тренировку. Исходя из этого, стоит придерживаться нескольких простых правил:

1. Выбирать правильные места для тренировок: просторные фитнес-залы, – немногочисленные открытые площадки и стадионы. Однако турник, эспандер, гири, гантели могут превратить дом в аналогичный спортзал и обеспечить нагрузку на все группы мышц. Не забываем, что заниматься спортом стоит в хорошо проветриваемых помещениях. В домашних условиях можно сделать и такие элементарные упражнения, как приседания, отжимания, берпи, планку.

2. Заниматься регулярно. Начинать с 2–3 тренировок в неделю по 30–60 минут и по мере привыкания постепенно увеличивать их. Чтобы развивать все физические качества организма (силу мышц, гибкость, выносливость), необходимо чередовать нагрузки.

3. Повышать нагрузку постепенно. Не увеличивать объем тренировок более чем на 10 % в неделю и ориентироваться на своё самочувствие. Например, если вы начали бегать с дистанцией 2 км, привыкайте к такой нагрузке в течении недели, а на последующей неделе увеличьте расстояние на 200 метров. Если длительность бега 30 минут, на следующей неделе бегите на 3 минуты дольше.

4. Следить за своим состоянием. Ни в коем случае не заниматься спортом при наличии симптомов недомогания. Организму не рекомендован дополнительный стресс в виде непривычных нагрузок.

5. Употреблять в пищу достаточное количество углеводов и флавоноидов. Углеводы необходимы, чтобы переносить физические нагрузки, однако не налегайте на сладкое и выпечку. Добавьте в рацион больше круп, овощей, фруктов. Хорошей защитой станут продукты, богатые флавоноидами, – зеленый чай, темный шоколад, мята, тимьян, базилик, ягоды.

Всемирная организация здравоохранения (далее – ВОЗ) не осталась в стороне и разработала комплекс упражнений, который можно выполнять дома тем, у кого нехватка спортивного инвентаря. Так, для поддержания активной физической формы и сокращения сидячего образа жизни в условиях самоизоляции ВОЗ рекомендует: