

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МИНИСТЕРСТВА
ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»



**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЯХ СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

Материалы III Международной научно-практической конференции
06 апреля 2023 года

Минск
УГЗ
2023

УДК 796:355.23
ББК 68.5/7
А43

Организационный комитет конференции:

Председатель – *первый зам. нач. УГЗ МЧС Беларуси И.А. Радьков.*

Заместитель председателя – *д-р тех. наук, профессор, профессор БГУФК Т.П. Юшкевич.*

Ответственный редактор – *канд. физ.-мат. наук, доц., зам. нач. УГЗ МЧС Беларуси А.Н. Камлюк.*

Технический секретарь – *заслуженный тренер Республики Беларусь, преподаватель кафедры ФПиС УГЗ МЧС Беларуси В.В. Зырянов.*

Редакционная коллегия:

нач. каф. ПАСП УГЗ МЧС Беларуси А.Р. Самсоник;

нач. каф. ФПиС УГЗ МЧС Беларуси Ю.Н. Дубовик;

канд. пед. наук, доц., доц. каф. ФПиС УГЗ МЧС Беларуси Е.А. Чумила.

Актуальные вопросы общей и профессионально-прикладной физической
А43 подготовки в учебных заведениях силовых структур: сб. материалов III Международной
научно-практической конференции. – Минск : УГЗ МЧС, 2023. – 259 с.
ISBN 978-985-590-193-9.

Материалы посвящены актуальным направлениям общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях, также рассмотрены перспективные направления развития профессионально-прикладных видов спорта на современном этапе. Рассмотрены следующие вопросы: теоретико-методические проблемы современной системы физической подготовки; актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся и работников силовых структур Республики Беларусь; медико-биологические, социально-педагогические и психологические аспекты физического воспитания и спортивной подготовки; физическая подготовка и спорт в профессиональной деятельности работников силовых структур; формирование физической готовности к профессиональной деятельности у специалистов силовых структур Республики Беларусь; физическая культура и спорт: проблемы и современные пути решения.

УДК 796:355.23
ББК 68.5/7

ISBN 978-985-590-193-9

© Государственное учреждение образования
«Университет гражданской защиты
Министерства по чрезвычайным ситуациям
Республики Беларусь», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Бегеза М.Н. <i>Междисциплинарный подход при организации физической подготовки военнослужащих внутренних войск</i>	8
Бенедыко П.А., Качурин А.С. <i>Физическая культура и спорт: проблемы и современные пути их решения</i>	11
Боровик Д.А., Сони́на Н.В. <i>Изменения в деятельности центральной нервной системы человека при утомлении</i>	13
Булва А.Д., Чумила Е.А. <i>Обоснование эффективности методики совершенствования профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов-девушек университета гражданской защиты МЧС Беларуси</i>	17
Бульчик А.С., Шевчук М.В., Шкель Е.С. <i>Здоровьесберегающие технологии и здоровьеформирующие ресурсы образовательного процесса</i>	22
Васюхневич М.В., Тапорчикова М.В. <i>Роль физической подготовки для работников силовых структур</i>	26
Вольский Д.И. <i>Сравнительная характеристика общей аэробной выносливости студентов первого курса юридического факультета 2002 и 2020 года обучения</i>	29
Ворепо В.Н., Осянин В.Н. <i>Формирование здорового образа жизни молодежи</i>	31
Гаджимурадов Маис Салех оглы <i>Этапы формирования физической пригодности к будущей службе офицера</i>	36
Гудков А.А., Сорокин А.В. <i>Процесс организации здорового образа жизни</i>	39
Демьянов В.В., Солодилова Д.В. <i>Бимеханическая стимуляция мышечной деятельности и психологические средства</i>	44
Дзяткевич Ю.Г., Полицина Л.О. <i>Гиревой спорт как средство физической подготовки военнослужащих женского пола</i>	46
Дылюк Е.В., Музыченко А.А., Шкель Е.С. <i>Роул-скиппинг как средство физического воспитания при занятиях физической культуры студентов</i>	49
Дылюк Е.В.,Музыченко А.А., Шкель Е.С. <i>Виды тренировок в борьбе с фрустрацией</i>	52
Железняков А. В. <i>Оценка теоретико-методических знаний с использованием педагогического теста</i>	54
Жиголка М.В., Юшков Э.Е., Шкель Е.С. <i>Физическая культура и спорт: проблемы и современные решения</i>	58
Заика В.М. <i>О некоторых аспектах психолого-педагогического сопровождения соревновательной деятельности спортсменов</i>	61
Зданевич А.А. <i>Особенности физического развития хоккеистов групп начальной подготовки</i>	64
Урбанович О.В., Зубович В.А. <i>Спортивная подготовка курсантов</i>	67

Зубович В.А., Качурин А.С. <i>Физическая культура и спорт, актуальность сегодня</i>	68
Калечиц В.Д., Смольский С.М. <i>Влияние нервной системы в сохранении двигательной активности лиц зрелого и пожилого возраста</i>	70
Каминская В.В., Чумила Е.А. <i>Использование теппинг-теста для определения основных свойств нервной системы</i>	73
Кветинский С.С. <i>Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи</i>	75
Кветинский С.С. <i>Влияние физического воспитания на развитие личности</i>	77
Кессо М.В., Шишко М.И., Логинов Д.В. <i>Попутная тренировка как основной аспект физической подготовки военнослужащих, при выполнении служебно-боевых задач</i>	79
Кленовая Я.С., Смольский С.М. <i>Физиологическая сторона здорового образа жизни</i>	82
Ковалевич В.В. <i>О тенденциях развития военно-прикладного многоборья в Республике Беларусь</i>	87
Кожановская Е.Н., Мовчун В.Н. <i>Роль семьи в физическом воспитании детей</i>	94
Козич Е.К., Качурин А.С. <i>Формирование физической готовности к профессиональной деятельности у специалистов силовых структур Республики Беларусь</i>	96
Козлов Е.А. <i>Экспресс-оценка динамики физической подготовки курсантов из числа обучающихся-юношей второго курса факультета техносферной безопасности университета гражданской защиты МЧС Беларуси</i>	98
Козыревский А.В., Макагевич К.В. <i>Опыт разработки современных спортивных тренажеров, на примере мобильного многофункционального тренажерного комплекса «Куб-1»</i>	101
Комоцкий К.Р. <i>Мотивационный и организационно-методический аспекты профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников следственного комитета Республики Беларусь</i>	105
Корнеева А.О., Лесюк П.В. <i>Формирование культуры здорового образа жизни субъектов образовательного процесса</i>	109
Кошар Н. В. <i>Система «Табата» в физической подготовке студентов.</i>	111
Кошман В.В., Осянин В.Н. <i>Методологические проблемы организации преемственности в формировании навыков здорового образа жизни</i>	115
Кравченя Н.И. <i>Экспресс-метод оценки физической подготовленности спасателей</i>	118
Качурин А.С., Курский И.А. <i>Медико-биологические, социально-педагогические и психологические аспекты физического воспитания и спортивной подготовки</i>	120

Луцевич О.И., Смотрицкий А.Л., Зайцев В.М. <i>Некоторые вопросы повышения квалификации преподавателей учебной дисциплины «физическая культура» учреждений высшего образования</i>	122
Макаренко О.П. <i>Значение специальной физической подготовки в профессиональной деятельности силовых структур</i>	124
Максимов П.В., Василевич М.В., Мартос В.А. <i>Руководство пользователя электронным учебным изданием «Пожарно-спасательный спорт»</i>	127
Максимов П.В., Василевич М.В., Мартос В.А. <i>Методические рекомендации по использованию электронного учебного издания «Пожарно-спасательный спорт»</i>	132
Мануйленко Э.В., Ячменев Р.Е. <i>Развитие инфраструктуры в сфере физической культуры и спорта в южном федеральном округе</i>	135
Мартынюк Н.С., Борисюк Н.В., Грудовик Т.Н. <i>Физическая культура и спорт в жизни студента вуза</i>	138
Михеев Н.А., Казаченок М.В. <i>Теоретический анализ тактических типов боксеров</i>	141
Моисейчик Э.А., Яглык В.И. <i>Оптимизация физкультурно-оздоровительной работы со студентами СМГ</i>	146
Морозов П.В., Абрамович А.О. <i>Пожарно-спасательный спорт как способ повышения готовности курсантов университета гражданской защиты к профессиональной деятельности</i>	150
Морозов П.В., Шкут Ю.С. <i>Особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов учебных заведений МЧС</i>	152
Морозов П.В., Шкут Ю.С. <i>Внедрение новых видов соревновательной деятельности в спортивно-массовую работу УГЗ МЧС</i>	154
Новаш В.А., Смольский С.М. <i>Психологические средства повышения эффективности процессов восстановления</i>	157
Петров Н.Я., Ткачук В.А., Плыгань Г.А. <i>Некоторые особенности построения учебных занятий по физическому воспитанию на основе дифференцированного подхода</i>	163
Пинский П.Л., Силкин Д.Н., Коваленко А.Н. <i>Особенности учебно-тренировочных занятий по настольному теннису в университете транспорта</i>	167
Полушин С.Д., Качурин А.С. <i>Актуальные вопросы профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся и работников силовых структур Республики Беларусь</i>	170
Потапчик А.С. <i>Проблемы использования фармакологических препаратов в спортивной подготовке</i>	172
Рачко И.Н. <i>Круговая тренировка на занятиях профессионально-прикладной физической подготовкой у курсантов ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь»</i>	179
Урбанович О.В., Ривоненко Е.В. <i>Спортивное питание как ключ к успеху на тренировках и соревнованиях</i>	183

Рудько М.В., Седнев С.М. <i>Значение организации профессионально-прикладной физической подготовки и место в системе профессионально-прикладной физической подготовки ОВД Республики Беларусь</i>	187
Самуйлов Д.Н., Писаренко В.Ф., Щур А.В. <i>Философия спорта в современных условиях</i>	189
Сидоревич П.Ф., Гузаревич И.М. <i>Формирование студента как личности в процессе освоения дисциплины «Физическая культура»</i>	191
Симонов А.Е., Тоторов М.В. <i>Актуальные вопросы общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях</i>	195
Симонов А.Е., Гаврошко В.С., Тоторов М.В. <i>Педагогические средства восстановления после физических нагрузок</i>	196
Соболев М.С., Качурин А.С. <i>Физическая подготовка и спорт в профессиональной деятельности работников силовых структур</i>	198
Солодилова Д.В., Демьянов В.В. <i>Организация круговой тренировки в физической подготовленности курсантов</i>	201
Солодилова Д.В., Демьянов В.В. <i>Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом</i>	206
Сорокин А.В., Гудков А.А. <i>Культура здоровья, как одна из составляющих образованности</i>	208
Сорокин А.В., Гудков А.А. <i>Место физической культуры в общей культуре человека</i>	210
Станкевич С.Е., Касаревич А.В. <i>Физическая культура как гарант профессионального становления авиационного специалиста</i>	112
Старченко В.Н. <i>Динамика уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся спортивного класса лицея МЧС в ходе реализации экспериментального проекта Министерства образования Республики Беларусь (2018–2023 годы)</i>	217
Тоторов М.В., Дубовик Ю.Н. <i>Физическая культура и спорт как одна из основных сфер жизнедеятельности курсанта университета гражданской защиты МЧС Беларуси</i>	221
Урбанович О.В., Оразбай М.С. <i>Процесс организации здорового образа жизни</i>	222
Харак Я.В., Сорокин А.В. <i>Бег, как средство укрепления здоровья</i>	226
Харьковская Л.В., Муравьев А.В. <i>Рукопашный бой, как служебно-прикладной вид спорта в Академии гражданской защиты МЧС ДНР</i>	228
Чумила Е.А., Булва А.Д. <i>Упражнения для определения уровня физической подготовленности обучающихся МЧС Беларуси</i>	236
Шевчук М.В., Бульчик А.С., Шкель Е.С. <i>Инновации в преподавании физической культуры у студентов</i>	240
Шевченко В.С., Зенкевич В.Н. <i>Роль физической культуры и спорта в жизни современной молодежи</i>	243

Шуневич А.Б. Динамика развития физической подготовленности курсантов факультета связи и АСУ Военной академии Республики Беларусь.....	245
Юденко А.Н. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и пути ее решения.....	249
Янчук М.Е., Бобич И.В., Лавринович Л.А. Методика воспитания быстроты простой двигательной реакции у студентов в процессе занятия волейболом.....	252
Яскевич К. Г., Сошко Н.И. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи.....	257

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ВНУТРЕННИХ ВОЙСК

Бегеза М.Н.

Военная академия Республики Беларусь, г. Минск

В настоящее время служебная деятельность курсантов факультета внутренних войск предъявляет высокие требования к их физической подготовленности и всестороннему развитию [1]. Так как во время проведения занятий курсантам дают большой объем работы, который влияет на их общее состояние, что особенно актуально в целях улучшения работоспособности, повышения уровня здоровья, физической подготовленности, совершенствования двигательных умений и навыков. Анализ современных войн и локальных конфликтов указывает на необходимость улучшения физической подготовленности военнослужащих, причем особая роль отводится совершенствованию такого качества как ловкость.

На факультете внутренних войск на занятиях по физической культуре (далее – ФК), активно используется метод ситуационного моделирования (решения ситуационных задач). При проведении данных занятий не обойтись без знаний и навыков, полученных при изучении других дисциплин. Именно на занятиях по ФК ярко проявляется отсутствие междисциплинарных связей между предметами обучения.

Примером таких занятий может служить взаимосвязь физической культуры с тактической подготовки внутренних войск (далее – ТПВВ), где учитывается специфика выполнения задач по охране общественного порядка и обеспечение общественной безопасности, и не рассматриваются вопросы по применению физической силы и специальных средств (наручников, палки резиновой).

Совершенствование физической подготовки курсантов заключается в уверенном владении и эффективном применении различных боевых приемов борьбы, обеспечивающих выполнение поставленных задач. Путем междисциплинарного подхода в обучении обязательное взаимодействие всех дисциплин, оказывающих непосредственное влияние на формирование профессиональных умений и навыков путем интегральных процессов и укрепления дидактических связей.

Основными физическими качествами, которыми должен обладать военнослужащий при противоборстве с правонарушителем, по мнению специалистов (Блеера А.Н., Подлипняка Ю.Ф., Шиян В.В., Яншина В.В.), являются ловкость, быстрота, выносливость и сила. Они рассматриваются, как правило, в одной дисциплине «Физическая культура», где согласно тематическому плану и программе обучаются приемам, позволяющим нейтрализовать правонарушителя, вооруженного холодным или огнестрельным оружием. Это помогает курсантам вырабатывать необходимые навыки обеспечения личной безопасности при контакте с правонарушителем. Поэтому

основной целью физической подготовки является формирование физической готовности курсантов к успешному выполнению служебно-боевых задач и умелому применению физической силы, в том числе боевых приёмов рукопашного боя, обеспечение высокой физической работоспособности в процессе их служебно-боевой деятельности.

Ловкость – это способность быстро овладевать сложными движениями. Ловкость в значительной степени зависит от имеющегося двигательного опыта. Владение разнообразными двигательными умениями и навыками положительно сказывается на функциональных возможностях двигательного анализатора. Следовательно, ловкость можно считать проявлением дееспособности функциональных систем управления движением.

К основным факторам, определяющим ловкость, относятся:

- деятельность ЦНС;
- богатство динамических стереотипов;
- степень развития систем;
- умение управлять мышечным тонусом;
- полноценность восприятия собственных движений и окружающей обстановки.

Все эти факторы тесно взаимосвязаны. Среди физических способностей ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками и потому имеет наиболее комплексный характер. Чтобы быть ловким в движениях, уметь быстро и правильно решать двигательные задачи, надо быть сильным, быстрым, выносливым, иметь хорошую подвижность в суставах, обладать высокими волевыми качествами. Чем сложнее движения или действия, чем быстрее надо проявлять ловкость, тем совершеннее она должна быть.

Решение вопроса комплексного подхода с использованием технических и медико-биологических средств и методов в педагогическом процессе физической подготовки курсантов вузов МВД СССР было посвящено исследование Ю.Ф. Подлипняка. Были разработаны новые эффективные педагогические средства и методы для индивидуализации групповых занятий с учетом двигательных возможностей обучающихся и их морфофункциональных особенностей, что позволило повысить, общий уровень специальной и физической подготовки [1]. В то же время Середя Н.П., разработал ситуации, моделирующие задержание преступника как невооруженного, так и вооруженного. Автор отмечает, что анализируя ситуации нападения или противодействия, в основном они были совершены против сотрудников, имеющих низкий уровень физической подготовленности, что подтверждается результатами исследований, проведенных Непомнящим С.В. [2]. который рассматривал ситуации противоборства сотрудников патрульно-постовой службы с правонарушителями, носившие характер непосредственно рукопашного единоборства.

Анализ факторов влияния на качество обучения курсантов может проводиться на различных уровнях: начиная от командира подразделения до управления боевой подготовки Главного управления командующего, включая

использования потенциала отдела научной работы и профессорско-преподавательского состава факультета внутренних войск.

Данный анализ должен проводиться с учетом специфики деления на основные предметы обучения: физической, огневой, и тактической подготовки внутренних войск. Физическое воспитание является педагогическим процессом, направленным на развитие человека и совершенствование его двигательной деятельности.

Основными задачами физической подготовленности курсантов являются: воспитание уверенности в своих силах и действиях, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов; развитие и постоянное совершенствование физических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость); активное внедрение различных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебы и отдыха.

Путем междисциплинарного подхода в обучении обязательное взаимодействие всех дисциплин, оказывающих непосредственное влияние на формирование профессиональных умений и навыков путем интегральных процессов и укрепления дидактических связей. В первую очередь, на получение высоких гарантированных показателей и положительного эффекта за определенный промежуток времени обучения, что предполагает формирование профессионального запаса прочности в специальной подготовленности курсантов с учетом особенностей будущей служебной деятельности и применением инновационных технических средств обучения.

Высокая тактическая готовность, активность, решительность, внезапность, твердое и непрерывное руководство при выполнении служебно-боевых задач – все это принципы эффективного тактического мышления. Формирование данных навыков происходит при постоянных тренировках, наряду с высокими морально-психологическими качествами и тактической подготовкой внутренних войск.

Профессиональную деятельность курсантов в условиях обучения на факультете внутренних войск следует рассматривать как процесс формирования высокого уровня физического развития, профессиональных двигательных навыков, воспитания морально-психологических качеств, сохранение и укрепления здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении квалификационных требований к военно-профессиональной подготовке выпускников факультета внутренних войск учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь»: Приказ командующего внутренними войсками Министерства внутренних дел Республики Беларусь от 22 декабря 2014 г. № 136. – Минск : Факультет внутренних войск, 2014. – 28 с.

2. Подлипняк, Ю. Ф. Педагогические основы системы физической подготовки слушателей вузов МВД СССР : дис. ... д-р педагог. наук: 13.00.08 / Ю. Ф. Подлипняк. – М., 1985. – 430 с.

3. Непомнящий, С. В. Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки работников отдельных подразделений МВД СССР : дис. ... канд. педагог. наук / С. В. Непомнящий. – М., 1989. – 234 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Бенедыко П.А., Качурин А.С.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Сегодня жизненные условия предъявляют высокие требования к организму человека, тем самым заставляя организм приспособляться к ним.

Современные обстоятельства вынуждают людей жить в условиях повышенного риска для физического здоровья личности. Этот риск объясняется свойствами окружающей среды, провоцирующими вредную экологическую ситуацию, а также многими аспектами социальной, экономической, психологической сущности и др. Уже ни для кого не секрет, что в современном мире каждый человек ощущает на себе огромный масштаб неблагоприятных воздействий самого разнообразного характера, которые непременно сказываются как на его психической сфере, так и на здоровье в целом.

Безусловно, уже сегодня возникает вопрос о необходимости популяризации различных видов физической и спортивной культуры среди людей разного возраста в нашей стране. Всем давно понятно, что регулярные занятия спортом в самых разных формах повысят общую устойчивость населения к негативному воздействию окружающей среды.

Главным и наиболее эффективным средством поддержания здоровья в настоящее время является физическая культура и спорт, поэтому необходимо включить в повседневную жизнь физические нагрузки.

Но не смотря на все положительные моменты лишь небольшое количество людей способны заставить себя заниматься физической культурой и спортом. Это позволяет рассмотреть ряд актуальных проблем физической культуры.

Самая распространённая причина- ухудшение состояния здоровья, физической подготовленности общества. Сегодня очень много людей имеют проблемы со здоровьем, из-за которых они не могут систематически заниматься физической культурой.

Главная и актуальная на сегодняшний день проблема состоит в мнимой загруженности людей. В настоящее время каждый студент, школьник вынужден заниматься умственным развитием посредством увеличения знаний и их закрепления. Но это не всегда удаётся сделать на занятиях, поэтому учащиеся вынуждены дополнительно изучать материал в свободное от учебы время, тем самым, не оставляя времени на занятия спортом.

Не менее важная проблема – слабая поддержка спортсменов в общеобразовательных учреждениях. В данных учреждениях на занятия спортом делается слабый акцент, то есть учащиеся могут спокойной пропускать занятия спортом. Таким образом спорт для учащихся отходит на последнее место.

Так же важной проблемой у современных людей является отсутствие интереса и личной мотивации к занятию спортом. В большинстве случаев

наличие вредных привычек у людей и вызывает проблему с мотивацией, с тем чтобы перебороть себя и пойти заниматься спортом.

Следующая проблема – нехватка высококвалифицированных специалистов, тренеров в учреждениях образования, которая вызвана небольшой материальной поддержкой. К данной проблеме можно отнести отсутствие целенаправленного, долгосрочного образования специалистов по физическому воспитанию и спорту непосредственно в выбранных специальных областях. Кроме того, существует проблема недостаточного оснащения учебных заведений спортивным инвентарем и инвентарем.

Решение данных вопросов – одна из актуальных проблем современного спорта.

Для решения данных проблем необходимо предусмотреть следующие меры:

1. Разработка и реализация комплекса мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта;
2. Воспитание мотивации школьников к занятиям физической культурой;
3. Обучение пониманию смысла личной физической культуры
4. Обеспечение преемственности физического воспитания различных возрастных групп населения на всех этапах их жизни;
5. Создание организационно-правовой базы регулирования вопросов финансирования, обеспечение материально-технической базы и контроля.
6. Повышение качества процесса физического воспитания и воспитания населения, особенно детей и молодежи;
7. Создание благоприятных условий для развития физической и спортивной культуры, формирования здорового образа жизни.
8. Создание в вузах различных видов физкультурно-спортивной деятельности для того, чтобы предоставить выбор учащимся в соответствии с их способностями и интересами. Это окажет значительное влияние на заинтересованность учащихся к занятиям физической культурой
9. Повышение качества тренировочного процесса;
10. Расширение внеучебных форм физической культуры и спорта.

Предлагаемые мероприятия позволят активизировать спортивную работу студентов во внеурочное время, повысить их двигательную активность, повысить уровень работоспособности и улучшить общее самочувствие. Кроме того, повышение физической активности студентов будет способствовать удовлетворению их социальных потребностей в самореализации и самореализации.

Таким образом, решение проблем современного спорта заключается в усилении воспитательной, научной и культурной составляющих спортивной деятельности. Формирование и интенсивное развитие спортивной культуры позволяет значительно повысить потенциал современного спорта и сформировать положительное общественное мнение, что позволяет найти новые ресурсы для массового вовлечения людей в спортивное движение.

Кроме всего, очень важно привлекать детей раннего возраста к занятиям спортом. Чтобы мотивировать маленького ребенка заниматься физкультурой и спортом, необходим личный пример. Чтобы у детей появилось хоть малейшее желание проводить время за физически активными играми и заниматься

спортом, им необходимо понимать, сколько удовольствия и положительных эмоций они могут от этого получить.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Современные спортивные проблемы на уроке физкультуры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/sovremennye-sportivnye-problemy-na-uroke-fizkultury-4896465.html>. – Дата доступа: 04.01.2014.

ИЗМЕНЕНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ЧЕЛОВЕКА ПРИ УТОМЛЕНИИ

Боровик Д.А., Сони́на Н.В.

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный социальный университет», г. Минск

Широко известно влияние утомления на физическое состояние человека, что вызывает это состояние и из-за чего оно происходит. Куда менее же освещено влияние утомления на центральную нервную систему человека. Как известно утомление – это физиологическое состояние организма, следствие длительной и напряженной деятельности, проявляется в виде снижения работоспособности. Если говорить об усталости центральной нервной системы, то она представляет собой форму усталости, которая связана с изменениями синаптической концентрации нейротрансмиттеров в центральной нервной системе, что влияет на производительность упражнений и мышечную функцию и не может быть объяснено периферическими факторами, влияющими на мышечную функцию. У здоровых людей центральная усталость может возникать в результате длительных физических упражнений и связана с нейрохимическими изменениями в мозге, в первую очередь с участием серотонина, норадреналина и дофамина. Центральное утомление играет важную роль в тренировках на выносливость.

Усталость центральной нервной системы является ключевым компонентом в предотвращении повреждения периферических мышц. Мозг имеет множество рецепторов, таких как осморорецепторы, для отслеживания обезвоживания, питания и температуры тела. С помощью этой информации, а также информации об усталости периферических мышц, мозг может уменьшить количество моторных команд, посылаемых из центральной нервной системы. Это имеет решающее значение для защиты гомеостаза организма и поддержания его в надлежащем физиологическом состоянии, способном к полному восстановлению. Уменьшение количества моторных команд, посылаемых мозгом, увеличивает количество воспринимаемых усилий, которые испытывает человек. Заставляя организм испытывать более высокую воспринимаемую интенсивность, человек с большей вероятностью прекратит физические упражнения из-за истощения.

Воспринимаемое усилие в значительной степени зависит от интенсивности сопутствующей разрядки из моторной коры, которая влияет на первичную соматосенсорную кору. Спортсмены выполняя упражнения на выносливость учатся прислушиваться к своему телу. Защита органов от потенциально опасных внутренних температур и недостаточного питания является важной функцией мозга. Усталость центральной нервной системы предупреждает спортсмена, когда физиологические условия не являются оптимальными, поэтому может произойти отдых или дозаправка. Важно избегать гипертермии и обезвоживания, поскольку они вредны для спортивных результатов и могут привести к летальному исходу.

Существующие экспериментальные методы предоставили достаточно доказательств, чтобы предположить, что изменения в синаптическом серотонине, норадреналине и дофамине являются значимыми факторами утомления центральной нервной системы. Повышенная концентрация синаптического дофамина в ЦНС оказывает сильное эргогенное действие (способствует выполнению упражнений). Повышенная синаптическая концентрация серотонина или норадреналина в ЦНС ухудшает эффективность упражнений [1, 2, 5].

В мозге серотонин является нейротрансмиттером и регулирует возбуждение, поведение, сон и настроение, среди прочего. Во время длительных упражнений, когда присутствует усталость центральной нервной системы, уровень серотонина в мозге выше, чем в нормальных физиологических условиях; эти более высокие уровни могут усиливать восприятие усилий и усталость периферических мышц. Повышенный синтез серотонина в мозге происходит из-за более высокой доли триптофана, предшественника серотонина, в крови, что приводит к тому, что большее количество триптофана преодолевает гематоэнцефалический барьер. Важным фактором синтеза серотонина является механизм переноса триптофана через гематоэнцефалический барьер. Транспортный механизм триптофана связан с аминокислотами с разветвленной цепью (ВСАА), лейцином, изолейцином и валином. Во время длительных физических упражнений ВСАА расходуются для сокращения скелетных мышц, что способствует лучшему переносу триптофана через гематоэнцефалический барьер. Ни один из компонентов реакции синтеза серотонина не насыщается при нормальных физиологических условиях, что позволяет увеличить выработку нейротрансмиттера. Однако неспособность ВСАА уменьшить время до утомления последовательно ограничивает эту гипотезу. Это может быть связано с механизмом противодействия: ВСАА также ограничивают поглощение тирозина, другой ароматической аминокислоты, такой как триптофан. Тирозин является предшественником катехоламина, который повышает производительность [2].

Дофамин – это нейромедиатор, который, помимо прочего, регулирует возбуждение, мотивацию, мышечную координацию и выносливость. Было обнаружено, что уровень дофамина снижается после длительных физических нагрузок. Снижение уровня дофамина может снизить спортивные результаты, а также умственную мотивацию. Сам по себе дофамин не может преодолеть гематоэнцефалический барьер и должен синтезироваться в мозге. Это говорит о том, что дофаминергическая нейротрансмиссия стимулирует физическую

работоспособность. Еще одним подтверждением этой теории является тот факт, что ингибиторы обратного захвата дофамина, а также ингибиторы обратного захвата дофамина норэпинефрина способны повышать эффективность упражнений, особенно в жару [1].

У каждого человека существует свой «аварийный ресурс»: запас питательных элементов, гормонов, иммунных факторов, микроэлементов. Используется этот ресурс в ответ на какой-либо сильный раздражитель (стресс). Раздражителем может выступать как дефицит сна и отдыха, так и психическое напряжение, и травмы.

В норме стрессовая реакция помогает человеку мобилизоваться и победить проблему. Но если «аварийный ресурс» организма уже израсходовал, а раздражитель всё продолжает действовать, наступает нервное истощение, а затем и общее истощение организма. И в этом случае нужна помощь. И не стимуляция сильнодействующими медикаментами (стимулировать уже нечего – ресурсов нет), а именно помощь, спокойное планомерное лечение.

Контроль усталости центральной нервной системы может помочь ученым развить более глубокое понимание усталости в целом. Для манипулирования нейрохимическими уровнями и поведением использовались многочисленные подходы. В спорте питание играет большую роль в спортивных результатах. В дополнение к топливу многие спортсмены принимают препараты, повышающие производительность, включая стимуляторы, чтобы повысить свои способности.

Синдром хронической усталости – это название группы заболеваний, в которых преобладает постоянная усталость. Усталость не вызвана физическими упражнениями и не снимается отдыхом.

В ходе многочисленных исследований [4, 5] было показано, что у людей с синдромом хронической усталости имеется неотъемлемый центральный компонент усталости. В одном исследовании проверяли скелетные мышцы испытуемых, чтобы убедиться, что у них нет дефектов, которые мешали бы их полному использованию. Было обнаружено, что мышцы функционировали нормально на локальном уровне, но в целом они не функционировали в полной мере. Испытуемые не могли последовательно активировать свои мышцы во время длительного использования, несмотря на наличие нормальной мышечной ткани. В другом исследовании [3] испытуемые испытывали более высокое воспринимаемое усилие в отношении частоты сердечных сокращений по сравнению с контролем во время теста с градуированной нагрузкой. Испытуемые с хронической усталостью останавливались до того, как был достигнут какой-либо предел для тела. Оба исследования доказали, что усталость периферических мышц не заставляла субъектов с синдромом хронической усталости прекращать тренировки. Возможно, что повышенное восприятие усилий, необходимых для использования мышц, приводит к большим трудностям при выполнении последовательных упражнений.

Основная причина усталости при синдроме хронической усталости, скорее всего, лежит в центральной нервной системе. Дефект в одном из ее компонентов может привести к увеличению нагрузки, что приведет к увеличению силы. Было показано, что при очень высокой мотивации субъекты с хронической усталостью

могут эффективно применять силу. Дальнейшее изучение усталости центральной нервной системы может привести к медицинскому применению.

Далее предлагаем меры профилактики усталости центральной нервной системы:

1) рациональный режим труда (постепенное вхождение в работу, соблюдение ритма работы, последовательность и систематичность её выполнения, нормирование рабочего времени);

2) правильная организация труда и отдыха (смена одних форм работы другими);

3) занятия любимым делом или хобби – это способствует эмоциональной разгрузке и избавляет от неприятных мыслей.

Выводы:

1. Усталость центральной нервной системы, или центральная усталость, представляет собой форму усталости, которая связана с изменениями синаптической концентрации нейротрансмиттеров в центральной нервной системе, что влияет на производительность упражнений и мышечную функцию и не может быть объяснено периферическими факторами, влияющими на мышечную функцию. У здоровых людей центральная усталость может возникать в результате длительных физических упражнений и связана с нейрохимическими изменениями в мозге, в первую очередь с участием серотонина, норадреналина и дофамина. Утомление играет важную роль в тренировках на выносливость, а также подчеркивает важность правильного питания в этом виде спортивной деятельности.

2. Контроль усталости центральной нервной системы может помочь ученым развить более глубокое понимание усталости в целом.

3. Во избежание синдрома хронической усталости следует упорядочить свой день, не перенапрягаться и уделять внимание своему здоровью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бейли, С. П. Возможные механизмы утомления центральной нервной системы во время физических упражнений // Медицина и наука в спорте и физических упражнениях. – 1997. – Т. 29. – № 1. – С. 45–57.

2. Роландс, Б., Де Пау, К., Меусен, Р. Нейрофизиологические эффекты упражнений в жару // Медицина и наука в спорте. – 2015. – Т. 25. – С. 65–78.

3. Конли, Л.А., Сабурнджян, Л.А. и Вуртман, Р.Дж. Упражнения и нейромодуляторы // Холин и ацетилхолин у марафонцев. – Спортивная медицина. – 1992. – Т. 13. – С. 141–142.

4. Харрингтон, Мэри Э. Нейробиологические исследования усталости // Прогресс в нейробиологии. – 2016. – Т. 99. – № 2. – С. 93–105.

5. Лиддл, Д. Г. Пищевые добавки и эргогенные средства // Спортивная медицина. – 2012. – Т. 40. – № 2. – С. 487–505.

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ-ДЕВУШЕК УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ

Булва А.Д., Чумила Е.А.

*Филиал «Институт переподготовки и повышения квалификации»
Университета гражданской защиты, п. Светлая Роца,
г. Борисов*

Высокий уровень развития ППФП обучающихся в Университете гражданской защиты МЧС (далее – УГЗ МЧС) является существенным условием профессионального и личностного роста, подготовленности выпускников данных учебных заведений как профессионалов, компетентных

В связи с чем актуальным является необходимость работников МЧС, способных с гарантированными результатами выполнять возложенные на них обязанности. В последнее десятилетие значительно увеличился набор девушек в учебные заведения силовых структур Республики Беларусь, в том числе и в УГЗ МЧС. Процесс подготовки курсантов-девушек мало чем отличается от процесса подготовки юношей, включая учебные занятия, повседневную деятельность, режим труда и отдыха. Особое место в подготовке курсантов-девушек занимает ППФП – составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к предстоящей трудовой деятельности [3, 5, 6]. анализа структуры ППФП курсантов-девушек и определения научно обоснованных средств и методов, позволяющих ее повысить.

Анализ научно-методической литературы и учебно-нормативной документации по проблеме повышения эффективности средств и методов физической подготовки курсантов-девушек позволил выявить некоторые положения, которые были учтены в исследовании. Кроме того, были обобщены мнения профессорско-преподавательского состава и специалистов в области физической культуры и спорта о причинах неудовлетворительного решения проблемы прогрессирующего снижения уровня физической подготовленности курсантов-девушек в УГЗ МЧС, а также были намечены методологические подходы к совершенствованию процесса физического воспитания с акцентом на профессионально-прикладную направленность [3, 4].

Проведенный аналитический обзор состояния проблемы послужил основанием для формулирования гипотезы, определения цели и задач исследования, а также для разработки методики проведения учебных и факультативных занятий по физической подготовке с курсантами-девушками УГЗ МЧС на основе применения специальных упражнений пожарно-спасательного спорта (далее – ПСС), направленных на совершенствование профессионально-прикладных навыков.

Методологическую основу исследования составили дифференцированный, системный и классификационный подходы.

В ходе наших исследований использовались следующие методы:

1. Изучение, анализ и обобщение литературных источников.

2. Анкетный опрос. Проводился нами с целью получения информации о проведении занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, отношении курсантов-девушек различных курсов к занятиям физической культурой и спортом, влиянии упражнений, входящих в состав ПСС на уровень профессионально-прикладной физической подготовленности. Опрос проводился среди курсантов-девушек 1-4 курсов факультета техносферной безопасности УГЗ МЧС в период с января по март 2022 г. в процессе проведения учебных занятий, самостоятельной подготовки и во внеучебное время. Вопросы, вошедшие в состав анкет, сформулированы и сформированы в процессе предварительных бесед с профессорско-преподавательским составом УГЗ МЧС и специалистами центра организации спортивно-массовой работы МЧС. Участие в опросе приняли 39 обучающихся.

3. Педагогические наблюдения.

Объектом наблюдений являлся процесс физической подготовки курсантов-девушек УГЗ МЧС.

Предметом наблюдений были содержание физической подготовки курсантов-девушек УГЗ МЧС, новизна и традиционность применяемых средств и их эффективность (в том числе удовлетворенность занятиями).

В процессе наблюдений проводилось хронометрирование занятий в целях оценки моторной плотности при применении существующей и предлагаемой методики направленной на повышение уровня ППФП курсантов-девушек УГЗ МЧС. Также проводились наблюдения и сравнительная оценка степени соответствия техники передвижения, уровня физической нагрузки, средств физической и психологической подготовки, а также диагностики специальных упражнений двигательным действиям, выполняемым в ходе выполнения профессиональных задач.

4. Контрольно-педагогические испытания.

В наших исследованиях использовались нормативы, содержащие упражнения профессионально-прикладной направленности для работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям, которые определены инструкцией «О порядке организации и проведения физической подготовки работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям», утвержденной приказом Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь от 30.11.2022 № 366 и приказа Университета гражданской защиты МЧС Беларуси от 19.07.2022 № 347 «Об организации спортивно-массовой и секционной работы в 2022–2023 учебном году». Все нормативы, используемые нами в процессе исследований, составили две соответствующие группы, характеризующие физическую и профессионально-прикладную подготовку (таблица 1) [1, 2].

Таблица 1 – Упражнения, характеризующие физическую и профессионально-прикладную подготовленность

Упражнения, характеризующие физическую подготовленность				
Направленность физических упражнений	Наименование упражнений	Нормативный показатель		
		Отлично	Хорошо	Удовл.
Циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие быстроту, общую и скоростную выносливость	Бег на 60 м, сек	10,0	10,4	10,8
	Челночный бег 10×10 м, сек	30,0	31,5	32,0
Циклические физические упражнения аэробной направленности, способствующие развитию общей выносливости	Бег на 500 м, мин, с	1,50	2,10	2,30
Ациклические физические упражнения, повышающие силу и силовую выносливость	Комплексное силовое упражнение, к-во раз за 1 мин	42	41	40
	Подтягивание на низкой перекладине, к-во раз	22	20	18
Упражнения, характеризующие профессионально-прикладную подготовленность				
Направленность физических упражнений	Наименование упражнений	Нормативный показатель		
		Отлично	Хорошо	Удовл.
Ациклические физические упражнения, повышающие скоростно-силовые качества	Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни, сек	9,0	9,4	9,8
Ациклические физические упражнения, повышающие скоростно-силовые качества	Подъем по штурмовой лестнице во 2-ой этаж учебной башни, сек	11,5	12,0	12,5
Циклические физические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие быстроту, общую и скоростную выносливость	Преодоление 100-метровой полосы с п/п, сек	24	25	26

5. Антропометрические измерения.

Для оценки уровня физического развития исследуемых обучающихся использовались данные, полученные в ходе антропометрических измерений:

– длина тела (см) определялась при помощи ростомера с точностью измерения 1,0 см;

– масса тела (кг) определялась при помощи весов электронных с точностью измерения 0,1 кг;

– росто-весовой показатель, индекс массы тела – индекс Кетле ($\text{кг}/\text{м}^2$), который определялся как отношение массы тела в килограммах к квадрату роста в метрах. $\text{ИМТ} = \text{масса тела} / (\text{рост} \times \text{рост})$;

6. Физиологические измерения.

Для определения функционального состояния организма обучающихся использовались показатели жизненной емкости легких (далее – ЖЕЛ).

Результаты антропометрических и физиологических измерений представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели физического развития курсантов-девушек УГЗ МЧС

Исследуемые показатели	Результат до эксперимента	Результат после эксперимента	Достоверность различий
Длина тела, см	165,40±3,16	165,46±3,91	$P > 0,05$
Масса тела, кг	57,26±3,21	56,11±3,52	$P > 0,05$
Индекс Кетле	20,97±1,49	20,10±1,22	$P > 0,05$
ЖЕЛ, $\text{см}^3 \times 1000$	3,54±0,27	3,72±0,19	$P > 0,05$

Изменение показателей длины тела не зависело от методики, используемой в процессе их подготовки. Изменения носили преимущественно возрастной характер.

Незначительное изменение массы тела курсантов после эксперимента (среднее увеличение массы тела – 0,06 кг) позволяет сделать вывод об отсутствии влияния применяемой методики на данный показатель.

Средние значения индекса Кетле до и после эксперимента изменились незначительно, так как данный показатель зависит от длины и массы тела.

Динамика показателей жизненной емкости легких свидетельствовала, что увеличение показателей было существенным и составило 180 см^3 , что указывает на положительное влияние методики на дыхательную систему.

7. Педагогический эксперимент.

В педагогическом эксперименте приняли участие 18 курсантов-девушек УГЗ МЧС. Посещаемость занятий среди обучающихся до и после эксперимента была примерно одинаковой и составляла от 80 до 95 %. Занятия до эксперимента проводились согласно типовым учебным программам по физической культуре и аварийно-спасательной подготовке. В период проведения эксперимента с курсантами-девушками проводились дополнительные занятия по упражнениям, входящие в состав ПСС. В рамках эксперимента, организованного на спортивной базе УГЗ МЧС, были проведены контрольные занятия по упражнениям, определяющим физическую и профессионально-прикладную подготовленность. Параллельно с контрольными занятиями были проведены антропометрические и физиологические измерения (таблица 3).

Таблица 3 – Показатели физической и профессионально-прикладной подготовленности курсантов-девушек УГЗ МЧС

Исследуемые показатели	До эксперимента		После эксперимента		Достоверность различий
	Результат	Оценка	Результат	Оценка	
Физическая подготовленность					
Бег на 100 м, с	16,53±0,20	5,76±1,95	15,92±0,19	9,65±0,62	P < 0,05
Челночный бег 10×10 м, с	31,45±0,27	8,47±0,49	29,47±0,17	10±0,1	P < 0,05
Прыжок в длину с места, см	195,71±7,98	5,71±1,52	209,96±5,14	8,59±0,89	P < 0,05
Бег на 1000 м, мин. с	4,11±0,02	9,18±0,58	4,04±0,03	10±0	P < 0,05
Комплексное силовое упражнение, к-во раз за 1 мин	39,65±0,96	7,65±0,96	47,29±0,73	10±0	P < 0,05
Профессионально-прикладная подготовленность					
Подъем по установленной выдвижной лестнице в окно 3-го этажа учебной башни	9,29±0,21	7,06±1,71	8,95±0,29	8,76±1,59	P < 0,05
Подъем по штурмовой лестнице в 2-ой этаж учебной башни, с	11,77±0,23	8,29±1,13	11,61±0,21	9,06±0,78	P < 0,05
Преодоление 100-метровой полосы с п/п	25,19±0,29	6,35±1,07	24,44±0,28	8,59±0,78	P < 0,05

Результаты формирующего педагогического эксперимента подтвердили предположения об эффективности экспериментальной методики в процессе совершенствования профессионально-прикладной подготовленности курсантов-девушек УГЗ МЧС. После эксперимента прослеживается положительная динамика в результатах сдачи контрольных нормативов. Результаты упражнений, характеризующих физическую подготовленность, увеличились в среднем на 7,29 %, а упражнений, характеризующих профессионально-прикладную подготовленность на 8,3 %. Также после эксперимента увеличилось количество курсантов-девушек, мотивированных на успех и со средним и высоким уровнем потребности в достижении цели в среднем на 5,4 %. В результате исследования было установлено, что по всем показателям физической и профессионально-прикладной подготовленности курсанты-девушки института после эксперимента показали результаты лучше, чем до эксперимента. Достоверность различий между результатами до эксперимента и результатами после эксперимента была подтверждена в ходе статистической обработки данных формирующего педагогического эксперимента (P < 0,05).

Исходя из этого, можно с уверенностью утверждать, что ПСС оказывает положительное влияние на физическое развитие курсантов-девушек.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об организации и проведении физической подготовки : Приказ МЧС Республики Беларусь от 30.11.2022 г., № 366. – Минск, 2022. – С. 30–35.

2. Об организации спортивно-массовой и секционной работы в 2022–2023 учебном году : Приказ УГЗ МЧС от 19.07.2022 г., № 347. – Минск, 2022. – 47 с.

3. Самсонов, Д.А. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных: дис... канд. пед наук / С.А. Самсонов. – М., 2005. – 201 с.

4. Физическая культура студента: Учеб. для вузов / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др.; Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – С. 242–243.

5. Физическая подготовка : учеб.-метод. пособие для обучающихся Университета гражданской защиты МЧС Беларуси / авт.-сост. Е.А. Чумила [и др.]; Университет гражданской защиты МЧС Беларуси, кафедра ФПиС. – Минск : УГЗ МЧС, 2022. – 388 с.

6. Чумила, Е.А. Влияние занятий пожарно-спасательным спортом на уровень профессионально-прикладной подготовленности курсантов-девушек Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь / Е.А. Чумила, Е.С. Соболевская // Вестник Командно-инженерного института МЧС Республики Беларусь. – 2015. – № 1. – С. 93–99.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЕ РЕСУРСЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Бульчик А.С., Шевчук М.В., Шкель Е.С.

*Белорусский государственный аграрный технический университет,
Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, г. Минск*

Здоровье населения – это обязательное условие благосостояния любого государства. Поэтому вопрос сбережения, поддержания и формирования здоровья, развитие ценностей здорового образа жизни и осознанного отношения к нему считается приоритетным в любой стране, на первый план встала крайняя необходимость сохранить и поддержать здоровье. Особенно это актуально для студенческой молодежи, так как она – ключевой фактор конкурентоспособности в современном обществе и является самой активной частью социума.

Качество современной образовательной среды во многом зависит от оздоровительных систем и технологий, которые с каждым годом все больше внедряются в учебный процесс. Тенденции поддерживать на высоком уровне здоровьесберегающие технологии в обучении являются залогом успешной деятельности университета на рынке образовательных услуг [4].

Наиболее обобщенным можно считать определение, предложенное Должиковой Х.В. и Лобачевой Г.А., которое рассматривает здоровьесберегающие технологии как систему педагогических принципов,

в реализации которых достигается сохранение и укрепление физического, психологического и интеллектуального здоровья участников образовательного процесса. Эта система включает оздоровительные, образовательные, педагогические и прочие методы физического воспитания, с помощью которых возможно достижение поставленных целей. Целью здоровьесберегающих технологий является качественная поддержка здоровья учащихся во время всего периода обучения в учебных заведениях, формирование знаний и навыков по здоровому образу жизни.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- информационное насыщение содержания здоровьесберегающей учебной деятельности;
- формирование опыта здоровьесберегающей профессиональной деятельности;
- развитие готовности студентов к здоровьесберегающей саморегуляции.

Создание здоровьесформирующих ресурсов образовательного процесса невозможно без создания культурного пространства: системы дополнительного образования студенческой молодежи (секций спортивной направленности); системы социального воспитания. Это обусловлено тем, что студенчество, является специфической группой, имеющей отличия в образе жизни, ценности, эталоны и примеры для подражания. Вместе с тем, студенчеству также характерна высокая восприимчивость к неблагоприятным воздействиям факторов среды, в которой они находятся [1].

Психологическое направление организации здоровьесформирующего образования предполагает комплексную систему психолого-педагогического сопровождение студента в образовательном процессе, которая невозможна без слаженной совместной работы психолога и социального преподавателя образовательного учреждения.

Несмотря на изменения в структуре и содержании системы образования белорусского общества, проблема здоровья учащихся не теряет своей актуальности. В настоящее время оздоровительные системы высших учебных заведений основываются на выявлении уже приобретённых заболеваний. В связи с этим необходимы новые циклические непрерывные программы, приемы и методы, основанные на раннем выявлении заболеваний студента, а также их профилактике во время всего обучения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно разделить на три подгруппы:

- организационно-педагогические, которые формируют структуру учебного процесса, а также позволяют снизить или предотвратить стресс и утомляемость;
- психолого-педагогические технологии объединяют в себе физическую активность на занятии физкультурой. Сюда также относится психолого-педагогическое сопровождение всех составляющих учебного процесса;
- учебно-воспитательные технологии служащие для мотивации студентов к ведению здорового образа жизни, предотвращения пагубных привычек, а также формирования культуры здоровья [2].

Несмотря на созданную систему здоровьесберегающих технологий и ее положительные результаты вопрос о стабильном поддержании здоровья студентов остается открытым.

Отношение к ведению здорового образа жизни и обеспечение формирования культуры здоровья отражено в Программе социально-экономического развития Республики Беларусь на 2021–2025 годы. В ходе ее выполнения планируется увеличить долю лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения до 27 процентов [3].

Наиболее эффективными здоровьесберегающими приемами для студенческой молодежи являются:

- профилактическое информирование — приобретение необходимых знаний для укрепления здоровья и формирования мотивации здорового образа жизни путем проведения лекций, семинаров, консультаций по проблемам сохранения здоровья и профилактике вредных привычек; проведение «Дней здоровья», курсов по вопросам здоровьесбережения; привлечение преподавателей и кураторов к совместному проведению спортивных соревнований. Повышение стрессоустойчивости с помощью комплекса психологических, физических и медицинских методов;

- средства двигательной направленности, например, полноценная и эффективная работа во всех группах здоровья (на уроках занятиях физической культуры, секциях), подвижные перерывы, оздоровительная гимнастика, тренинги, организация лечебно-физкультурного контроля, регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;

- рациональная организация учебного процесса, включающая соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки, использование адекватных возрастным возможностям и особенностям студентов методов и методик обучения, введение любых инноваций только под контролем специалистов, рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера, индивидуализация обучения. Качественная реализация данного приема создаст условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повысит эффективность учебного процесса, снимая при этом чрезмерное функциональное напряжение и утомление;

- профилактика и непрерывное наблюдение за состоянием здоровья студента при помощи рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминизация, профилактика нарушения осанки и зрения; регулярный анализ и обсуждение на заседании кафедры физического воспитания и спорта; регулярный анализ динамики состояния здоровья; привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья студентов);

- проведение занятий на свежем воздухе с использованием элементов температурного воздействия воздуха, при учете принципов: системность, постепенность, учет возрастно-половых и индивидуальных особенностей человека [2].

Результаты изучения материала показали, что непонимание благоприятного отношения к своему состоянию здоровья, невысокая мотивация

к занятиям физической культурой, неразвитость навыков самоконтроля и во многом неадекватное восприятие состояния собственного организма приводят к формальному отношению студентов к своему здоровью, его сохранению и укреплению. В связи с этим необходимо в высших учебных заведениях развитие и совершенствование средств и методов, способствующих эффективному формированию готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности, и повышению уровня психологического здоровья.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс высших учебных заведений способствует становлению и развитию психически, соматически, физически и нравственно здоровой личности. Повышение мотивации у студентов к занятиям физической культурой, развитие навыков самоконтроля, адекватное восприятие состояния собственного организма, несомненно, приведут к более бережному отношению студентов к своему здоровью, его сохранению и укреплению, а также позволят им занять личностную позицию и в полной мере проявить себя субъектами учебной деятельности. В связи с этим необходимо комплексно использовать разнообразные технологии, способствующие эффективному формированию готовности студентов к здоровьесберегающей деятельности и повышению уровня психологического здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Должикова, Х.В. Здоровьесберегающие технологии / Х.В. Должикова, Г.А. Лобачев. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2017. – 140 с.
2. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-obrazovatelnom-protssesse-1.html>. – Дата доступа: 10.02.2023
3. Об утверждении Программы социально-экономического развития Республики Беларусь на 2021–2025 годы : Указ Президента Респ. Беларусь, 29 июля 2021 г., № 292 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь. – 2021. – 1/19834.
4. Спирин, В. К. Реализация здоровьесформирующей функции школы на основе актуализации педагогического потенциала образовательной среды / В.К. Спирин, Л.В. Смирнова, О.А. Чупехина // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 19–20.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ РАБОТНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Васюхневич М.В., Тапорчикова М.В.

Белорусско-Российский университет, г. Могилев

На современном этапе, в сложной военно-политической обстановке которая существует на сегодняшний день в мире, требует пристального внимания физическая подготовка работников силовых структур.

Физическая подготовка является одной из главных составных частей в профессиональной деятельности работников силовых структур. Структура физической подготовки изменяется и совершенствуется в связи с условиями, предъявляемые обществом.

Физическая подготовка служит главным звеном в соблюдении правопорядка в стране и государстве. Каждый сотрудник во время исполнения своих служебных обязанностей сталкивается с противостоянием преступников, требующих для задержания определенных физических качеств и физической подготовленности.

Основными функциями физической подготовки являются: образовательная (формирование необходимых умений, знаний и навыков), развивающая (формирование у сотрудников средствами физической подготовки высокого психофизического потенциала и высокого уровня работоспособности), воспитательная (формирование у сотрудников средствами физической подготовки положительных нравственных качеств).

Задачами физической подготовки являются:

- развитие профессионально важных физических качеств;
- формирование необходимых интеллектуальных и профессиональных психологических качеств личности (смелость, решительность, самодисциплина, настойчивость, бдительность и другие);
- подготовка к действиям, связанным с использованием специальных средств, табельного оружия, боевых приемов борьбы;
- подготовка к преследованию правонарушителей и длительному ускоренному передвижению;
- овладение системой практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях [2].

Профессиональная направленность физической подготовки должна быть взаимосвязана с психологической подготовкой.

Морально-психологическая подготовка способствует устранению психологических проблем, оказывает положительное воздействие на личностные качества сотрудника, а также способствует преодолению некоторых проблем:

- отрицательных привычек и негативных установок сотрудников к службе;
- недоработок в системе воспитания сотрудников;
- расхождения реальных действий сотрудников с должностными инструкциями [3].

Эффективным результатом в процессе физической подготовки работников силовых структур является правильно подобранные учетно-тренировочные занятия, а также методическое мастерство их руководителя. Руководители подразделений должны передавать свой профессиональный опыт по физической подготовке и спорту, популяризировать спортивные достижения, вовлекать весь личный состав в регулярные занятия спортом.

Учебно-тренировочные занятия должны быть правильно организованы и проведены. Содержание физической подготовки включает в себя воспитание определенных физических качеств: быстроты, силы, ловкости и большой выносливости. А также овладение дополнительными навыками: преодоления препятствий, плавания, рукопашного боя и передвижения на лыжах. Воспитание физических качеств должно соответствовать характеру деятельности работников силовых структур для более эффективного их результата. Сотрудники должны владеть большой работоспособностью в экстремальных ситуациях и быстро решать возникающие перед ними задачи.

Особое внимание уделяется занятиям по атлетической подготовке. Хороший гимнаст легко и быстро выполняет любое незнакомое двигательное действие. Это объясняется тем, что в двигательных центрах коры его головного мозга имеется достаточное количество устоявшихся условно-рефлекторных звеньев, из которых ему нетрудно связать новую цепь для выполнения незнакомого упражнения или действия. Именно в этом и заключается огромная ценность атлетической подготовки для боевого мастерства сотрудников [1].

Также особое внимание уделяется боевым приемам борьбы. Данный элемент физической подготовки сотрудника подвергается более точечной проверке, именно боевые приемы борьбы помогут будущему сотруднику пресечь противоправные действия правонарушителей. В содержание занятий включаются изучение боевых стоек, ударов и защиты от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих приемов, освобождение от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, надеваний наручников, связываний, проведения личного досмотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировка в их выполнении. В процессе обучения очень внимательно нужно относиться к данному элементу служебной дисциплины, так как в результате неграмотных действий сотрудников он может нанести ущерб самому себе и выйти за рамки, дозволенные законом.

На занятиях по физической подготовке нужно соблюдать правильную методическую последовательность: ознакомление с упражнением (приемом и действием), разучивание его и тренировка.

Ознакомление способствует правильному пониманию разучиваемого упражнения. Показ тренера должен быть точным и образцовым, способствующим правильному восприятию упражнения обучаемыми. Разучивание упражнения в зависимости от его сложности может проводиться в целом, по частям или по разделениям, а также с помощью подготовительных упражнений.

В процессе разучивания, возникающие ошибки в технике выполнения сотрудников, должны быть сразу исправлены и пояснены тренером. Ошибки

могут быть разного рода причин, а значит потребуют индивидуального способа решения. При групповом методе обучения ошибки являются типичными и общими для большинства.

Выполнение физических упражнений должно доводиться до автоматизма, в результате чего происходит «натаскивание» на результат в упражнениях, имеющих точную связь с профессиональной деятельностью сотрудника.

Физическая подготовка включает в себя: утреннюю физическую зарядку, спортивно-массовую работу, учебные занятия.

Система физической подготовки должна базироваться на учете возрастных особенностей сотрудников, соблюдении гигиенических требований и техники безопасности. Большое внимание должно уделяться предупреждению травматизма. Там, где соблюдается в полной мере техника безопасности и соблюдены все условия для занятий, исключены возможности получения травм и несчастных случаев.

Каждый сотрудник обязан систематически заниматься физической подготовкой, участвовать в учебных учениях и соответствовать своим должностным требованиям.

Сотрудники должны выполнять не реже 1 раза в квартал зачетные нормативы исходя из возрастных особенностей, половой принадлежности и звания: силовая гимнастика, нормативы на гибкость, разновидности челночного бега. А также уметь профессионально пользоваться оружием.

Таким образом, для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам сотрудники силовых структур должны обладать высокой степенью физической подготовленности, чтобы уметь профессионально пользоваться оружием и боевыми приемами борьбы в различных ситуациях, как в рамках плановых занятий по служебно-боевой подготовке, так и в боевых ситуациях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовка в подразделении: учебно-методическое пособие для курсантов и студентов, проходящих военную подготовку в военных учебных заведениях / Е.Д. Бойко [и др.]. – Минск: БНТУ, 2017. – 73 с.

2. Степанов, Г.И. Роль физической подготовки в профессиональной деятельности сотрудников ОВД и правовые основы применения физической силы. // Юридическое образование и наука, 2006, № 1.

3. Савинков, С.Н. Психологическая служба в силовых структурах: история становления, развития и современные проблемы // Психолого-педагогический журнал «Гаудеамус». 2021. Т. 20. – № 2 (48). – С. 15–24.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБЩЕЙ АЭРОБНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА 2002 И 2020 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вольский Д.И.

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей.

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания [1, 2]. Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью.

Государственная программа физического воспитания определяет обязательный для студентов всех вузов объем физкультурных знаний, двигательных умений, навыков и уровень развития физических качеств. Результаты контрольных упражнений, полученные на каждом этапе занятий, могут служить критерием качества учебно-педагогического процесса, оценивать эффективность построения процесса физического воспитания.

Уровень физической подготовки студентов ухудшается, и в настоящее время среди студентов растет заболеваемость, увеличивается численность студентов, полностью освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, и количество занимающихся, отнесенных к специальной и подготовительной медицинским группам [3].

Одним из разделов физической подготовки студентов является развитие общей выносливости и создание условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физического воспитания.

Проанализировать результаты бега на выносливость (6 минутный бег Купера) у студентов 1 курсов в различные годы было возможно благодаря учебным журналам, где фиксируются результаты выполнения нормативов. Тест Купера очень популярен и распространен. Тест принимался в начале учебного года. Тест проводился на стадионе, где присутствует разметка для определения расстояния.

Уровень общей аэробной выносливости студентов первого курса (первый семестр) – это результат подготовки в общеобразовательных школах. И занятия по физической культуре в университете еще незначительным образом повлияли на их физическую подготовку.

Исследование проводилось на базе Учреждение образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина». В исследовании анализировались результаты студентов основной медицинской группы I курса

юридического факультета 2020 года обучения в количестве 35 человек (юноши 14 и девушки 21) и 2002 года обучения в количестве 30 человек (юноши 14 и девушки 16). В таблицах 1 и 2 приведены полученные результаты.

Таблица 1 – Результаты 6-ти минутного бега студентов-юношей I курса юридического факультета 2020 и 2002 года

Показатели	Год обучения						t-критерий Стьюдента
	2002			2020			
	х	σ	± m	х	σ	± m	
6-минутный беговой тест Купера (м)	1464	46,99	9,8	1425	41,32	8,75	2,97

Таблица 2 – Результаты 6-ти минутного бега студентов-девушек I курса юридического факультета 2020 и 2002 года

Показатели	Год обучения						t-критерий Стьюдент
	2002			2020			
	х	σ	± m	х	σ	± m	
6-минутный беговой тест Купера (м)	1247,9	48,68	9,94	1216,6	44,58	9,84	2,24

Таким образом, полученные результаты позволили констатировать, что показатели общей аэробной выносливости на основании теста Купера носят во всех случаях статистически достоверные ($P < 0,05$ и $P < 0,01$) различия. Это позволяет определить более высокий уровень развития общей аэробной выносливости у студентов 2002 года обучения как у девушек, так и у юношей.

Выявление и сравнение уровня общей аэробной выносливости у студентов, позволит в дальнейшем разработать практические рекомендации для повышения эффективности процесса физического воспитания студентов на основе индивидуально-дифференцированного подхода в коррекции физических нагрузок разной направленности и характера, а также в подборе средств и методов, направленных на повышение функциональной и физической подготовленности студентов в рамках академических занятий.

Также полученные результаты позволяют обратить внимание на данный раздел подготовки будущих студентов в общеобразовательных учреждениях среднего звена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анищенко, В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: учебное пособие / В.С. Анищенко. – М.: изд-во РУДН, 1999. – 156 с.
2. Государственный образовательный стандарт высшего, профессионального образования / Госкомитет по высш. образованию. – Офиц. изд. – Минск: Госстандарт РБ, 2000. – 383 с.
3. Изаак, С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика: монография / С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2005. – 196 с.

4. Авсарагов, Г.Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса: автореф. ... дис.канд. пед. наук / Г. Р. Авсарагов. – Набережные Челны, 2010. – 24 с.

5. Физическое развитие и физическая подготовленность детей, подростков и молодежи: методические рекомендации / под ред. В.Ю. Лебединского – Иркутск: БИОФССиТ, 2002. – 24 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Ворепо В.Н., Осянин В.Н.

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам ВОЗ, здоровье людей зависит:

- на 50–55 % именно от образа жизни,
- на 20 % – от окружающей среды,
- на 18–20 % – от генетической предрасположенности,
- и лишь на 8–10 % – от здравоохранения.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для положительного развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой и других формах жизнедеятельности.

Анализ педагогических, психологических, медицинских и других исследований выявил значительное снижение уровня здоровья у различных категорий молодежи. В течение последних 20 лет число молодых людей, относящихся к категории допризывной молодежи, годных к военной службе, по усредненным данным, сократилось почти на треть, а более чем у 40 % юношей допризывного возраста состояние здоровья и физическая подготовка не соответствуют армейским требованиям! Ученые подсчитали, что в структуре заболеваний, послуживших причиной освобождения или предоставления отсрочки от призыва на военную службу, около 19 % занимают болезни костно-мышечной системы, порядка 16 % – психические расстройства и 11 % приходится на заболевания органов пищеварения.

Основной причиной нарушений здоровья молодежи являются модели поведения, связанные с образом жизни молодого человека. При этом все большую роль в поддержании или ослаблении ее здоровья, оказывают поведенческие факторы риска: курение, алкоголь, употребление токсических

и психоактивных веществ, малоподвижный образ жизни и др. Кроме того молодежь вынуждена работать во все более неблагоприятных, экологически опасных условиях, приводящих к неизбежной деградации здоровья.

В связи с этим исключительного внимания заслуживает формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежи как особой социально-демографической группы. Применительно к современному обществу острота проблемы заключается, во-первых, в том, что темпы ухудшения состояния здоровья молодых людей слишком велики; во-вторых, в том, что среди молодежи преобладают виды поведения, разрушающие здоровье. Поэтому стали очевидными общественные потребности в отношении формирования здорового образа жизни молодежи, как важнейшего фактора обеспечения жизнеспособности и созидательной ее активности.

Велико влияние информационных факторов на формирование здорового образа жизни. Например, медицинское просвещение изменило представление людей о правильном (здоровом) питании, и позволило выявить и осознать связь между разными типами питания и болезнями, продолжительностью жизни.

Условиями и факторами социального конструирования здорового образа жизни могут выступать изменения материальной среды, связанные, прежде всего с социально-экономическими процессами; трансформации коллективного поведения и др. Изменения внешних условий могут иметь своим следствием не только конструирование какого-то нового элемента, но и легитимирующее закрепление некоторых традиций. Если изменения некоторых внешних условий несут в себе угрозу, то государство от имени общества берет на себя функции создания специальных легитимирующих действий, сдерживающих данные опасности. Так, в настоящее время приняты и действуют особые правила и законы, ограничивающие или запрещающие употребление алкоголя, табакокурения, наркотических веществ и т.п.

Цели конструирования здорового образа жизни могут быть рациональными или иррациональными (или как их называет В. Парето закономерные и алогичные). К рациональным целям относится стремление к улучшению состояния психофизического здоровья, продолжительности и качества жизни (как со стороны государства, так и со стороны отдельно взятого человека). К иррациональным целям - пропаганда здорового образа жизни для получения, прежде всего, коммерческой выгоды.

В качестве механизмов поддержания конструируемого универсума «здоровый образ жизни» можно выделить социальные нормы и санкции, презентруемые обществу через традиции, религиозное сознание, идеологию и закон, через произведения литературы и искусства. Культурные образцы, на основании которых осуществляется действие механизмов, могут быть представлены в вербальной и невербальной формах посредством фольклора, мифологии, искусства, религии, научных и идеологических проектов, новаторских социальных практик, законотворческой деятельности и др.

В качестве способов конструирования здорового образа жизни используются различные методы и механизмы. Среди основных методов

выделены методы анализа и синтеза, дедукции и индукции, экстраполяции, построения аналогий, проб и ошибок.

Конструирование здорового образа жизни проходит на макро и микроуровнях. Оно обладает объективными количественными и качественными характеристиками. Процессы, происходящие на макро и микроуровнях, находятся в постоянной связи и взаимосвязи.

При рассмотрении здорового образа жизни как результата социального конструирования фиксируются его институционализированные и неинституционализированные формы. В современном обществе формирование здорового образа жизни представлено в двух выделяемых формах. К первой относится государственная политика в области формирования здорового образа жизни, а также социальная инфраструктура для его поддержания, ко второй – «народные» методы укрепления и поддержания здоровья.

В свою очередь изменения социального универсума имеют определенные последствия для всего общества и ведут к изменениям социально-культурных моделей поведения, структуры заболеваемости и состава населения и др.

Молодежь в большинстве своем не ведет здоровый образ жизни, лишь малая часть придерживается отдельных его аспектов: чуть более половины (53,6 %) не курит, пятая часть (22,5 %) не употребляет спиртные напитки, трое из четверых (72,3 %) не употребляет наркотические вещества, однако каждый пятый (20,4 %) хотя бы один раз в жизни их пробовал. 52,2 % опрошенных стараются придерживаться рационального питания, тем не менее 40,1 % опрошенных питается как придется, а 7,7 % предпочитает пищу быстрого приготовления (fast food).

Крайне низкой является и медицинская активность молодежи. Например, с целью профилактического осмотра посещает медицинские учреждения только 13,0 % респондентов. Физической культурой, спортом занимается шестая часть молодежи – 15,2 %.

Негативный вклад в формирование здорового образа жизни молодежи вносят средства массовой коммуникации, активно пропагандирующие приверженность вредным привычкам, нанося тем самым существенный вред их физическому, психическому и социальному здоровью. Для молодежи средства массовой коммуникации являются главными в формировании ЗОЖ. Они формируют не только роль молодого человека ведущего здоровый образ жизни, но и соответствующий типаж.

Данные, отраженные во Всемирном докладе по вопросам молодежи, свидетельствуют об огромном влиянии информационно-коммуникационных технологий на уровень информированности молодежи по различным вопросам, в том числе в отношении здорового образа жизни. По данным службы государственной статистики в настоящее время из 100 % молодых людей в возрасте 15–24 лет около 84 % ежедневно пользуются услугами сети Интернет. Интернет активно используется молодежью не только как средство общения, но и как источник получения информации, знаний. Результаты анализа электронных молодежных журналов позволили сделать следующие выводы: информация об основных аспектах здорового образа жизни носит

поверхностный характер, в основном транслируются модели поведения, направленные на устранение рискованного поведения (28 % статей). Технологии ЗОЖ направлены преимущественно на девушек, лишь 9 % статей предназначены для юношей. В статьях (41 %), адресованных женской аудитории, четко прослеживается ассоциация «ЗОЖ = здоровье + красота».

Анализ состояния здорового образа жизни молодежи в трансформирующемся социуме доказывает актуальность изложенного в статье материала. Здоровый образ жизни молодежи выступает фактором национальной безопасности, укрепления и сохранения ресурсов здоровья, раскрытия личностного роста молодого поколения в обеспечении социального развития страны.

В отношении конструирования здорового образа жизни молодежи наблюдается превалирование процессов на микроуровне через установления престижности, моды на занятие «собой». Огромное влияние на формирование такой модели оказывают средства массовой коммуникации, однако, необходимо отметить, что чаще всего СМК не пропагандируют напрямую здоровый образ жизни. На макроуровне, до конца не разработаны механизмы формирования здорового образа жизни молодежи, поэтому многие агенты (например, семья и система образования) действуют спонтанно, несогласованно.

Конструирование здорового образа жизни молодежи на макроуровне должно осуществляться в 3-х направлениях: пропаганда здорового образа жизни; осуществление обучения и воспитания здоровому образу жизни; создание надлежащих условий для ведения здорового образа жизни. Для этого необходима разработка соответствующей социальной политики, направленной не только на пропаганду, но и предоставление доступной для молодежи инфраструктуры, позволяющей реализовывать такой образ жизни. В решении проблемы формирования здорового образа жизни молодежи должен быть межведомственный подход, при этом на законодательном уровне должны быть четко прописаны механизмы взаимодействия специалистов учреждений различных ведомств.

Потребность в системном решении проблем, связанных с формированием здорового образа жизни молодежи определяется следующими основными обстоятельствами: прежде всего необходимостью обеспечения здоровой, активной и творческой жизни молодежи как основной задачи государственной социальной политики; признанием роли здоровья молодежи как стратегического потенциала, фактора национальной безопасности, стабильности и благополучия общества; необходимостью ориентации на здоровье как социальное свойство личности, обеспечивающее в условиях рыночной экономики конкурентоспособность, профессиональное долголетие, материальное благополучие.

В формировании здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодежи путем привития ЗОЖ. Необходимо введение в образовательный процесс учебных заведений дисциплин, способствующих выработке установки на ведение здорового образа жизни, а также соответствующих навыков и умений.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического,

психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Следует подчеркнуть, что основные составляющие здорового образа жизни носят общий характер. В то же время, это динамичная система поведения человека, основанная на знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье, и это постоянное корректирование своего поведения с учетом приобретенного опыта и возрастных особенностей.

Большинство современных исследователей сходятся во мнении, что существуют четыре составляющих, определяющих формирование здорового образа жизни:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний всех категорий населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях его снижения.

Только через текущую, повседневную информацию человек получает необходимые знания, которые в той или иной степени влияют на поведение, следовательно, и на образ жизни человека. При этом информация должна учитывать состав целевой группы, заинтересованность аудитории.

2. Второе важное направление формирования здорового образа жизни – это так называемое «обучение здоровью».

Это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование навыков укрепления здоровья, создание мотивации для ведения здорового образа жизни, как отдельных людей, так и общества в целом. Нельзя в этой связи не подчеркнуть главный вопрос: никакая информация, если она не подкреплена личной заинтересованностью, ничего для человека не значит. Сегодня это особенно важно в отношении молодежи, находящейся в зоне риска. Школа является центром формирования мировоззрения и интеллектуального уровня молодого человека. Именно здесь в течение всего периода есть возможность дать детям и родителям глубокие знания о сущности психического и физического здоровья, в доступной форме изложить причины его нарушений, научить методам его восстановления и укрепления.

3. Меры по снижению распространенности курения и потребления табачных изделий, снижению потребления алкоголя, профилактика потребления наркотиков и наркотических средств.

Необходимо особо отметить, что от степени заинтересованности людей в собственном здоровье напрямую зависит успех данного направления в работе по формированию здорового образа жизни.

4. Побуждение населения к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления.

Сложившаяся к настоящему времени коммерциализация спортивной инфраструктуры препятствует развитию массового спорта. В то же время, сводить проблему исключительно к доступности спортивных сооружений неправильно. Речь должна идти о борьбе с гиподинамией всеми доступными

способами, включая уроки физкультуры в школе, физкультурной паузы на производстве, утреннюю гимнастику, пешие прогулки и походы и другие формы, доступные для массового использования. Необходимо, прежде всего, преодолеть пассивность муниципальных органов по делам молодежи и по физической культуре и спорту, которые способны профессионально возглавить и вести эту работу. Сельские и школьные стадионы, дворовые спортивные площадки, другие простейшие спортивные сооружения могут с успехом стать местами обучения населения, особенно детей и молодежи, навыкам физической культуры. Особую роль в этом плане должны играть летние оздоровительные учреждения как средство формирования здорового образа жизни.

Реализация указанных положений на практике будет способствовать формированию здорового образа жизни и сохранению здоровья населения – важнейшего богатства страны и каждого человека.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анастасова, Л.П. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. 6–9 классы. Методическое пособие / Л.П. Анастасова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. – Москва: Мир, 2007. – 208 с.

2. Безруких, М.М. Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Просвещение, 2013. – 128 с.

3. Блюменталь, Бретт. Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Бретт Блюменталь. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 450 с.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПРИГОДНОСТИ К БУДУЩЕЙ СЛУЖБЕ ОФИЦЕРА

Гаджимурадов Маис Салех оглы

*Национальная Федерация джиу-джитсу Азербайджанской Республики,
г. Баку*

Испанский врач-учёный и философ-материалист в 1557 году Хуан Уарте в своем знаменитой произведение по теории познания «Исследование способностей к наукам» (*Examen de ingenios para las ciencias*) подчеркивает: «для того чтобы никто не ошибался в выборе той профессии, которая больше всего подходит к его природному дарованию, следовало бы выделять уполномоченных людей великого ума и знания, которые открыли у каждого его дарования еще в нежном возрасте...».

В современном глобальном мире эту социальную функцию успешно выполняет профессиональная ориентация, а если она направлена на военные профессии, то соответственно называется военно-профессиональная. Основной задачей профориентации является, работа проводимая по популяризации военной службы в нашей Республике, патриотическому воспитанию молодёжи

и устойчивой мотивации, содействующих в успешной овладению профессии офицера армии или сотрудника правоохранительных органов.

Главными задачами военно-профессиональной ориентации являются:

– формирования у молодежи огромного общественного смысла и героического труда офицера, на этой основе формирование гордости за национальную армию;

– помощь юношам, абитуриентам решившим поступать в военные или в другие высшие специальные учебные заведения, а также в правильном отборе специальности с учетом их призвания, способностей и опыта воинской службы в армии;

– разъяснить требования к психологическим данным, нравственным и моральным качествам, физической подготовленности абитуриента, кандидата на учебу в военные учебные заведения, развитие стремление в получение образование. Специалисты или офицеры проводящую военно-профессиональную работу по ориентированию и селекции юношей для будущей службы офицера, обязательно должны знать уровень и характер физических нагрузок не только в различных видах вооруженных сил, но и в правоохранительных органов. Это даст возможность кандидатам, поступающим в военные учебные заведения точно и полно понимать трудности профессии офицера и создаст предпосылки мотивированного занятия физической культурой и спортом.

Ориентация на профессию офицера армии или правоохранительных органов должно начинаться в форме профессионального просвещения. Главной основой является военно-патриотическое воспитание и мотивация молодежи, в ходе которого проводятся беседы, лекции, доклады на военно-патриотические темы, встреча с участниками и ветеранами войн, организация военно-патриотических игр и другие мероприятия. Важную роль в этих мероприятиях занимает вопросы, касающихся освещением роли физической культуры и спорта в овладение профессии офицера армии и правоохранительных органов. Профессиональное просвещение по механизму опережающего отражения способствует устойчивого формирование физической готовности и мотивации к физическому совершенствованию.

Профессиональное просвещение могут проводиться в комиссариатах Государственной службы по мобилизации и призыву на военную службу, среди солдат срочной службы в воинских частях, среди гражданской молодежи в учебных заведениях и на различных предприятиях и т.д. К сожалению, некоторые специалисты или офицеры, которые проводят вышесказанную работу, имеют довольно общее поверхностное представление о месте и роли физической подготовки профессиональной деятельности офицера. Из этого следуют что, для более качественного и эффективного проведения военно-профессионального просвещение необходимо привлекать в помощь соответствующих специалистов (начальников и опытных инструкторов по физической подготовке воинских частей, преподавателей соответствующих кафедр военно-учебных заведений).

В нашей Республике активно организуются военно-патриотические лагеря такие как «Граница», «Юные Гейдаровцы», «Вперёд-марш!», «Военный»,

«Соколы». В лагерях организованные различными министерствами, службами, исполнительными властями районов, неправительственными общественными организациями и другими правительственными структурами дают огромные возможности по приобретению юношей и молодёжи не только военным наукам, но и к регулярным занятиям физической культурой и прикладными видами спорта. Обычно такие лагеря организуются в летний период в различных уголках нашей Республике. Поэтому активная помощь военных специалистов и ветеранов, включая и по физической подготовке, позволит успешно проводить военно-профессиональную ориентацию кандидатов на различные офицерские специальности, а также расширит и укрепит двигательные навыки, повысит уровень физической подготовленности юношей и молодёжи.

Обсуждая вопрос о роли физической подготовки в будущей профессиональной деятельности офицера, юноши должны знать, что физическая подготовка является основным средством физической готовности к овладению избранной специальностью кадрового военного или сотрудника правоохранительных органов в его будущей службе.

Закономерностью является то, что влияние физической подготовки может быть прямым или косвенным. К примеру, если будущая служба офицера будет связана с перенесением больших физических нагрузок, то здесь мы видим прямую (непосредственную) связь влияния высокого уровня развития выносливости, силы других физических качеств. Например, к этой категории можно отнести: десантно-штурмовые, подразделения специального назначения, парашютно-десантные, мотострелковые, инженерно-технические подразделения и т.д. Другими словами, эта категория, где выполнения служебных обязанностей связано с высокой по объёму двигательной активностью, большими и умеренными по интенсивности мышечными напряжениями. Если характер двигательной активности офицера непосредственно не связан с перенесением больших изнуряющих физических усилий, то мы видим косвенную (опосредственную) связь уровня физической подготовленности с успешностью военно-профессиональной деятельности офицера. Деятельность умственного характера составляет немалую по численности не только в Вооружённых силах, но в других силовых структурах нашей Республики. К ним относятся операторы различных беспилотных систем, командно-штабные должности, преподавательский состав военно-учебных и специальных заведений. Несмотря на некоторые различия, содержание работы, служебное положение, их связывает общность гиподинамического характера деятельности и высокого уровня нервно-психологического напряжения, особенно в период боевого дежурства, учений и спецопераций.

У некоторых юношей складывается ошибочное мнение, что при современном уровне военно-технической оснащение армии и правоохранительных органов высокая физическая подготовленность не нужна. Таким образом, одним из главных целей при военно-просветительской работы с юношами кандидатами является привитие им убежденности в высокой значимости физической подготовки и спорта в овладение избранной

специальности. Это является важным фактором в осознанном и обоснованном выборе профессии офицера и его будущей специальности.

В заключение хотелось бы отметить, что военно-профессиональное просвещение реализованные в направлении военно-патриотического воспитания, способствует, что у кандидатов формируются предпосылки к началу обоснованного выбора профессии офицера вооруженных сил или правоохранительных органов, которая дает возможность на этой основе грамотно подготовиться к поступлению в избранную военно-учебное заведение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Демьяненко, Ю.К. Физические упражнения в системе военно-профессионального отбора. Москва. Наука 1961. – 74 с.

2. Гусейнов В., Новрузов.О. Наставления по Физической подготовке и спорту Министерства обороны Азербайджанской Республики. – Баку, «Военное издательство», 2000. – С. 27–32

3. Меджидов, Н.Б. «Теория спорта», Баку. 2009. – С. 4–7.

4. Журнал «Абитуриент» (Физическая культура и Спорт) Государственной комиссии по приему студентов. 2014. – С. 9–14

5. Наставления по Физической подготовке и Спорту Министерство Обороны Азербайджанской Республики. Баку, «Военное издательство», 2015. – С. 5–9.

ПРОЦЕСС ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Гудков А.А., Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Предполагается, что здоровый образ жизни – это сознательно сформированные привычки людей, которые направлены на оздоровление и укрепление организма. К сожалению, жизнь постоянно подбрасывает нам проблемы со здоровьем: одни становятся жертвами малоподвижности, другие излишествуют в еде, третьи не умеют отдыхать, многие из людей нервны, беспокойны, страдают бессонницей. Актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием характера нагрузок на организм, в связи с увеличением риска техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах разумности и нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Учёные считают, что на наше здоровье влияет: медицинская активность – 8–10 %, природно–климатические условия – 17–20 %, генетика, биология человека – 18–22 %, образ жизни – 49–50 %.

Люди по-разному приходят к осознанию необходимости вести здоровый образ жизни. Одним это становится понятно в начальной школе, другие при возникших проблемах и сбоях в работе организма. Для поддержания здоровья надо ежедневно прикладывать немалые усилия. Человек столь совершенен, что вернуть здоровье может с любой точки его упадка.

Для многих стоит вопрос: с чего начинать? В школе мы знакомимся с первыми правилами этой интересной науки. Что такое ЗОЖ? Почему он так нужен людям? Почему важно выполнять режим дня? Как правильно выучить наизусть стихотворение? Как правильно чередовать учёбу и отдых?

В более зрелом возрасте ученые и врачи предлагают нам серьезные научные исследования по организации здорового образа жизни. Начинать эту работу следует с изучения своих физических недостатков.

Выделяют три уровня формирования здорового образа жизни:

1. Социальный: это информационно-просветительская работа.
2. Инфраструктурный: наличие свободного времени, средств.
3. Личностный: организация быта, образ жизни.

Далее необходимо составить план организации здорового образа жизни, где основными составляющими должны быть:

1. Режим труда и отдыха.
2. Умеренное и сбалансированное питание.
3. Соблюдение личной гигиены.
4. Двигательная активность.
5. Отказ от вредных привычек.
6. Позитивное восприятие окружающего мира.

Рациональный режим труда и отдыха, учебы и отдыха – один из главных элементов здорового образа жизни. Суть проблемы в том, что нельзя длительное время выполнять какую-либо работу. Организм слишком быстро утомляется. Нужна смена деятельности. Известно, что школьники активно работают 20–30 минут, дальше их активность падает, внимание на изучаемом предмете ослабевает, нужна смена деятельности. Так происходит и со взрослыми. В рабочем графике трудящихся предусмотрено время на релаксацию, физкультминутки.

После шести – семичасовой работы для человека нужен длительный период восстановления. Это могут быть прогулки в парк, лес, спортивные занятия. Так люди восстанавливают свои силы. Очень полезны прогулки на природе перед сном. Каждый человек вырабатывает свой режим работы и отдыха, приемлемый только ему. Быстро восстанавливает силы организма смена умственного и физического труда.

Продуманный, научно спланированный труд, умственный и физический, становится плодотворным и доставляет человеку большое удовольствие.

Питание для человека на любом этапе его жизни играет большую роль. К выбору питания следует подходить строго индивидуально. Несколько правил питания должен знать каждый: питание должно быть сбалансированным по калорийности, питаться необходимо 3–4 раза в сутки. Перед занятиями

физкультурой пищу необходимо принимать за 2–2.5 часа до занятий и 30–40 минут после занятий.

Соблюдение правил личной гигиены подразумевает выполнение комплекса мероприятий. В состав гигиенических мероприятий входит чистка зубов и водные процедуры утром, уборка квартиры, стирка одежды, а также уход за обувью. Качественное выполнение этих мероприятий позволяет людям хорошо выглядеть, способствуют укреплению здоровья.

Двигательная активность, дополненная другими факторами здорового образа жизни (бассейн, велосипед, пробежки) позволяют человеку долгие годы содержать свой организм в норме. Обычно считают, что пятикилометровые прогулки в день будут достаточными для поддержания тела в тонусе. Мне кажется для людей интеллектуального труда такая нагрузка может быть увеличена на 20 %.

Здоровый образ жизни и вредные привычки – несовместимые понятия. Считается, что у здорового человека их не должно быть в принципе. При этом все знают, какое вредное воздействие на организм оказывает алкоголь, табак, наркотики. Не все могут взять себя в руки и преодолеть пагубные последствия. Выход, на мой взгляд, должен быть в том, чтобы общество и власть объявили поход против вредных привычек отдельных граждан.

Жить в здоровом, счастливом обществе и постоянно быть недовольным нерешенными проблемами нельзя. Важно определиться, какова твоя позиция в решении общественных вопросов, как ты приложил к решению общественных проблем. Быть оптимистом, вникать в проблемы общества и решать их – это первоочередная задача для каждого человека, который позитивно принимает происходящее вокруг него. Работая над улучшением качества жизни, привлекая для этих целей других людей, можно повысить качество жизни, насытить ее яркими красками и испытать радость от самого слова «жизнь».

Таким образом, роль здорового образа жизни в обществе неоспорима. Он включает в себя следующие элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, оптимальный двигательный режим, рациональное питание и личную гигиену. Здоровье помогает нам успешно решать жизненные задачи, преодолевать рудности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Шухатович, В.Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии. – Минск. Книжный Дом, 2003.
2. Виноградов, П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни, 1990.
3. Евсеев, Ю. Физическая культура. Ростов-на-Дону. Феникс 2010. – 448 с.

БИМЕХАНИЧЕСКАЯ СТИМУЛЯЦИЯ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Демьянов В.В., Солодилова Д.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Биомеханическая стимуляция (далее БМС) – новое направление в физической подготовке и спорте. Она осуществляется путем воздействия на мышцы человека механическими факторами (вибрацией), вызывающими психофизические эффекты, благодаря которым происходит тренировка мышц [1].

В обычном процессе спортивной тренировки происходит механическое воздействие на мышцы с использованием отягощений, эспандеров, тренажеров. Такой же тренировочный эффект наблюдается при вибрационным воздействием на ткани тела, в том числе и на мышцы с использованием различных тонизаторов и других подобных устройств. Это позволило В.Т. Назарову такой способ воздействия на мышцы выделить в новое направление, отметив две характерных для него особенности.

Во-первых, воздействие вибрацией осуществляется вдоль мышечных волокон, т.е. в направлении, характерном для обычного мышечного сокращения. Данное обстоятельство не учитывается при обычном вибромассаже, а оно существенно. Во-вторых, тренировочный и биологический эффект достигается при таком воздействии в некоторых отношениях в десятки и даже сотни раз быстрее. Это свидетельствует о качественно новой ступени в технике тренировки, просматриваются новые штрихи в функционировании организма, раскрываются новые горизонты в физической подготовке [1].

Опыт исследователей показал, что продольная вибрация мышц предплечья и кисти усиливает их кровенасосную функцию в среднем на 10 % как во время статической работы мышц, то есть когда мышцы непрерывно напряжены, так и во время динамической работы, когда мышцы периодически напрягаются и расслабляются. При ритмичной работе мышц их кровенасосная функция примерно на треть больше таковой при статической работе [2].

Продольная вибрация способствует не только периодическому созданию вакуума в сосудах мышцы, но и сама по себе облегчает транспортировку форменных элементов крови через них, а также обмен веществ между содержимым сосудов и прилегающими к ним мышечным волокнами.

Одновременно изменение длины мышечных волокон и большей мере деформирует мышцу и изменяет просвет кровеносных сосудов, заключенных в мышце, а, следовательно, при наличии клапанов обуславливает повышенную кровенасосную функцию мышц. Это обстоятельство, надо полагать, и обеспечивает усиленное питание мышц, рост их массы после усиленных тренировок и рельефность мускулатуры атлетов.

Синхронное изменение длины мышечных волокон также приводит к одновременному раздражению большого числа механорецепторов,

обуславливает сильное воздействие на центральную нервную систему и, как следствие, лучшую управляемость мышцами.

БМС – это частое периодическое механическое воздействие на мышцы человека, направленное вдоль их волокон, с целью управления рядом физиологических функций (в частности, кровообразования).

При БМС растягиваются и отпускаются мышечные волокна сухожилия, оболочки мышц и суставные сумки. Следовательно, в ЦНС мощным потоком устремляются сигналы, вызывая тем самым системную реакцию всего организма.

Меняя амплитуду продольных вибраций, их частоту, а также различные комбинации этих параметров во времени, можно очень сильно раздражать мехнорецепторы и таким образом эффективно воздействовать на ЦНС, образуя стойкие очаги возбуждения в двигательной зоне коры головного мозга. Умелый учет реакций организма на такие возбуждения ЦНС позволяет получить много положительных эффектов для практики физической подготовки, спорта, медицины и процесса жизнедеятельности.

Особый интерес представляют данные о последствии БМС в работе с гимнастами и атлетами гиревого спорта. Через два, три месяца после первого курса БМС гимнасты и атлеты подверглись контрольным измерениям. До них атлеты вели активные тренировки, где было исключено целенаправленное развитие подвижности в плечевых суставах. Оказалось, что в среднем через три месяца показатели суставной подвижности практически не изменялись. Однако наблюдалась индивидуальное изменение подвижности в сторону как увеличения. Так и уменьшения. Максимальное снижение достигнутого результата составило 30 %, а максимальное увеличение – 20 %. Для восстановления и последующего поддержания уровня подвижности в плечевых суставах достаточно, как было установлено, одной-двух повторных стимуляций [2].

Таким образом, применение методов БМС мышечной деятельности многократно увеличило эффективность тренировки подвижности в плечевых суставах спортсменов по сравнению с традиционными методами и позволило дополнительно приобрести ряд оптимальных соотношений двигательных качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Назаров, В.Т. Биомеханическая стимуляция: Явь и надежды. Мн., Польша, 1986. – С. 5, 10–12.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. Для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.

МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ АТЛЕТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Демьянов В.В., Солодилова Д.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Восстановительные мероприятия само собой является основной частью после интенсивных тренировок, поэтому широкое использование средств восстановления улучшает и увеличивает объем тренировочных нагрузок, что сказывается на соревновательной деятельности [1].

Проблема нами затронута неспроста, так как восстановления так же важно, как и, собственно, сам тренировочный процесс, увеличение объема и интенсивность нагрузок не даст должного эффекта для высокого результата, без использования восстановительных мер.

Проблема состоит в том, что восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку невозможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

Принято все восстановительные средства подразделять на педагогические, медико-биологические и психологические.

Во-первых, оптимальному сочетанию величины тренировочной нагрузки и длительности отдыха с помощью варьирования последним в процессе выполнения отдельных упражнений, в ходе одного занятия, в недельном, месячном, годовом и многолетних циклах. Во-вторых, умелому соблюдению принципа соответствия между величиной нагрузки и состоянием занимающегося, его функциональными возможностями [2].

Совершенствование техники своих движений, работа над способностью к произвольному сокращению и расслаблению мышц, организация занятий на хорошем эмоциональном уровне, с получением от них удовольствия, – это тоже эффективные к более быстрому восстановлению. Перемена мест занятий, условий выполнения упражнений и их обновляемость, использование игрового метода также создает атмосферу восстановления и отдыха.

Медико-биологические средства восстановления включают рациональное питание использованием продуктов и препаратов повышенной биологической ценности (белковых препаратов, специальных питательных смесей, поливитаминных комплексов), дыхательные смеси, некоторые физиотерапевтические процедуры (использование барокамеры с отрицательным давлением, прием световых, ультрафиолетовых, инфракрасных ванн, применение электростимуляции мышц и т.п.), бальнеотерапевтические процедуры, все виды спортивного массажа, гидропроцедуры (прием, ванны, душа, купание в бассейне), посещение суховоздушной бани.

К психологическим средствам восстановления относится умение регулировать уровень своего психического напряжение регулировать уровень своего психического напряжения с помощью способов и приемов

психорегуляции, в основу которых положены убеждение – самоубеждение и внушение – самовнушение.

Еще одним важным средством восстановления является переключение. Чтобы отдохнуть и быстрее восстановиться, полезно переключиться на интересное для вас дело (просмотр видеофильмов, прослушивание любимой музыки, чтение увлекательной книги, участие в какой-либо игре и т.п.).

Кроме того, что физическое утомление проявляется снижением мышечной силы, замедлением движений, нарушением их точности, ритмичности, согласованности и т.д. Изменяются параметры кровообращения, дыхания, других физиологических функций, и чтобы поддержать продуктивность труда на прежнем уровне, приходится затрачивать все больше усилий.

Перечислим некоторые из основных восстановительных-профилактических мер с использованием средств физической подготовки:

- физкультурная пауза – комплекс из 7–8 упражнений, выполняемый в течении 5 минут с целью активного отдыха во время работы;

- физкультурная минутка – комплекс из 3–4 упражнений продолжительностью 1,5–2 минуты с целью снятия утомления отдельных частей тела;

- физкультурная микропауза – одно упражнение продолжительностью 20–30 секунд с целью снятия болевых ощущений в отдельных частях тела – например, позвоночнике, глазах, голове и т.д. [2, 3].

Таким образом, занятия представляют собой комплекс физических, психических и педагогических воздействий, направленных на оздоровление занимающихся, профессиональную-прикладную, психофизическую подготовку, формирование здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Грушин, А.А. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений: учеб.пособие для самостоятельной работы студентов / А.А. Грушин, А.Г. Баталов. – М.: Физ. культура. – 2014.

2. Волков, В.Ю. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам / В.Ю. Волков, В.И. Загоруйко. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.: ил.

3. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с

ГИРЕВОЙ СПОРТ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ЖЕНСКОГО ПОЛА

Дзяткевич Ю.Г., Полицина Л.О.

Военная академия Республики Беларусь, г. Минск

В Вооруженных Силах Республики Беларусь неуклонно растет количество военнослужащих женского пола и актуальным вопросом является их профессиональная подготовка, в том числе и физическая.

Гиревой спорт в вооруженных силах – это отличный способ развития физической выносливости и силы. Упорство и терпение, психическая устойчивость неразрывно связаны с армией. Эти качества так необходимы военнослужащим, и их можно развивать, поднимая гири.

В вооруженных силах гиревой спорт не случайно пользуется большой популярностью и у мужчин и у девушек, так как во время любых военных действий необходимо применение физической силы. Какой бы современной военной техникой ни была оснащена армия, военнослужащие своими руками должны переносить тяжести. Это может быть что угодно: оружие, боеприпасы, амуниция. Без выносливости и физической силы тут не обойтись, особенно, если приходится переносить грузы на большие расстояния. Искусственная нагрузка путем поднятия гирь подготавливает военнослужащих женщин к вышеупомянутой деятельности на поле боя [4].

В своих трудах Виноградов Г.П. утверждает, что профессиональная подготовка военнослужащих обеспечивается многими факторами, особое место среди которых занимает физическая подготовка, являющаяся одним из основных элементов боевой готовности, важной и неотъемлемой частью системы профессионального совершенствования войск [1].

Одним из путей повышения физической подготовки являются занятия гиревым спортом в воинских частях и в военных учебных заведениях. Гиревой спорт развивает два основных физических качества – силу и выносливость, необходимые военнослужащим при выполнении поставленных задач по их боевому предназначению, оказывает положительное влияние на общую физическую подготовку и функциональное состояние, а также положительное влияние на овладение предметами профессионально-должностной подготовки [1].

В настоящий момент гиревой спорт объединяет в себе следующие самостоятельные виды: классическое двоеборье, толчок по длинному циклу, силовое жонглирование гирями.

Цель занятий начальной силовой подготовки – формирование мощного мышечного корсета, создание базы для совершенствования силовых упражнений, которые не должны быть ориентированы на развитие максимальной или скоростной силы, ибо особенности силовых занятий для девушек и женщин связаны с физиологическими особенностями организма.

Поэтому занятиям силовыми упражнениями должна предшествовать хорошая общая физическая подготовка (ОФП) [1].

Гиревой спорт достаточно популярен среди женщин, так как он помогает не только повысить выносливость, но и развить силу. Среди достоинств гирь можно назвать их доступность, экономичность и простоту. Но следует помнить, что это достаточно сложный вид спорта, требующий серьезной подготовки и определенных физических возможностей. Поэтому сразу начинать заниматься с гирями не рекомендуется [3].

Лучше сначала пройти курс технической подготовки, а затем переходить к тяжелым нагрузкам. При этом исследования Пономарева И.Е. и Виноградова Г.П. доказали, что такие силовые тренировки при учете особенностей женской физиологии укрепляют мышцы и связки тазового дна, улучшают здоровье и уровень физической подготовленности. Лучше всего начинать занятия с гирями в раннем возрасте, до 18–20 лет, тогда легче добиться желаемых результатов [1].

Тренер должен учесть, что структура и состав костей растущего организма изменяются неравномерно. Одни кости заканчивают свое формирование и рост до 19 лет, другие – до 22–23 лет [3].

Ткачев В.В. в своих научных трудах считает, что к преимуществам гиревого спорта среди военнослужащих можно отнести [5]:

- экономичность;
- функциональность;
- стройная фигура;
- без привязки к месту;
- универсальность;
- профилактика сколиоза.

Однозначно, гиревой спорт влияет на физическую подготовку военнослужащих женского пола, так как развивает тело равномерно. Эффективным средством для укрепления мышц спины является рывок гири и выполнение в большом объеме специально вспомогательных упражнений для рывка. Эти упражнения также выполняются с наклоном и энергичным выпрямлением туловища, но уже со значительно большим весом гири. Несмотря на увеличение веса гири, вертикальная нагрузка на позвоночник также незначительна. Всю работу выполняют только мышцы [4].

В отдельных занятиях (рывковая тренировка) девушки выполняют даже больше наклонов, чем при жонглировании. Это именно та нагрузка, которая не только способствует укреплению мышц спины, но и достаточно эффективным средством профилактики и даже лечения сколиозов.

Мышцы спины, укрепляясь, сами исправляют неестественные изгибы позвоночника, которые в дальнейшем уже не появляются. Практика показывает, что если предварительно достаточно хорошо закрепить мышцы спины и брюшного пресса, тогда нагрузка не будет отрицательно сказываться на формировании позвоночника женщины: обычно вес гирь на первом этапе обучения и тренировки в толчке невелик, а продолжительность выполнения упражнения кратковременна.

Однако при выполнении этих упражнений, в интервалах отдыха между подходами и в конце основной части тренировочного занятия, необходимо выполнять специальные упражнения для разгрузки позвоночника и нижних конечностей (висы, раскачивание на брусьях с упором на кисти или предплечье и др.).

После упражнений с отягощениями в вертикальном положении переходить к выполнению упражнений, лежа на скамейке (жим, лежа, от груди и из-за головы, сведение и разведение легких отягощений в стороны и др.). Длительное выполнение рывков (махов) с разной амплитудой и интенсивностью не только укрепляет мышцы спины и рук, но и благотворно сказывается на развитии сердечнососудистой и дыхательной систем у женщин. Такая нагрузка приравнивается к нагрузке при беге в умеренном темпе в течение довольно продолжительного времени (от 10 до 30 мин и более).

Именно длительная разнообразная тренировочная нагрузка с небольшой интенсивностью, считается наиболее эффективной и приемлемой для нормального развития всех органов и систем военнослужащих женского пола.

Многие упражнения с гирями выполняются с подъемом на носки, что является одним из средств профилактики плоскостопия. Кроме упражнений с гирями для предупреждения уплощения сводов ступней рекомендуются ходьба и легкий бег на носках, подъемы на носки со штангой на плечах, упражнения со скакалкой, прыжки с места в длину и т. д. Планируются эти упражнения в начале (в разминке) и заключительной части занятия.

Многочисленные подъемы гирь в толчке с повторяющимися задержками их на груди связаны с некоторым напряжением, затруднением дыхания, повышением внутригрудного и внутрибрюшного давления в течение достаточно длительного времени. Поэтому необходимо укреплять дыхательные мышцы, особенно брюшного пресса, и диафрагму. С этой целью используются специальные упражнения: поднятие ног в положении лежа на спине, в висе на «шведской стенке» и т.д. Хорошо развитые мышцы живота предотвращают образование различных грыж и, кроме того, обеспечивают правильное положение внутренних органов, от чего во многом зависит их надлежащая работа.

Тренировочные занятия с военнослужащими женского пола необходимо разнообразить упражнениями с гирями и другими отягощениями, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц.

Картамышев Д.А. считает, что приемлемая нагрузка на женский организм – достаточно длительная и разнообразная тренировочная работа с умеренной интенсивностью. Быстрый прирост силы и спортивных результатов – естественная закономерность [2].

Вышеизложенное позволяет сделать вывод о том, что разностороннее физическое развитие, соблюдение принципов и методов воспитания физических качеств, строгий учет возрастных и индивидуальных особенностей женщин, соответствие нагрузок, полноценное питание и отдых – являются важным условием для физического совершенствования и укрепления здоровья военнослужащих женского пола, достижение ими высоких спортивных результатов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки : Учебник / Г.П. Виноградов, И.Г. Виноградов. – Москва : Издательство «Спорт», 2017. – 408 с.

2. Особенности развития специально-силовых физических качеств спортсменов армейского рукопашного боя средствами гиревых упражнений / Д.А. Картамышев, В.А. Исламов, С.Н. Мехед, В.И. Муминов // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 4. – С. 97–100.

3. Развитие силовых способностей у курсантов военно-физкультурного учреждения с учетом физиологических особенностей их организма / Е.Н. Курьянович, А.Л. Старовойтов, Е.С. Сотников, В.В. Аржаков // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2019. – № 4. – С. 136–140.

4. Шабанов, М.О. Особенности мотивов занятия гиревым спортом военнослужащих / М.О. Шабанов, В.П. Симень // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 4. – С. 133.

5. Плюсы и минусы гиревого спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.giri24.ru/plyusy-i-minusy-girevogo-sporta/>. – Дата доступа: 05.01.2023.

РОУЛ-СКИППИНГ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Дылюк Е.В., Музыченко А.А., Шкель Е.С.

*Белорусский государственный аграрный технический университет,
Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, г. Минск*

Роул-скиппинг – это тренировки с обычной скакалкой. Это не просто детская забава, а эффективное упражнение, входящее в большинство тренировочных комплексов. Сейчас прыжки со скакалкой относят к отдельному направлению спортивных занятий, которое набирает все большую популярность. Главное преимущество роул-скиппинга – универсальность. Сложность и интенсивность упражнений можно корректировать, поэтому занятия со скакалкой подойдут людям с разной физической подготовкой.

Скакалка – очень удобный снаряд для занятий. Благодаря малому весу и компактности ее можно взять с собой куда угодно и заниматься на открытом воздухе [1].

Роул-скиппинг-тренировки полезны тем, что:

- повышают тонус организма;
- способствуют сбросу лишнего веса и устранению целлюлита;
- улучшают работу сердца, укрепляют сосудистые стенки;
- укрепляют мышцы ног.

Кардиоупражнения со скакалкой также повышают способность организма сопротивляться патогенным бактериям и микробам, развивают выносливость к физическим нагрузкам. За один час тренировок сжигается порядка 1000 калорий (почти половина от средней нормы, получаемой из пищи), поэтому занятия со скакалкой позволяют быстро похудеть.

Универсальность скакалки дает возможность тренироваться где угодно: на стадионе, спортивной площадке, в парке или в собственной квартире. Последний вариант актуален для холодного времени года. Важно лишь обеспечить достаточно пространства.

Несмотря на простоту, к роул-скиппингу необходим правильный подход. Нагрузка должна увеличиваться постепенно, а если сразу «перезаниматься», то это чревато сильными болями в мышцах и покалываниями в области сердца.

1. Новичкам рекомендуется соблюдать интервалы между подходами в 3–4 минуты. Это время можно посвятить ходьбе или выполнению упражнений на расслабление икроножных мышц.

2. При первых занятиях продолжительность одного подхода не должна превышать 40–45 секунд. На тренировках со скакалкой с целью похудения прыжки выполняются долго и размеренно.

3. На начальном этапе длительность занятия не должна превышать 15–20 минут (включая перерывы). Затем следует постепенно увеличивать время до 1 часа.

При выполнении прыжков приземление должно происходить плавно на пальцы ног, иначе возникнет риск травмировать ступни. При этом стопы следует располагать слегка повёрнутыми друг к другу.

Рекомендации к тренировкам со скакалкой

Одежда для роул-скиппинга должна быть удобной, «дышащей» и не сковывающей движений. Особое внимание нужно уделить подбору обуви: подойдут спортивные кроссовки с амортизирующим эффектом, комфортно сидящие на ногах, либо кеды с мягкой подошвой.

На занятиях со скакалкой следует придерживаться некоторых правил:

- Перед тренировкой важно разогреть мышцы – сделать растяжку.
- Исходное положение тела для тренировок со скакалкой должно быть удобным.
- Начинаям рекомендуется прыгать на мягкой поверхности (линолеум, паркет, ламинат).
- Скакалку необходимо держать крепко, осуществлять вращение только кистями и предплечьями.
- Руки от плеча до локтя следует прижать к туловищу и немного согнуть.
- При приземлении ноги в коленях не стоит выпрямлять, они должны быть слегка согнутыми.
- Приземление происходит на мыски с дальнейшим перекачиванием на пятку, оно должно быть лёгким.
- Темп тренировки следует наращивать постепенно, начиная с медленных плавных прыжков.
- Занятия со скакалкой дают большую нагрузку на сухожилия, мышцы, суставы, и телу нужно дать время, чтобы привыкнуть к ним.

Чтобы скиппинг-тренировки были максимально эффективными и приносили результат, желательно прыгать со скакалкой не только дома, но и в фитнес-зале под руководством тренера. Профессионал оценит технику выполнения, возможно, подкорректирует ее, даст советы. А наблюдение за другими занимающимися и их результатами станет дополнительной мотивацией.

Скиппинг-тренировки нельзя проводить в ближайшее время после приема пищи. Прыжки со скакалкой несут большую нагрузку на организм, поэтому необходимо подождать хотя бы полтора часа, пока пища переварится [2].

Противопоказания к занятиям со скакалкой

Хотя скакалка – универсальный и доступный спортивный снаряд, упражнения с ней подойдут не каждому. К противопоказаниям относятся:

- дальноркость или близорукость высокой степени;
- болезни сосудов и сердца;
- большая масса тела – 100 кг и более;
- патологии опорно-двигательного аппарата;
- варикозное расширение вен.

Трещины и переломы коленей также являются противопоказаниями к роуп-скиппингу, даже если прошло достаточно много времени с момента выздоровления. Желательно проконсультироваться с врачом при любых сомнениях, прежде чем приступить к занятиям со скакалкой.

Можно сделать вывод, что роуп-скиппинг можно эффективно применять для увеличения скоростных и силовых способностей занимающихся при правильном использовании вспомогательных методик и специальной подготовки. Показано комплексное влияние средств роуп-скиппинга на повышение некоторых факторов физической подготовленности у школьников и студентов (координация, баланс, ловкость). Учитывая выше сказанное роуп-скиппинг можно рекомендовать для занятий студентов из-за его простаты, доступности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Роуп-скиппинг – это тренировки с обычной скакалкой [Электронный источник] <https://academysport22.vsite.biz/news/215> – Дата доступа 10.03.2023 г.

2. РОУП СКИППИНГ - ЧТО ЭТО И ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОК СО СКАКАЛКОЙ [Электронный источник] https://alexfitness.ru/fitness_guide/roup_skipping_uprazhneniya_so_skakalkoy – Дата доступа 10.03.2023 г.

ВИДЫ ТРЕНИРОВОК В БОРЬБЕ С ФРУСТРАЦИЕЙ

Дылюк Е.В.,Музыченко А.А., Шкель Е.С.

*Белорусский государственный аграрный технический университет
Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, г. Минск*

Фрустрация (от лат. Frustrati – обман, тщетное ожидание) – это психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Это состояние возникает в ситуациях, когда удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые или трудно преодолимые препятствия. Обычно состояние фрустрации сопровождается отрицательными переживаниями: разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием.

ТИПЫ ФРУСТРАЦИИ

Фрустрация может проявляться во множестве разных вариантов. Некоторые из них описывает психолог Дэн Бреннан: потеря самообладания, нервные движения тела, такие как постоянное постукивание пальцами и т.д., отказ продолжать начатое дело; чувство грусти или беспокойства; неуверенность в себе; проблемы со сном.

Причины возникновения фрустрации – внешние и внутренние источники. Фрустрация может исходить как изнутри, так и снаружи. Под внутренней фрустрацией мы понимаем состояние, когда человек сам является фрустратором (тем, кто провоцирует такое состояние).

Внешняя фрустрация предполагает, что есть другой человек или предмет, которые мешают вам удовлетворить свои потребности.

В практике спорта эффективными средствами борьбы с состоянием фрустрации являются: аутогенная, психорегулирующая, психомышечная и идеомоторная тренировки.

Психомышечная тренировка (ПМТ) направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений. Методика более проста в сравнении с АТ и ПРТ, доступна юным спортсменам. В ней используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него, а также закрывание глаз. В ПМТ выделяют четыре ступени перехода расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела и активизация, обусловленная характером деятельности.

Аутогенная тренировка – это метод позитивного самовлияния или самовнушения. При этом целью является достижение полного расслабления собственными силами. Терапевт раскрывает основы упражнений, однако не даёт готовые примеры – пациенту необходимо самому найти наиболее эффективные для него техники релаксации. Для каждого случая они индивидуальны и разрабатываются самостоятельно, без участия врача.

Психорегулирующая тренировка (ПРТ) представляет собой вариант аутогенной тренировки, адаптированной к условиям занятий спортом. Она адресована людям, хорошо владеющим релаксацией мышц, практически здоровым, уделяющим большое внимание развитию координации движений. В связи с этим в ПРТ не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях. Иногда, напротив, включаются формулы преодоления этого чувства (если оно все-таки возникает). Главной задачей ПРТ является управление уровнем психического напряжения.

Идеомоторная тренировка – это мысленное проживание ситуации с воспроизведением в воображении всех мышечных и пространственных ощущений, связанных с действиями тела. При этом темпоральные ощущения (связанные с переживанием длительности) могут проживаться в свернутом, сокращенном, по сравнению с реальным действием, виде. Идеомоторная тренировка включает в себя визуализацию, однако не ограничивается ею, задействуя весь комплекс ощущений тела.

Методика аутогенной тренировки основана на применении мышечной релаксации, самовнушении и аутодидактике (самовоспитании). При аутогенной тренировке, спортсмен, в одной из трех начальных поз (поза «кучера», лежа или полулежа), поочередно практикует шесть разновидностей упражнений:

1. Упражнение «тяжесть» – на расслабление мышечного тонуса.

Нужно сконцентрироваться на определенной части тела, желательно руке или ноге, мысленно артикулируя: «Моя рука очень тяжела», после чего ощущение тяжести должно распространиться на другие части тела.

2. Упражнение «тепло» – на расширение сосудов кожного покрова.

Аналогично предыдущему упражнению, нужно внушить себе, что определенная часть тела (рука или нога) на ощупь очень теплая. Позже приятное тепло распространяется по всему телу.

3. Упражнение «пульс» – нормализуется сердцебиение.

Повторите не менее четырех раз: «мое сердце бьется ровно», «мое сердце работает спокойно», «мои сердцебиения ритмичные, как часы».

4. Упражнение «дыхание» – вырабатывает спонтанное и равномерное дыхание.

Это упражнение способствует успокоению дыхания. Одним из элементов аутогенного состояния является спокойное дыхание. Установлено, что пассивная концентрация на дыхании способствует его успокоению, замедлению и тем самым – возникновению и углублению аутогенного состояния.

Расслабьтесь в одной из поз для АТ и сконцентрируйте внимание на спокойствии, тяжести, тепле и пульсации. Затем, не переставая их чувствовать, сосредоточьтесь на несколько секунд на любом аспекте дыхания. После этого совершите выход из аутогенного состояния.

5. Упражнение «солнечное сплетение» – нормализуется кровоснабжение внутренних органов.

Солнечное сплетение находится по средней линии тела, посередине между пупком и нижним краем грудины. Упражнение начинается с последовательного расслабления мышц рук, ног, живота, спины и лица.

После достижения состояния расслабленности и покоя внимание направлено на то, чтобы вызвать ощущение тепла в области солнечного сплетения. Для облегчения возникновения чувства тепла в солнечном сплетении рекомендуется представить, что вы делаете глоток теплой жидкости и тепло опускается вниз, концентрируясь в районе солнечного сплетения. Активация по стандартной схеме. Упражнение занимает около 10–12 минут.

б. Упражнение «прохладный лоб» – головная боль ослабляется и/или прекращается. Это упражнение позволяет снять утомление после умственной деятельности, помогает избавиться от головной боли. Подготовительные упражнения могут состоять в том, чтобы как можно лучше прочувствовать ощущение прохлады на коже лба (можно приложить ко лбу что-либо холодное, ощутить дуновение прохладного воздуха при обмахивании лица и др.). Упражнение начинается с последовательного расслабления мышц рук, ног, живота, спины и лица. Достигнув достаточной степени расслабления мышц тела и состояния покоя, можно переходить к вызыванию чувства прохлады в области лба.

Таким образом, мы можем сказать, что фрустрация – это распространенное и вполне естественное состояние, возникающее у любого человека в момент разочарования. Она может быть конструктивной и помогать в эффективном решении возникшей проблемы, а может угнетать и приводить к негативным последствиям для психики. Но и бороться с фрустрацией очень важно, так как часто фрустрация бывает одним из источников неврозов. Чаще всего негативными последствиями фрустрации становятся такие состояния как: агрессия, отступление, бессмысленная активность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Что такое фрустрация и нужно ли с ней бороться [Электронный источник] <https://trends.rbc.ru/trends/social/61385cc69a794757b4cda93b> – Дата доступа 10.03.2023 г.

2. Фрустрация в психологии: что это простыми словами [Электронный источник] <https://dnevnik-znaniy.ru/psixologiya/frustraciya-v-psixologii-cto-eto.html> – Дата доступа 10.03.2023 г.

ОЦЕНКА ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТЕСТА

Железняков А.В.

*Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма
УО «Белорусский государственный университет физической культуры»,
г. Минск*

Включение в образовательный процесс специальных теоретических занятий существенная новинка в решении вопросов профессионально-

прикладной физической подготовки обучающихся. Эти занятия воспитывают у обучаемых интерес, самостоятельность и сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом, повышает их общую культуру. При этом содержание теоретических сведений должно соответствовать особенностям деятельности обучаемых. Такая форма занятий позволяет более целенаправленно подбирать учебный материал, развивать умения и навыки с учетом профессиональной деятельности работников силовых структур, индивидуализировать и более четко дозировать нагрузку, повышать методические качество и плотность занятий.

Оценить теоретическую подготовленность обучаемых можно различными способами. Одним из них является тестирование или использование педагогического теста.

Несмотря на то, что система оценки знаний применяется длительное время, ее основные положения до сих пор не разработаны. Условным отражением оценки является *отметка*, обычно выраженная в баллах.

Одним из спорных вопросов в теории и практике образования является проблема *объективности* балльных оценок.

В официальной педагогике считается, что на оценку не должны влиять настроение педагога, его симпатии или неприязнь к отдельным обучаемым. Но эксперименты показали, что внешне привлекательным обучаемым преподаватели приписывают более высокий уровень интеллекта и почти всегда выставляют завышенные отметки; педагоги непроизвольно обращаются к тем обучаемым, которые сидят за первыми партами, и склонны выставлять им более высокие баллы; педагоги с хорошим почерком отдают предпочтение обучаемым с красивым почерком; педагоги, чувствительные к правильному произношению, часто несправедливо наказывают обучаемых с дефектами речи и т.д.

Исследования показали, что объективность выставляемых отметок повышается с ростом мастерства педагога. Опытные педагоги имеют в своем арсенале больше методических приемов и методических средств опроса, способны учитывать большое количество факторов при оценке, по сравнению с начинающими.

В литературе предпринимались неоднократные попытки решить проблему необъективности отметок при помощи выделения *психологических требований* к контролю и оценке уровня усвоения знаний.

Отметка при определенных психолого-педагогических условиях может стать *мотивом*, побуждающим учебную деятельность обучаемых, а также установлена зависимость отметки от мотива. И снова это только в теории, а на практике по полученным в исследовании данным, 27 % обучаемых уверены, что оценка не соответствует их знаниям; 70 % вообще не обращают внимания на отметку.

Таким образом, существующая система оценок имеет ряд *недостатков*. И как следствие этого, идет поиск других систем оценивания. В странах Европы и Америки имеются довольно многочисленные попытки отойти от цифровой, символьной системы. В Германии был проведен эксперимент по введению диагностических листов, в которых давались словесные и цифровые оценки знаний учащихся, мотивов учения, развития мышления, показанных при

изучении предмета и отдельных его тем. В Англии, подобно этому, имеются так называемые «профили». Они составляют тест и результаты, сведенные в таблицу-матрицу. Новые оценочные шкалы проходят экспериментальную проверку и в различных областях России. Некоторые регионы склонны принять двенадцати балльную систему оценок, в которой существует два экстремальных балла: балл «1» – «спасайте» – свидетельствует о том, что учащийся требует немедленной индивидуальной помощи или особенного внимания, вплоть до помещения в специальное учебное учреждение; высший балл «12» – экстремальный максимум, свидетельствующий о появлении способного и чрезвычайно одаренного учащегося, которого следует обучать индивидуально по специальной программе или же в учебном заведении с углубленным изучением предметов.

Исходя из вышесказанного предлагается использовать педагогические тесты для оценки знаний обучаемых на различных стадиях обучения. Это может быть не только промежуточный контроль в конце изучения дисциплины, но и контроль после изучения отдельной темы и даже отдельного занятия (текущий контроль). Применение педагогических тестов должно наиболее объективно оценить знания обучаемого без воздействия внешних факторов. Кроме этого, итоговая отметка должна быть объективной и это один из основных критериев контроля на основе педагогических тестов.

Первые научные труды по теории тестов появились в начале XX века, на стыке психологии, социологии, педагогики и других, так называемых поведенческих наук. Зарубежные психологи называют эту науку психометрикой, а педагоги – педагогическим измерением. Поскольку общего названия на русском языке пока нет, назовем эту науку тестологией, которая может быть педагогической, психологической или социологической, в зависимости от того, где применяется и развивается. Интерпретация названия «тестология» проста и прозрачна: наука о тестах [1, 2].

Педагогический тест определяется как система заданий возрастающей трудности, специфической формы, позволяющая качественно и эффективно измерить уровень и оценить структуру подготовленности обучаемых.

Для лучшего понимания этого определения необходимо дать краткое истолкование его основных терминов.

Система означает, что в тесте собраны такие задания, которые обладают системообразующими свойствами. Здесь, в первую очередь, надо выделить общую принадлежность заданий к одной и той же системе знаний, т.е. к одной учебной дисциплине, их связь и упорядоченность. В педагогическом тесте задания располагаются по мере возрастания трудности – от самого легкого до самого трудного.

Специфическая форма тестовых заданий отличается тем, что задания теста представляют собой не вопросы и не задачи, а задания, сформулированные в форме высказываний, истинных или ложных, в зависимости от ответов.

Определенное содержание означает использование в тесте только такого контрольного материала, который соответствует содержанию учебной дисциплины; остальное в педагогический тест не включается ни под каким предлогом.

Возрастающую трудность заданий можно образно сравнить с барьерами на беговой дорожке стадиона, где каждый последующий выше предыдущего. Поскольку в педагогическом тесте задания упорядочиваются по принципу возрастающей трудности, одни испытуемые «заваливаются» уже на самом легком, первом задании, другие – на последующих заданиях.

Показатель трудности задания рассматривается как важный системно-, и одновременно, структурообразующий фактор теста. К этому можно добавить еще один критерий – это критерий логической определенности тестового задания. Его можно сформулировать словами, близкими к формулировке: задание является определенным, если на него можно ответить утвердительно или отрицательно, и если существует эффективный процесс для нахождения такого ответа.

Ответ на задание педагогического теста представляет собой краткое суждение, связанное по содержанию и по форме с содержанием задания. Каждому заданию ставятся в соответствие ответы правильные и неправильные. Критерии правильности заранее определяются авторами теста.

Посредством тестирования чаще других признаков проверяются знания, умения, навыки и представления. С точки зрения педагогических измерений полезно ввести два основных показателя качества знаний – уровень и структура знаний. Они оцениваются посредством регистрации отметок, как за знание, так и за незнание всех требуемых компонентов проверяемого материала. Для объективизации этого процесса все компоненты должны быть одинаковы. Одинаковыми являются и правила выставления отметок испытуемым. Эти условия открывают дорогу для объективного сравнения индивидуальных структур знания и не знания.

Уровень знаний выявляется при анализе ответов каждого обучаемого на все задания теста. Чем больше правильных ответов, тем выше индивидуальный тестовый балл испытуемых. Обычно этот тестовый балл ассоциируется с понятием «уровень знаний» и проходит процедуру уточнения на основе той или иной модели педагогического измерения. Один и тот же уровень знаний может быть получен за счет ответов на различные задания.

Если тестовый балл ниже требуемого уровня (измеряемого критерия), то проявленные при этом знания, умения, навыки и представления указывают на докритериальный уровень подготовленности испытуемого. Этот уровень является самым распространенным и массовым. Для многих он оказывается вполне преодолимым по мере изучения ими наук и овладения мастерством. Однако некоторые, преимущественно в силу недостатка способностей и прилежания, так и остаются на этом уровне.

Структура знаний оценивается на основе последовательности правильных и неправильных ответов на задания возрастающей трудности. Формой представления индивидуальной структуры знания и незнания является профиль знаний испытуемого, представляемый последовательностью единиц и нулей, получаемых каждым обучаемым. Профиль знаний представляет собой упорядоченный набор оценок (вектор-строку) в матрице тестовых результатов. Если испытуемый отвечает правильно на первые,

сравнительно легкие задания, можно говорить о правильной структуре знаний. Профиль называется правильным, если в строке баллов у испытуемого все нули следуют за всеми единицами.

Если же обнаруживается противоположная картина, (испытуемый правильно отвечает на трудные задания и неправильно – на легкие), то это противоречит логике теста, и потому, такая структура знаний может быть названа инвертированной. Она встречается редко, и чаще всего, из-за нарушения требования располагать задания по мере возрастающей трудности. При условии, что тест сделан правильно, каждый профиль свидетельствует о структуре знаний. Эту структуру можно назвать элементарной (поскольку существуют так же факторные структуры, которые выявляются с помощью методов факторного анализа). Роль структуры знаний многократно подчеркивалась выдающимся педагогом А. Дистервегом, а также психологом Д. Брунером. Последний считает, что «изложение структуры знаний, овладение этой структурой, а не просто усвоение фактов и технических приемов является центральным моментом» [3].

Таким образом, каждое учебное заведение должно стремиться, в первую очередь, к формированию правильных индивидуальных структур знаний, в которых не было бы пробелов (разрывов в знаниях), и на этой основе повышать уровень подготовки. Уровень знаний в значительной степени зависит от личных усилий и способностей обучающихся, в то время как структура знаний заметно зависит от правильной организации учебного процесса, от индивидуализации обучения, от мастерства педагога, от объективности контроля.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аванесов, В. Определение педагогического теста // Управление школой. – 1999. № 29.
2. Майоров, А.Н. Теория и практика создания тестов для системы образования. – М., «Интеллект центр», 2001. – 296 с.
3. Брунер Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации. М., 1977.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И СОВРЕМЕННЫЕ РЕШЕНИЯ

Жиголка М.В., Юшков Э.Е., Шкель Е.С.

*Белорусский государственный аграрный технический университет,
Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, г. Минск*

Мы живем в условиях нестабильности экономической и политической ситуации и ежедневно сталкиваемся с ее отрицательным воздействием на самочувствие человека. Сегодня как никогда остро встает вопрос защиты и укрепления физического и духовного здоровья общества.

Физическая культура и спорт являются наиболее эффективным средством поддержания здоровья в эпоху информатизации и автоматизации труда. Эти факторы влияют на снижение активности человека, гиподинамия способствует развитию хронических болезней суставов, сердечно-сосудистой и нервной системы, появлению раздражительности и усталости, общего спада активности и способности к труду. Поэтому для сохранения здоровья так важно включить в свою повседневную жизнь физические нагрузки.

Одна из основных задач государства в рамках современной стратегии оздоровления нации – обеспечение доступности спортивно-оздоровительных мероприятий. Данная стратегия предполагает заботу о своем здоровье, о состоянии среды и искоренение вредных привычек.

Физическая культура представляет часть общей культуры общества, поэтому влияет на поведение человека, его отношение к работе и учебе, его взаимоотношения с окружающими. В этом аспекте культура физического здоровья близко контактирует с духовным и ценностным миром человека.

Однако в настоящее время физической культурой и спортом в стране занимается около 30 % населения, что является не достаточно высоким показателем, в сравнении со значениями в экономически развитых странах, где они достигают 60 % и более. Таким образом, перед физической культурой и спортом стоят глобальные задачи, требующие современных подходов к их решению.

На законодательном уровне не определено, кто должен выделять средства на строительство спортивных объектов. На практике ответственность ложится на органы муниципальной власти, бюджеты которых не справляются с этой задачей. Эта проблема характерна как для физической культуры, так и для спорта высших достижений. Кроме этого, существует проблема недостаточной оснащенности образовательных учреждений спортивным оборудованием и инвентарем.

Другая проблема – отсутствие высококвалифицированных тренеров и специалистов в образовательных учреждениях связана с невысокой заработной платой, педагоги отдают предпочтение фитнес центрам, оказывая платные услуги.

Следующая проблема – отсутствие эффективной системы детско-юношеского спорта, позволяющей воспитывать будущих спортсменов мирового уровня, спортивный резерв сборных команд, связанной с низким уровнем материально-технической оснащенности, отсутствием высококвалифицированного тренерского состава, современных методик и личной мотивации.

Острая конкуренция на мировой спортивной арене требует разработки высокотехнологических подходов к развитию профессионального спорта, внедрения современных инновационных спортивных технологий, использования достижений науки, техники и медицины на уровне государственной политики в области физкультуры и спорта.

Важной проблемой является и отсутствие личной мотивации, интереса к занятиям физической культурой и спортом у основной массы современных людей. Как бы не был моден здоровый образ жизни, следует ему, на самом деле, не каждый. Проблема личной мотивации, желания перебороть себя и выбежать на утреннюю пробежку, тесно связана с проблемой наличия вредных привычек: алкоголя, курения, наркотиков, вредной еды и многого другого.

Таким образом, современная стратегия оздоровления нации должна быть основана как на государственном регулировании в сфере спорта и физической культуры, так и в создании условий для всех слоев населения систематически заниматься физической культурой, используя при этом современную спортивную инфраструктуру.

Программа Стратегии развития физической культуры и спорта РБ предусматривает решение ряда задач, а именно:

1) создание новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения;

2) разработку и реализацию комплекса мер по пропаганде здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

3) модернизацию системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в образовательных учреждениях профессионального образования;

4) совершенствование подготовки спортсменов высокого класса для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене;

5) развитие обеспечения спортивной деятельности (организационная, управленческая, кадровая, научная, методическая, медико-биологическая составляющие);

6) развитие инфраструктуры в сфере спорта и совершенствование финансового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности;

7) создание системы обеспечения общественной безопасности на спортивных объектах.

Для решения данных задач необходимо принять следующие меры.

1. Создание организационно-правовой базы для регулирования вопросов финансирования, обеспечения материально-технической базы, контроля.

2. Привитие ценностных ориентиров в вопросе сохранения здоровья и идей олимпизма.

3. Пропаганда ЗОЖ, развитие культуры физического воспитания, поддержка проектов по развитию физической культуры в средствах массовой информации.

4. Преемственность программ физического воспитания в учреждениях образования.

5. Создание доступной среды для привлечения экономически активного населения и лиц старшего возраста к систематическим занятиям спортом и участию в массовых общероссийских физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

6. Совершенствование структуры спортивных и физкультурных мероприятий, создание единого календарного плана проведения спортивно-оздоровительных спартакиад, забегов, массовых спортивных соревнований среди населения, прохождения норм ГТО и др.

7. Развитие большого спорта путем эффективной организации, предоставления современного оборудования, обеспечения инвентарем и высокопрофессиональным тренерским составом.

8. Обеспечение массовости спорта, развитие спорта для людей с ограниченными возможностями здоровья.

9. Систематический мониторинг состояния здоровья граждан и количества, занимающихся спортом.

Сохранение и укрепление здоровья населения – одна из приоритетных задач государства. Дальнейшая разработка и внедрение здоровьесформирующих технологий, формирование общественного мнения о необходимости ведения здорового образа жизни, развитие спортивной инфраструктуры – необходимый фактор укрепления позиций России на международной арене.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аракелян Е. Россияне стали меньше пить и больше заниматься спортом [Текст] // Аракелян Елена // Комсомольская правда. – 2015. – 29 марта.

2. Барабанова, А.И. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях. // Статья. // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rusnauka.com/> – (Дата обращения: 12.03.2016).

3. Все о нормах ГТО / Нормы ГТО – Всероссийского физкультурноспортивного комплекса в 2016 году. // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.gtonorm.ru>– (Дата обращения: 12.03.2016).

4. Власова, Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2009. № 1. – С. 58–61.

5. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. – № 2. – С. 61–63.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Заика В.М.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

Подготовка к соревнованиям, участие в них, требует от спортсменов много времени, сильнейшего нервно-психического напряжения, полной мобилизации интеллекта и волевых усилий. В современных условиях недостаточно внимания уделяется оптимизации деятельности спортсменов средствами психолого-педагогической подготовки, поэтому на фоне профессиональной направленности и сформированной ответственности часто отмечается эмоциональная нестабильность. Специфика конкретных видов спорта предъявляет определенные требования к общим и частным психофизиологическим и психологическим свойствам и качествам спортсмена, наличие которых определяет соревновательную успешность [1–3]. Эффективность деятельности спортсменов зависит от их соревновательной надежности. Образовавшееся противоречие между недостаточным уровнем

соревновательной надежности спортсменов высокой квалификации и требуемым не может быть решено только средствами физической, технической и тактической видов подготовки [2, 5].

Психическая готовность к деятельности – всегда результат психолого-педагогической подготовки. Психолого-педагогическая подготовка спортсмена, являясь одной из сторон образовательного процесса в спорте, решает задачу формирования и совершенствования свойств личности, создание благоприятного психического состояния готовности спортсмена к соревнованиям, повышения уровня соревновательной надежности, выбора индивидуального стиля деятельности, позволяющего выполнять необходимые задачи удобным способом. Формы и методы психолого-педагогической подготовки разнообразны, они определяются характером и условиями деятельности, а также требованиями, которые она предъявляет к профессионально важным качествам (ПВК) спортсмена. Одним из способов является моделирование в процессе тренировки различных ситуаций, возникающих на соревнованиях и отработка при этом необходимых действий. Благодаря этому, возникающая в реальной деятельности экстремальная ситуация не является уже столь неожиданной и человек оказывается более подготовленным к ней. Другое направление психолого-педагогической подготовки связано с формированием, совершенствованием и тренировкой ПВК, где под ПВК понимаются индивидуальные качества субъекта деятельности, влияющие на эффективность деятельности и успешность ее освоения [5].

Таким образом, высоких результатов в спорте можно добиться лишь при наличии определенных способностей, которые в процессе специализации превращаются в ПВК. Следовательно, разработка с учетом специфики вида спорта педагогической технологии, базирующейся на адекватном подборе средств и методов психолого-педагогической подготовки, направленных на формирование соревновательной надежности спортсменов на основе сформированных профессионально важных качеств, является наиболее эффективным решением нивелирования образовавшегося противоречия.

Тесная взаимосвязь и взаимозависимость степени развития ПВК и соревновательной надежности позволяет рассматривать процесс их формирования, совершенствования и развития как систему, системообразующим фактором которой является ее цель – формирование соревновательной надежности, а механизмом обратной связи – результат – уровень сформированности ПВК.

На возможность диагностики, формирования, совершенствования, корригирования соревновательной надежности (как интегрального профессионально важного качества) спортсмена указывают следующие положения:

– ПВК – это наличный уровень возможности проявления функции (психических и психомоторных процессов), необходимой для эффективности профессиональной деятельности;

– ПВК – слияние врожденного и приобретенного;

– ПВК являются частью структуры личности и общей макроструктуры человека;

– способности в процессе развития и специализации в деятельности реализуются в качествах ПВК;

– нейродинамической основой ПВК являются типологические качества нервной системы [1, 5].

Никто не станет спорить, что, тренируясь, спортсмен совершенствуется, но понимание сути дела важнее механического обучения, как при решении конкретной задачи, так и в смысле применения результатов обобщения обучения к другим ситуациям. Так же как и приобретение спортивного навыка, искусство контроля протекания психических процессов и состояний требует индивидуальной практики в самых различных условиях, а психика человека, как и любые другие системы его организма, нуждается в специальной систематической тренировке.

Применение технологии формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки, включенных в нее компьютерных методов, разработанных на основе современных достижений психологии, способствуют развитию когнитивных функций и формированию навыков самоконтроля действий и саморегуляции по методу обратной связи, что позволяет спортсмену полней реализовать глубоко скрытые резервные возможности и в тренировке, и в соревнованиях.

Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной деятельности спортсменов высокой квалификации является неотъемлемой частью комплекса мер, направленных на организацию и внедрение в жизнь мероприятий, связанных с изучением психологических закономерностей формирования у спортсменов спортивного мастерства и профессионально важных психологических качеств, разработку психолого-педагогических обоснованных методов тренировки и подготовку к соревнованиям, прогнозирование успешности их выступлений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Заика, В.М. Модельные характеристики психолого-педагогической подготовленности спортсменов-стрелков высокой квалификации / В.М. Заика // Модели подготовки ближайшего резерва и национальных команд к Олимпийским играм : информ.-аналит. бюллетень по актуальным проблемам физич. культ. и спорта / Министерство спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; сост. Т.Д. Полякова, И.В. Усенко. – Минск : БГУФК, 2012. – Вып. 14. – С. 194–201.

2. Заика, В.М. Соревновательная надежность спортсменов-пловцов / В.М. Заика // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: Т.Д. Полякова (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2017. – Вып. 20. – С. 88–94.

3. Заика, В.М. Эмоциональная устойчивость легкоатлетов-спринтеров / В.М. Заика // Мир спорта. – 2018. – № 3. – С. 82–85.

4. Заика, В.М. Оптимизация деятельности спортсменов-тяжелотлетов высокой квалификации с учетом их индивидуально-психологических особенностей в процессе психолого-педагогической подготовки / В.М. Заика, В.Е. Шершуков, М.Н. Рабиковский // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXV

Междунар. науч. конгр., Минск, 15–17 окт. 2020 г. : в 2 ч. / Беларус.гос. ун-т физ. культуры ; редкол. : С. Б. Репкин (гл. ред.), Т.А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2020. – Ч. 2. – С. 366–371.

5. Заика, В.М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В.М. Заика ; Беларус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд., доп. – Минск : БГУФК, 2022. – 200 с.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ХОККЕИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Зданевич А.А.

Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест

Хоккей – один из самых мужественных и сложных командных видов спорта. Современный высокий уровень развития хоккея с шайбой предъявляет значительные требования к учебно-тренировочному процессу хоккеистов.

Подготовка хоккеистов – сложный многогранный и длительный процесс, который осуществляется на основе объективных данных о количественных и качественных характеристиках общей и специальной физической подготовленности с учетом возрастных особенностей развития и формирования организма хоккеистов.

Знание и учет этих особенностей необходимы для правильной постановки учебно-тренировочной работы хоккеистов разного возраста, причем не только с целью их физического, но и умственного развития [2].

Как отмечено Ю.В. Никоновым [3, 4], в ходе учебно-тренировочного процесса не всегда учитывается физическое развитие хоккеистов, предпринимаются попытки заменить его качественное построение чрезмерным объемом нагрузки на занятиях. Показатели физического развития хоккеистов оказывают влияние на совершенствование техники, физическую работоспособность и их спортивные достижения.

Известно, что изменения организма в ходе спортивной деятельности определяется не только условиями двигательной активности (учебно-тренировочного процесса), но и степенью восприимчивости к воздействиям физических упражнений, которые находятся в прямой зависимости не только от возрастных и половых особенностей человека, но и от индивидуальных морфофункциональных особенностей индивидуума [5, 6].

Показатели физического развития изучаются многими специалистами с целью определения перспективности спортсменов разного возраста, пола, квалификации, специализации и амплуа.

Цель исследования – определение особенностей показателей физического развития хоккеистов групп начальной подготовки.

Методы исследования. Для решения поставленных задач в исследовании использовались следующие методы: анализ, синтез и обобщение

научно-теоретической информации по теме исследования; антропометрические измерения; методы математической статистики.

Антропометрические измерения производились с целью определения длины тела стоя (см), массы тела (кг), окружности грудной клетки (см), жизненной емкости легких (мл), кистевой динамометрии (кг).

Для характеристики физического развитие хоккеистов применялись индексы:

– массо-ростовой (Кетле) (масса тела, кг/длина тела, см);

– жизненный индекс, который определялся как частное от деления ЖЕЛ в (мл) на массу тела (кг);

– силовой индекс (сила кисти, кг/масса тела, кг) [1].

Базой эксперимента являлась ДЮСШ по хоккею с шайбой и фигурному катанию г. Бреста. В исследовании приняли участие хоккеисты групп начальной подготовки – 1, 2, 3 годов обучения, с наполняемостью в группах по 15 человек.

Результаты исследований. В таблице приводится анализ показателей физического развития хоккеистов групп начальной подготовки – 1, 2, 3 в возрасте 7–9 лет, и достоверность различий между ними.

Таблица 1. Достоверность различий в показателях физического развития хоккеистов разного возраста различных групп начальной подготовки

Признаки физического развития	ГНП-1 7 лет		ГНП-2 8 лет		ГНП-3 9 лет		Статистические параметры					
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	t	p	t	p	t	p
	1		2		3		1–2		1–3		2–3	
Длина тела стоя, см	125,7	4,3	131,6	5,2	136,4	4,7	4,101	<0,05	7,878	<0,01	3,215	<0,05
Масса тела, кг	25,2	4,0	28,5	4,2	32,4	4,0	2,671	<0,05	5,969	<0,01	3,153	<0,05
Окружность грудной клетки, см	63,5	2,3	64,3	1,3	67,2	2,5	1,420	>0,05	4,004	<0,05	4,826	<0,05
Жизненная емкость легких, мл	1720	268,0	1770	271,3	1820	274,1	0,614	>0,05	1,223	>0,05	0,608	>0,05
Динамометрия кисти правой, кг	8,5	3,4	12,1	3,2	13,4	3,8	3,616	<0,05	5,702	<0,01	1,227	>0,05
Динамометрия кисти левой, кг	7,8	3,1	10,2	3,4	11,4	3,2	2,446	<0,05	3,789	<0,05	1,199	>0,05
Весо-ростовой индекс (Кетле) г/см	200,0	17,4	216,5	18,4	237,5	21,9	0,651	>0,05	6,288	<0,01	3,443	<0,05
Жизненный индекс (мл/кг)	68,2	13,2	62,1	12,0	56,1	12,8	1,604	>0,05	3,086	<0,05	1,604	>0,05
Силовой индекс (правой) кг/кг	33,7	8,9	42,4	10,3	43,3	9,4	2,997	<0,05	2,753	<0,05	0,303	>0,05
Силовой индекс (левой) кг/кг	30,9	7,4	35,7	8,4	36,1	7,9	2,010	<0,05	2,272	<0,05	0,163	>0,05

Как следует из таблицы, показатели длины тела стоя у 7-летних хоккеистов составляют в среднем 125,7 см, 8-летних – 131,6 см, 9-летних – 136,4 см и носят поступательный характер. Анализ коэффициентов вариации свидетельствует об однородности показателей данной характеристики (V от 3,4 % до 3,9 %).

Средние показатели массы тела у юных хоккеистов в возрасте 7 лет составили 25,2 кг, в 8 лет – 28,5 кг, в 9 лет – 32,4 кг. Данные характеристики массы тела менее однородны (V от 12,3% до 15,8%).

Произошло изменение показателей окружности грудной клетки. Коэффициенты вариации данного показателя колеблется от 2,0 до 3,7 %, что свидетельствует об однородности группы по этому показателю.

Отмечается равномерный прирост показателей жизненной емкости легких у хоккеистов групп начальной подготовки, но данные характеристики не однородны (V – от 15,0 до 15,5%). При этом не наблюдается межвозрастных статистически достоверных изменений ($p > 0,05$).

В показателях динамометрии правой и левой кисти выявлено четыре достоверные величины из шести возможных. Аналогичные изменения в данном возрастном периоде выявлены и при анализе показателей силового индекса (правой и левой кисти).

В показателях жизненного индекса наблюдается недостоверный прирост с 7 до 8 лет и с 8 до 9 лет. Достоверные статистические значения в приросте показателей жизненного индекса наблюдается только за два года.

С возрастом от 7 до 9 лет отмечена гетерохронность изменений анализируемых показателей.

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о положительной динамике показателей физического развития хоккеистов групп начальной подготовки. Наиболее высокий рейтинг по количеству полученных достоверных различий имеют показатели массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, кистевой динамометрии и весоростового индекса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – 4-е изд., испр. доп. – М. : Советский спорт, 2008. – 244 с.

2. Никонов, Ю.В. Экспертная программа оценки перспективности юных хоккеистов для каждого амплуа : методические рекомендации / Ю.В. Никонов, Н.А. Парамонова, В.Н. Нехай. – Минск : НИИ физической культуры и спорта Республика Беларусь, 2011. – С. 6–8.

3. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов : учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Асар, 2003. – 352 с.

4. Никонов, Ю.В. Подготовка юных хоккеистов : учебное пособие / Ю.В. Никонов. – Минск : Асар, 2008. – 320 с.

5. Савин, В.П. Теория и методика хоккея : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.П. Савин. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

б. Шестаков, М.П. Специальная физическая подготовка хоккеистов / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 143 с.

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА КУРСАНТОВ

Урбанович О.В., Zubович В.А.

Университет гражданской защиты, г. Минск

На сегодняшний день актуальность физической подготовки обучающихся силовых вузов актуальна как никогда, ведь для выполнения большинства поставленных целей в профессиональной деятельности требуется достаточно высокий уровень профессиональной и физической подготовки, по моему мнению пожарный спорт позволяет развить профессиональные качества работника и усовершенствовать физическую подготовку.

Пожарный спорт является одним из основных видов спорта для университета гражданской защиты (УГЗ), данный вид спорта позволяет развивать не только силовые качества спортсменов, но способствует развитию кардинации, скорости и выносливости. При выполнении упражнений пожарно-спасательного спорта задействуются основные мышечные группы, независимо от того это подъем по штурмовой лестнице, либо преодоление 100-метровой полосы с препятствиями.

Подготовка спортсменов независимо от того пожарный спорт или любой другой вид спорта требует систематического подхода, режима тренировок, питания и др.

Если за основу взять наш университет, то в нашем учебном заведении созданы все условия для профессионального развития спортсменов, проводятся тренировки по пожарному спорту, многоборью спасателей, гиревому спорту и другим видам спорта.

В ходе подготовки пожарных спортсменов происходит развитие не только общих силовых и физических качеств, но и проводится работа по развитию специально беговых и специально силовых качеств необходимых для улучшения результатов при преодолении 100 метровой полосы с препятствиями, боевого развертывания, подъема по штурмовой лестнице и пожарной эстафеты. Данные дисциплины в пожарном спорте являются по-своему уникальными и ни с чем не сравнимые, не каждый вид спорта может похвастаться таким обилием дисциплин по-своему не похожих друг на друга, но объединённые в один вид спорта.

В зависимости от той дисциплины пожарного спорта на которой специализируется спортсмен во многом зависят его тренировки, но подготовка к преодолению 100 метровой полосы с препятствиями и подъема по штурмовой лестнице является неотъемлемой частью подготовки не только спортсменов, но и обучающихся УГЗ.

В ходе тренировки по пожарному спорту каждому спортсмену или простому курсанту УГЗ необходимо совершенствовать свои физические качества и повышать спортивные результаты с учетом «слабых» сторон подготовки без лишних затрат времени и сил, успешно сдавать нормативы, повышать спортивное и профессиональное мастерство получать спортивные разряды и достигать новых спортивных вершин. Это возможно достичь лишь соблюдая индивидуальный план тренировок, который составляется с учетом всех «слабых» и «сильных» сторон спортсмена либо при групповых и индивидуальных тренировках под руководство тренеров.

В зависимости от цели, поставленной перед тренировкой, будет проводиться разная работа, будь это работа, направленная на улучшение техник исполнения отдельных элементов или развитие спортивных качеств спортсмена, но несомненно каждая тренировка должна включать разминку, суставную гимнастику и аэробные упражнения, направленные на разогрев мышц и подготовку организма к предстоящей работе.

Например, для улучшения результатов забегания во-второе окно в индивидуальной подготовке могут быть использованы следующие упражнения. Прыжок в длину, бег с низкого старта с созданием сопротивления за счет партнера или «валакуши», подъем на носки со штангой на плечах, выпады со штангой на плечах. Безусловно каждый спортсмен индивидуален и не существует единого универсального плана для всех, поэтому необходимо отслеживать прогресс спортсмена и в зависимости от него вносить корректировки в план тренировок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Учебник тренера по легкой атлетике. Под общ. ред. Л.С. Хоменкова. М., «Физкультура и спорт», 1974. – 535 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, АКТУАЛЬНОСТЬ СЕГОДНЯ

Зубович В.А., Качурин А.С.

Университет гражданской защиты, г. Минск

На сегодняшний день острой проблемой стало физическое развитие молодежи. Какое бы бесчисленное количество раз ни рассказывалось о полезности занятий спортом, к огорчению большая часть людей с возрастом, а кто-то и с юности, не уделяют должное внимание своему физическому развитию. Нам с самых ранних лет говорят: «В здоровом теле – здоровый дух». Однако после окончания школы, университета исчезает необходимость в занятиях столь ненавистой физической культурой, а напрасно, ведь постоянные занятия спортом оказывают большое влияние не только на формирование мускулатуры, но еще и на стойкость, увеличение выносливости, и как итог повышение общей трудоспособности организма.

Актуальность данного вопроса в современном обществе очень высока в связи с тем, что большинство людей предпочитают только один из аспектов развития – физический или умственный. Безусловно есть небольшой процент людей, который, можно сказать, просто плывет по течению, но, пожалуй, не будем учитывать его. Все же необходимо соблюдать баланс и стараться быть всесторонне развитой личностью и совмещать спорт и образование. Далее рассмотрим, что такое физическая и умственная деятельность.

Вид деятельности человека, которая определяется комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов, называется физической деятельностью (работой). При выполнении физической работы всегда участвуют скелетные мышцы. В зависимости от степени тяжести физический труд бывает: легкий, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый. Оценить тяжесть труда можно с помощью различных показателей. Например, с помощью эргометрических показателей тяжести труда таких как – величина внешней работы, масса поднимаемых или перемещенных грузов, статическая нагрузка и другие, или физиологических показателей тяжести труда: уровень энергозатрат, частота сердечных сокращений, иные функциональные изменения [1].

Умственная деятельность – это деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе – гипотез и теории. Результат умственного труда – научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения общественных или личных потребностей [2].

У большого числа людей, вовлеченных в сферу интеллектуального труда, умственная активность сильно преобладает над физической. Рассмотрим на примере студентов среднестатистического университета. Из-за большой учебной нагрузки и нехватки свободного времени у многих учащихся проявляется полное отсутствие желания заниматься спортом. Если же взять наш университет, то мы стараемся быть развитыми не только в умственном плане, но и в физическом – довольно часто можно встретить не один десяток обучающихся на спортивной площадке или в зале после учебных занятий.

Таким образом независимо от того какой вид деятельности свойственен человеку, необходимо соблюдать баланс между умственной и физической деятельностью. Время от времени отрываться от учебы и делать небольшую зарядку, для проведения которой достаточно 2–3 минуты. И не стоит забывать, что можно совмещать обучение и занятия спортом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <http://e-biblio.ru/xbook/new/xbook335/book/part-006/page.htm>
2. <http://e-biblio.ru/xbook/new/xbook335/book/part-006/page.htm>

ВЛИЯНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ В СОХРАНЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Калечиц В.Д., Смольский С.М.

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный социальный университет» в г. Минске

Нервная система занимает особое место в организме человека. Она выполняет следующие функции: регуляция работы всех органов и систем органов, поддержание постоянства внутренней среды, анализ и синтез всей поступающей в организм информации от рецепторов и приспособление организма к меняющимся условиям среды. Кроме того, высшие отделы ЦНС, составляя материальную основу психической деятельности, обеспечивают психические процессы (мышление, сознание, речь, память и другие сложные формы психической деятельности).

Как известно, в регуляции активности мышц принимают участие различные структуры центральной нервной системы. Каждая структура выполняет свои определенные функции в зависимости от вида мышечной деятельности. Например, основной функцией мозжечка является координация сложных автоматизированных движений. В основе реализации этой функции лежат обширные связи мозжечка с другими двигательными центрами мозга. Но сам мозжечок не вызывает мышечные сокращения. Его задача – регулировать интенсивность сокращений и обеспечивать плавный переход от одного движения к другому. Центры управления скелетной мускулатурой находятся во всех отделах спинного мозга и сегментарно иннервируют скелетную мускулатуру шеи, диафрагмы, верхних конечностей, туловища и нижних конечностей. Повреждения отдельных сегментов спинного мозга или его проводящих путей вызывают специфические двигательные и чувствительные расстройства. Кора больших полушарий организует формирование программ движений и их реализацию в действие. Представление о будущем движении, зарождающееся в ассоциативных зонах коры, поступает в моторную кору. Нейроны моторной коры организуют целенаправленное движение с участием мозжечка, красного ядра, вестибулярного ядра Дейтерса и ретикулярной формации [4].

А теперь разберемся, что же такое зрелый и пожилой возраст, и какое влияние оказывает нервная система на двигательную активность людей данного возраста. Зрелый и пожилой возраст – это закономерно наступающие этапы индивидуального развития человека. Первый период зрелого возраста – мужчины и женщины в возрасте от 21 до 35 лет, второй – женщины в возрасте от 36 до 55 лет и мужчины в возрасте от 36 до 60 лет; пожилыми считаются женщины в возрасте от 56 до 74 лет и мужчины в возрасте от 61 года до 74 лет [3].

Ни для кого не секрет, что по мере старения организма человека нервная система подвергается изменениям. По большей части это касается уменьшения нервных клеток и потери массы головного и спинного мозга. Масса головного

мозга человека колеблется от 1000 до 2200 г. В среднем у мужчин составляет 1375 г, у женщин – 1245 г. Причина разницы значений кроется в большей массе тела мужчин по сравнению с женщинами. Новорожденный мальчик имеет среднюю массу мозга 385 г, девочки – 355 г. К концу первого года жизни масса удваивается, а к 3–4 месяцам значение увеличивается в 3 раза. Примерно после 7 лет масса головного мозга увеличивается медленно и достигает своего максимального значения примерно к 20–29 годам. Затем примерно до 60 лет рост массы прекращается, а после этого отмечается некоторое изменение в обратную сторону. Согласно медицинским исследованиям, с возрастом количество нервных клеток мозга человека может снижаться в целом на 10–20 %, а в некоторых отделах, например, в коре мозжечка, на 30–50 %. После 70 лет показатели могут возрастать. В процессе старения в нейронах развиваются дистрофические изменения. Все это приводит к затруднению выработки и закрепления условных рефлексов, формирования и переделки динамических стереотипов, начинает быстрее развиваться утомление. Эти возрастные изменения приводят к снижению скорости и точности двигательных действий, координация движений становится менее совершенной, постепенно снижается их амплитуда.

В возрасте от 30 до 60 лет электрическая активность головного мозга характеризуется учащением альфа-ритма, после 60 лет частота и амплитуда этого ритма снижается, увеличиваются бета-ритм и медленные компоненты электроэнцефалограммы. Альфа-ритм по большей части связан с расслабленным состоянием бодрствования, покоя. Альфа-волны возникают, когда мы закрываем глаза и расслабляемся. Бета-ритм присущ состоянию активного бодрствования и доминирует после пробуждения ото сна, когда человек сосредоточен на выполнении повседневных дел. При этом снижается чувствительность мозга к гипоксии, а также ослабевает процесс внутреннего торможения. Данные возрастные особенности проявляются в снижении скорости одиночного движения и темпа движений, в результате чего ухудшается быстрота, ловкость и координация движений [3].

По мере старения организма плотность синапсов в центральной нервной системе уменьшается. Однако утрата происходит не во всех отделах одинаково. Например, количество синапсов с возрастом уменьшается в лобной доле, в то время как в височной доле возрастных изменений не наблюдается. В процессе старения организма способность образовывать новые синапсы снижается. У пожилых людей это может способствовать потере памяти, ухудшению двигательной активности и развитию других нарушений [2].

Говоря о спинном мозге, с возрастом диски между костями позвоночника твердеют и становятся ломкими, а отдельные части позвонков могут разрастаться. В результате этого диски теряют часть своей амортизационной способности, и поэтому спинной мозг и ответвления выходящие из него нервов подвергаются большему давлению. Повышенное давление может повредить нервные волокна в месте их выхода из спинного мозга. Это приводит к снижению чувствительности, а иногда и к ухудшению силы и равновесия.

Интересно отметить, что возрастные изменения, которые происходят в органах и системах организма человека, очень отчетливо проявляются при

физической нагрузке. В полной мере это относится и к сдвигам, происходящим в центральной нервной системе. Людям зрелого и пожилого возраста трудно выполнять различные игровые приемы и сложнокоординированные движения. Это напрямую связано с ослаблением внимания и ухудшением автоматичности двигательных актов. Соответственно трудно даются физические упражнения, осуществляемые в быстром темпе. Необходимо замедлить предыдущее движение для того, чтобы успешно выполнить последующее. Еще всем известный Иван Петрович Павлов в свое время при анализе симптомов возрастного снижения реактивности мозга указывал, что с возрастом падает способность точно координировать выполнение нескольких движений одновременно. Поэтому образование новых двигательных навыков у лиц зрелого и пожилого возраста зависит от ранее приобретенных навыков, активности второй сигнальной системы (внутренней речи) и характера центральной регуляции движений [3].

Центральная регуляция движений в целом индивидуальна, но общие физиологические особенности у лиц рассматриваемого возраста характеризуются следующими особенностями:

1. Снижением торможения в коре головного мозга;
2. Снижением функций экстрапирамидных систем и таламуса;
3. Ухудшением лабильности мотонейронов спинного мозга и восстановительных процессов в ЦНС;
4. Замедлением проведения возбуждения по нервам и в синапсах;
5. Снижением синтеза медиаторов.

В то же время в мышцах отмечаются определенные изменения, проявляющиеся в уменьшении количества миофибрилл и быстрых мышечных волокон, снижении силы мышц и др. Следует также отметить, что многие характеристики центральной регуляции движений определяются уровнем снабжения кислородом нервной системы. С возрастом кислородное обеспечение ухудшается. Это проявляется развитием дегенеративных изменений в нейронах головного и спинного мозга и в проводящих путях. Естественно, такие нарушения могут приводить к существенным изменениям функций нервной системы и их влияний на двигательный аппарат.

А с другой стороны, уже давно доказано, что регулярная физическая активность людей зрелого и пожилого возраста повышает функциональные возможности организма и корректирует уже развившиеся неблагоприятные изменения в органах и системах. Физическая нагрузка улучшает работу вегетативных и анимальных систем, лучше поддерживаются механизмы нервной и гуморальной регуляции и сохраняется установившийся стереотип жизнедеятельности. Для людей, которые прекратили свою профессиональную деятельность, регулярное занятие физическими упражнениями является лучшим способом профилактики заболеваний и поддержания функциональной активности.

Занимаясь написанием работы, авторы задумались над тем, какие же еще существуют способы замедления процессов старения нервной системы. И как заключение можно выделить следующие моменты:

- регулярное занятие двигательной активностью;
- постоянная интеллектуальная деятельность;
- умение управлять эмоциями в стрессовых ситуациях;
- здоровое сбалансированное питание;
- здоровый сон.
- социальная активность: посещение музеев, театров, общение с друзьями и родственниками, путешествия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – Москва: Владос-пресс, 2002. – 106 с.
2. Грибанов, А.В. и др. Старение головного мозга человека: морфофункциональные аспекты. Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова: Москва. – 2017. – Вып. 2. – С. 3–7.
3. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – 9-е изд. – Москва: Спорт, 2020. – 618 с.
4. Бабенко, В.В. Центральная нервная система: анатомия и физиология: учебник / В.В. Бабенко. – Таганрог: Южный федеральный университет, 2016. – 214 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕППИНГ-ТЕСТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ СВОЙСТВ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Каминская В.В., Чумила Е.А.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Определение основных свойств нервной системы имеет большое значение в теоретических и прикладных исследованиях. Многие из лабораторных методов диагностики основных свойств нервной системы требуют специальных условий проведения и аппаратуры, и они трудоемки. Этим недостатком лишены экспресс-методики, в частности, теппинг-тест.

Исследования проводились на базе УГЗ МЧС и филиала «ИППК» УГЗ МЧС. Всего в исследовании приняли участие 126 спасателей, из числа обучающихся и работников МЧС, среди которых 38 человек занимающиеся по методике с использованием упражнений профессионально-прикладной направленности. Средний возраст испытуемых составил 22 года.

Для определения силы нервной системы использовался теппинг-тест, разработанный Е.П.Ильиным и в последующем усовершенствованный О.П.Елисеевым [1].

Тестирование среди обучающихся проводилось во время самостоятельной подготовки и в свободное от образовательного процесса время. Тестирование

среди работников проводилось в период прохождения обучения по программе первоначальной подготовки.

Оборудование для проведения исследований включало стандартные бланки, представляющие собой листы бумаги (203×283 мм), разделенные на шесть расположенных по три в ряд равных прямоугольника, секундомер, шариковая ручка.

Методика основана на определении динамики максимального темпа движения рук спасателей при их максимальной мобилизованности. По сигналу экспериментатора спасатели начинали проставлять как можно больше точек в каждом из 6-ти квадратов бланка в течение 5 секунд в каждом. Переход с одного квадрата на другой осуществлялся по команде экспериментатора, не прерывая работу и только по направлению часовой стрелки. Общее время работы составляло 30 секунд, по истечении которого производилась обработка результатов с подсчетом количества точек в каждом квадрате. Для правильной интерпретации полученных результатов акцентировали внимание спасателей на том, что начинать выполнение требуемых действий в первом квадрате необходимо сразу в максимальном темпе.

Полученные результаты вносились в протокол и для каждого испытуемого строился график работоспособности (по оси абсцисс 5-секундные промежутки времени, по оси ординат – количество точек в каждом квадрате).

Построенные графики сравнивались с «графиками-определителями» по Е.И.Ильину. В соответствии с качественными критериями все спасатели были разделены на группы с сильной, средней и слабой нервной системой. Внутри групп проводится дополнительное ранжирование по суммарной величине отклонения темпа в каждой точке от исходного уровня. Высчитывалась сумма отклонений за каждые последующие 5-секундные отрезки по отношению к темпу, показанному в течение первых 5 с.

Очень высокая напряженность во время прохождения теппинг-теста позволяет разделить испытуемых по критериям силы, выносливости и лабильности нервных процессов на «сильных» и «слабых». Критерием лабильности нервных процессов (количества генерируемых возбуждающих потенциалов) служило количество точек в квадратах: чем выше лабильность нервных процессов в течение всего периода работы, тем больше работоспособность и сила нервных процессов у испытуемого.

В результате обработки полученных результатов построены графики работоспособности каждого спасателя и проведен сравнительный анализ динамических показателей силы нервной системы с динамикой работоспособности спасателя.

На основании анализа формы кривой, построенной по результатам не ведущей руки проведена диагностика силы нервной системы согласно установленным критериям.

По результатам построенных индивидуальных графиков работоспособности спасатели были разделены на группы в соответствии с классификацией, предложенной Е.П. Ильиным [1]:

– выпуклый тип, характеризуемый наличием сильной нервной системы, выявлен 56 спасателей (44,6 %), среди которых 24 (63 %) спасателя – занимающиеся по методике с использованием упражнений профессионально-прикладной направленности;

– ровный тип, характеризуемый нервную систему спасателя как нервную систему средней силы, выявлен у 37 спасателей (29,4 %), среди которых 6 (16 %) спасателей – занимающиеся по методике с использованием упражнений профессионально-прикладной направленности;

– нисходящий тип, свидетельствующий о слабости нервной системы, выявлен у 12 спасателей (9,5 %);

– промежуточный и вогнутый тип, определяющий нервную систему как среднеслабую, выявлен у 21 спасателя (16,5 %).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Методика экспрес диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина [Электронный ресурс]. – URL:<http://psy-resultat.ru/page173> (дата обращения 22.03.2022).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кветинский С.С.

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Физическая культура для человека предполагает его способность и готовность к активной поддержке и доработке социальных норм, своего поведения. Важно начинать заниматься физической культуры с раннего детства в процессе социализации. Управление физической культурой возможно, если человеком будет осознано, что это важно для здоровья, а значит и долголетия. Таким образом, физическая культура, может быть, в целом охарактеризована как объединяющее нормы, ценности, смыслы, контролируемые ими деятельности и её результаты, связанные с становлением, поддержанием и формированием психофизических сил организма человека для познания и преобразования им окружающего мира.

Как известно, воспитание физических качеств базируется на непрерывном стремлении сделать сверхвозможное для себя, шокировать окружающих своими способностями. Но для этого со времени рождения нужно регулярно выполнять правила физического воспитания. Базовым этапом в воспитании этих качеств подразумевается образовательный период в жизни человека, в течение которого происходит упрочнение необходимого учебного материала для его последующего использования в жизни. На практике стоит подчеркнуть, что заинтересовать школьника на много проще, чем студента. Но не стоит забывать, что влечение и интерес увлекаться спортом, воспитывается с раннего возраста. Важнейшая

особенность воспитательной деятельности взрослого человека состоит в том, что изучение чего-то нового происходит на основе практического к ним отношения. Знания, которые познаются студентом, оцениваются им, прежде всего, как средство разрешения трудностей и задач, зарождающихся в результате практической деятельности. Специалисты в преподавании и воспитании студентов видят в этом значимые характерные тонкости: ведущая роль в процессе обучения сохраняется за самим студентом, обучение – это совместная деятельность субъектов научно-образовательного процесса. Физическая культура как вид общечеловеческой культуры тесно взаимосвязан и с материальной, и с духовной культурой. С материальной культурой физическая культура связана самым процессом опорно-двигательной деятельности, характеризующимся ее основным содержанием, показатели которого воплотятся в физических качествах. Применительно с этим, она просит особой материальной базы: спортивных залов, дворцов спорта, инвентаря, оборудования. Физкультурное движение, физкультурно-массовые работы дали довольно-таки много примеров того, как забота о внедрении физической культуры молодежи сопутствовала позитивным социально-экономическим результатам. Физкультурные и спортивные мероприятия содействуют становлению у студентов склонности к общекультурному выражению, что на практике подразумевает выстраивание у них необходимости в широкой культурной информации и знаниях, приобретение умений и методов социальной ориентированности и системности в выявлении настоящих и ложных ценностей. Студенческий возраст имеет особо важное значение как период более активного освоения полным комплексом социальных функций взрослого человека, включая гражданские, общественно политические, профессионально-трудовые. Молодежь должна систематически заниматься физической культурой.

Таким образом, виды физкультурно-массовой работы способствуют увеличению коммуникативного опыта студенческой молодежи. Вышеуказанный опыт применяется с целью незамедлительного принятия решения, согласования совместных действий, предостережения внутриличностных конфликтов. Улучшение продуктивности группового взаимоотношения студентов связано также и с тем, что за счет прямого управления процессом межличностной коммуникации во время организованных физкультурно-массовых мероприятий происходит оптимизация межличностных связей и нервно-психологического самочувствия членов студенческого коллектива, проявляются задачи адаптации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Психологическое обеспечение спортивной деятельности. / Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2008. – 420 с.
2. Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – К.: Академия, 2010. – 314 с.
3. Ханевская, Г.В. Психолого-педагогические аспекты формирования культуры здорового образа жизни у студентов. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы VII межрегиональной научно-практической конференции с международным участием (20 апреля 2017 г., Москва). – 2017. – 555 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Кветинский С.С.

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Сущность воспитания состоит в процессе целенаправленного организационно оформленного взаимодействия всех участников воспитательного процесса на субъектных отношениях, благодаря которому происходит гармоничное развитие, а также эффективное решение социально значимых задач. Воспитание реализуется путём целенаправленной, систематической деятельности воспитателей, которые осуществляют систему педагогических воздействий на разум, эмоционально-психологические процессы, мировоззрение и волю подопечных. Воспитательный процесс – целенаправленная деятельность всех субъектов воспитания, обеспечивающая формирование качеств личности в интересах, соответствующих воспитательным целям и задачам. Главная цель современного воспитания состоит в создании материальных, духовных, моральных, организационных условий для формирования у каждого гражданина целостного комплекса социально-ценностных качеств взглядов, убеждений, обеспечивающих его успешное индивидуальное и социальное развитие.

Важное значение придается взаимосвязи физического воспитания с умственным. Она проявляется непосредственно и опосредованно. Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на активное развитие интеллектуальных способностей. При занятии физическими упражнениями возникают ситуации, которые несут познавательный характер для занимающегося. Такие ситуации приводят к развитию, овладению техникой физических упражнений, ее совершенствованием, изучением приемов практических действий. Педагог по физической культуре и спорту намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности, которая соответствует квалификации и возрасту занимающихся, вследствие чего они должны сами принимать решения, действовать активно и креативно подходить к разрешению поставленных перед ними задач или затруднительных ситуаций. Разнообразные практически приобретенные знания в области физической культуры служат духовному обогащению занимающихся, усвоению нового полезного опыта, способствуют развитию интеллектуальных способностей и последующему использованию средств физического воспитания в условиях спортивной деятельности и повседневной жизни. Опосредованная связь состоит в том, что развитие физических сил и возможностей, укрепление здоровья, которые являются результатом физического воспитания, составляют условие для нормального умственного развития человека. Немалую роль играет также взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию

морального облика будущей личности. В процессе напряженной, целенаправленной тренировочно-соревновательной деятельности формируются моральные качества, крепнет и закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения. От уровня организованности, дисциплинированности, настойчивости, силы воли и других черт характера зависит продуктивность занимающегося и соответственно эффективность занятий в рамках физического воспитания. На нравственной основе реализуется воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности, желание добиваться высоких результатов, способности к преодолению трудностей, развитие сильной воли и других важных для жизни качеств.

Помимо развития умственных способностей и установки моральных ценностей, физическое воспитание тесно связано с эстетическим. В процессе занятия физическими упражнениями формируется красивая, здоровая осанка, осуществляется гармоничное развитие телосложения, воспитывается понимание красоты и изящества движений. Все это помогает воспитанию эстетического восприятия, вкусов и представлений, а также способствует проявлению таких положительных эмоций как жизнерадостность, оптимизм и стремление к активности как в упражнениях, так и в творчестве или науке. Эстетическое воспитание развивает человека духовно, обогащает его внутренний мир, позволяет оценивать прекрасное и принимать конструктивную критику в этой области, стремиться к эстетическому идеалу, самостоятельно создавать эстетические ценности, которые в разнообразных формах представлена в спорте. Связь физического и эстетического воспитания основана на единстве их цели – формировании человека, а физическое совершенство составляет часть эстетического идеала. Взаимосвязь физического воспитания с трудовым не остается без внимания, так как для активной трудовой деятельности, очевидно, требуется соответствующая физическая подготовка. Систематические занятия физическими упражнениями формируют организованность, настойчивость, способность и желание преодолевать трудности, собственное нежелание, неумение или лень, и в конечном итоге воспитывают трудолюбие и выносливость. Кроме того, выполнение занимающимися различных поручений педагога и обязанностей по самообслуживанию, ремонту или улучшению спортивного инвентаря, оборудованию простейших спортивных площадок содействует формированию элементарных трудовых навыков и умений, которые необходимы в повседневной жизни. Результаты трудового воспитания по формированию определенных качеств непосредственно положительно отражаются и на эффективности личности процесса физического воспитания.

Поэтому физическое воспитание играет важную роль в возрастном развитии человека как целостной, всесторонне развитой личности. Это касается не только содействия нормальному физическому развитию растущего организма и укреплению его здоровья, но и формирования духовных качеств, моральных принципов и культуры поведения человека.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая культура как средство становления личности будущего инженера / Чернышева И.В., Шлемова М.В., Егорычева Е.В., Гапоненко Н.И. // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: матер. IX междунар. науч.-практ. конф., 5 окт. 2012 г. / ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный ун-т». Ставрополь, 2012. – С. 92–94.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность В.К. Бальсевич., Л.И. Лубышева //Теория и практика физической культуры – 1995. – № 4. – С. 2–4.

ПОПУТНАЯ ТРЕНИРОВКА КАК ОСНОВНОЙ АСПЕКТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СЛУЖЕБНО-БОЕВЫХ ЗАДАЧ

Кессо М.В., Шишко М.И., Логинов Д.В.

Военная академия Республики Беларусь, г. Минск

Физическая подготовка военнослужащих – это один из основных аспектов, обеспечивающих выполнение поставленных задач. В ходе выполнения различных боевых и тактических задачи, несмотря на наличие новейших образцов техники и высокий уровень технологичных средств. В выполнении той или иной задачи военнослужащий затрачивает свой биологический и физиологический ресурс, который неизменно быстро расходуется. Полное истощение организма военнослужащих несомненно влечет собой не только подрыв боевой готовности, но и возможность срыва боевой задачи. И единственный способ избежать названных последствий это усовершенствование своих физических и профессиональных навыков.

В общевоинском уставе Вооруженных сил Республики Беларусь подчеркивается, что «каждый военнослужащий должен повседневно повышать физическую закалку и тренированность» и обязан «постоянно овладевать военными профессиональными знаниями, совершенствовать свою выучку и воинское мастерство» [1]. Исходя из этого физическая подготовка по своим количественным и качественным характеристикам должна соответствовать требованиям боевой готовности, одним из главных компонентов которой выступает готовность личного состава.

Боевая готовность как составная часть общечеловеческого фактора предполагает способность военнослужащего в любых условиях обстановки начать военные действия в назначенные сроки и успешно выполнять поставленные задачи. Сама успешность деятельности военнослужащих определяется степенью их физической подготовки, которая является результатом каждодневных тренировок.

Для более успешной физической тренировки военнослужащих есть смысл проводить ее в процессе учебно-боевой деятельности. Положительным для

военнослужащих является то что они на практике повышает свою профессиональную работоспособность с помощью физических тренировок.

Непосредственно подготавливая себя к различным условиям и складывающейся обстановке. Именно поэтому командирам и начальникам целесообразно проводить с военнослужащими попутные физические тренировки. Этот вид тренировки не нормирован в распорядке дня. Исходя из этого данный вид тренировки военнослужащих необходимо проводить повсеместно для повышения физической подготовки военнослужащих.

Попутная физическая тренировка проводится с целью повышения физической подготовленности, совершенствования военноприкладных двигательных навыков, полевой выучки военнослужащих. Организуется и проводится в соответствии с особенностями деятельности военнослужащих по пути следования, а также в ходе проведения и возвращения с занятий [2].

Порядок ее проведения и содержание для каждого варианта определяются заместителем командира воинской части.

Попутная физическая тренировка включает в себя:

Физические упражнения при передвижении на транспортных средствах.

Физические упражнения при движении в пешем порядке.

Физическая тренировка в полевых условиях.

Организация попутной физической тренировки включает в себя:

Выбор маршрутов и их подготовку.

Определение методов тренировки и нагрузки

Инструктаж соответствующих должностных лиц.

Так же в зависимости от различных условий местности характера выполнения задачи попутная тренировка может включать:

Ускоренное передвижение по дорогам и пересеченной местности с преодолением различных ям, гор, оврагов, а также других естественных препятствий.

Преодоление инженерных заграждений на учебных полях и водных преград.

Посадка и высадка личного состава из транспортного средства.

Преодоление участков с глубоки снежным покровом на лыжах или без них, с оружием и снаряжением.

Средствами физической тренировки могут быть специальные приемы и действия, предусмотренные темой проводимого занятия по боевой подготовке.

Физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами выполняются в целях сохранения достигнутого уровня физической тренированности и обеспечения постоянной готовности к боевым действиям. При длительном передвижении войск железнодорожным транспортом физические упражнения выполняются во время продолжительных остановок. Во время безостановочного движения воинского эшелона физические упражнения выполняются в вагонах через каждые 3–4 часа [2].

При длительном передвижении войск в боевых и транспортных машинах физические упражнения выполняются во время остановки, не выходя из машин или после высадки из них. При нахождении в боевой технике военнослужащие выполняют физические упражнения на своих местах.

После высадки из транспортных средств физические упражнения выполняются с разрешения старшего колонны, который определяет порядок, время и место проведения занятий. Используется бег по пересеченной местности, общеразвивающие упражнения или подвижные игры [2].

Попутная тренировка в ходе учебно-боевой деятельности обеспечивает:

Совершенствование способности военнослужащих к быстрому и эффективному передвижению по разнообразной местности в пешем строю или на лыжах в сочетании с преодолением препятствий;

Развитие общей выносливости и других физических качеств;

Повышение военно-специальной подготовленности;

Совершенствование навыков использования оружия в условиях значительных физических нагрузок

Подготовку военнослужащих к действиям в защитной одежде и в условиях ограниченной видимости;

Формирование навыков коллективных действий;

Воспитание военнослужащих в духе коллективизма и взаимной помощи.

В ходе практических занятий по различным предметам боевой подготовки физическая тренировка осуществляется в следующих целях:

– для закрепления навыков выполнения отрабатываемых на занятиях военно-профессиональных приемов и действий в сложных условиях, к примеру, в сочетании с передвижением на местности, преодолением препятствий, перенесением груза и т.д.;

– для повышения общей физической нагрузки на занятиях, когда необходимо научить личный состав выполнять то или иное действие на фоне утомления в условиях большого физического напряжения;

– для повышения плотности занятия, 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.

Физические упражнения при передвижении воинских частей на транспортных средствах выполняются с целью поддержания постоянной готовности к действиям, предупреждения утомления, а в зимнее время переохлаждение организма военнослужащих.

Физическая тренировка военнослужащих в процессе учебно-боевой подготовки позволит максимально подготовить военнослужащих для выполнения задач различной сложности. Повысить уровень их физической выносливости, и физической подготовки в целом. Что несомненно будет способствовать благоприятному выполнению боевых задач. Попутная физическая тренировка направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных навыков и полевой выучки военнослужащих.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Общевоинские уставы Вооруженных сил Республики Беларусь. – Минск : Нац. Центр правовой информ. Респ. Беларусь, 2017. – 496 с.

2. Теоретическая подготовленность военнослужащего по физической подготовке: пособие / В.И. Рудько, Ф.В. Соколов. – Минск: ВА РБ, 2016. – 51 с.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ СТОРОНА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кленовая Я.С., Смольский С.М.

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный социальный университет» в г. Минске

Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) – это «оптимальное качество жизни», определяемое мотивированным поведением человека, направленным на формирование, сохранение и укрепление здоровья в реальных условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды. Такое определение предлагает М.Н. Мисюк. А по мнению Ю.М. Орлова, ЗОЖ – это совокупность представлений и неразрывно связанных с ними регулярных действий, позволяющих индивиду сохранять и укреплять здоровье. С точки зрения же медико-биологического направления: ЗОЖ – это комплекс оздоровительных мероприятий, направленных на гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности человека. Каждое определение дополняет друг друга, позволяя более полно раскрыть наши представления о ЗОЖ [4].

Физиологическая стороны ЗОЖ состоит из ежедневного добровольного соблюдения множества правил, таких как отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, двигательной активности, психофизиологической саморегуляции (соблюдение режима труда и отдыха во избежание расстройств психического здоровья), соблюдение правил личной гигиены. Но следует рассмотреть более подробно влияние компонентов ЗОЖ на организм человека.

Так отказ от вредных привычек, таких как употребление никотинсодержащих продуктов, алкогольных напитков и других вредных психоактивных веществ (наркотики, кофеин и др.), снижает риск онкологических заболеваний, снижает вероятность когнитивных, сердечно-сосудистых, репродуктивных болезней.

Останавливаясь на негативных влияниях психоактивных веществ на работу организма, подчеркивается воздействие на весь организм, но наиболее ярко последствия употребления проявляются на работе головного мозга и нервной системы. Можно упомянуть выводы ученых об этих процессах. Они выяснили, что при химических зависимостях у человека изменяется сила возбуждения и торможения, их уравновешенность и подвижность, т.е. наблюдаются нарушения синтеза медиаторов и, соответственно, синаптических связей между нейронами. И от этого у человека нарушаются интеллект, память, утрачиваются раннее приобретенные знания, способности, навыки, слабеет критическое мышление, анализ информации, контроль за поведением [5].

Было проведено множество исследований, наблюдений за людьми, употребляющих разного рода психоактивные вещества и как зависимость влияет на социальную жизнь человека и общества. Например, люди, бросившие курение сигарет, в среднем только спустя полгода замечают первые положительные результаты: улучшение состояния кожи, психоэмоционального состояния, отсутствие отдышки после недолгой физической нагрузки, начинают четче слышать запахи. Т.е. отказ от злоупотребления психоактивными веществами способствует нормальной жизнедеятельности человека.

Сбалансированное питание является одним из ключевых компонентов ЗОЖ, так как пища – это своего рода строительный материал для любого организма. От употребляемой пищи, соотношения в ней белков, жиров, углеводов, витаминов, полезных минералов и регулярности питания зависит нормальное функционирование организма. От недостатка или переизбытка какого-то элемента могут развиваться различные заболевания и расстройства. Такие, как анорексия, булимия и многие другие расстройства пищевого поведения, также, например, недостаток белка в рационе приводит к снижению устойчивости организма к инфекциям, т.е. ослабевает иммунитет. Однако при избытке белка, повышается нагрузка на жизненноважные органы (печень, желудок, почки, кишечник), поэтому крайне важна мера употребляемой пищи.

При отсутствии жиров в рационе питания нарушается строение клеточных мембран, т.к. жиры входят в их состав, также нарушается деятельность мозга, проводимость нейронных импульсов, ослабевает иммунитет. А избыток жиров может способствовать, например, развитию ожирения и последующих заболеваний.

Недостаток углеводов способствует сокращению потребления энергии организма, а избыток приводит к различным болезням, в частности сахарному диабету.

Витамины и минералы не являются источниками энергии, но они участвуют в обмене веществ в качестве компонента ферментативных реакций. Их недостаток или избыток приводит к различным патологиям, например, избыток натрия приводит к гипертонии (повышение артериального давления), но еще более страшен недостаток витаминов и минералов, т.к. это приводит к таким состояниям как гиповитаминоз, которые приводят к гибели организма.

От культуры здорового питания зависит физическое и психологическое состояние человека. Поэтому необходимо грамотно построить свой рацион питания и учитывать физическую и психологическую нагрузку, для компенсации ресурсов.

Принято считать, что суточная потребность в энергии у женщин составляет 2000 ккал, а у мужчин – 2600 ккал (без учета повышенной двигательной активности). Диетологи рекомендуют выдерживать интервал между каждым приемом пищи в 3,5–4 часа. Наиболее рациональным является 4-разовый прием пищи: первый завтрак (25 % суточного рациона), второй завтрак (легкий, 15 % суточного рациона), обед (сытный, 50 % суточного рациона), ужин (легкий, 10 % суточного рациона). Не рекомендуется ужинать за 2,5–3 часа до сна, потому что на переваривание пищи и ее усвоение тоже расходуется энергия, которую ночью наоборот надо восстанавливать. Также помимо пищи нельзя забывать про водный баланс, для нормального

функционирования организма в среднем ежедневно необходимо выпивать не менее 1,5 л воды.

Двигательная активность играет важную роль в снижении вероятности проявления многих заболеваний, т.е. физическая нагрузка выполняет профилактическую функцию физических и физиологических отклонений. Двигательной или физической нагрузкой можно назвать любую двигательную нагрузку, начиная от ходьбы или легкой пробежки. Так при выполнении упражнений тренируется мышечная ткань, работоспособность сердца и сосудов, улучшается кровоснабжение во всем организме, повышает уровень активности обменных процессов, за счет чего повышается психоэмоциональное состояние человека, улучшается настроение, уровень когнитивных функций и реакций на факторы внешней среды.

Можно отдельно выделить процедуру закаливания, т.к. она не требует особой физической нагрузки, но также повышает иммунные реакции за счет стимулирования обменных процессов, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, положительно влияет на состояние нервной системы [2].

Всемирная организация здравоохранения для поддержания здоровья рекомендует взрослым заниматься физической активностью от 150 до 300 минут в неделю, а детям и подросткам в среднем 60 минут в день. И всегда следует помнить, что перед любой физической нагрузкой необходима разминка, во избежание нежелательных травм и ухудшения физического состояния за счет резкого изменения показателей организма (давление, температура).

Под психофизиологической саморегуляцией понимается способность человека обращать внимание на признаки психоэмоционального напряжения и уметь устранять его, на бытовом уровне. Это реализуется через соблюдение режима труда и отдыха во избежание расстройств психического здоровья. Этот компонент ЗОЖ крайне важен так как затрагивает режим сна и бодрствования, необходимость восстанавливать внутренние ресурсы после физической и (или) психологической нагрузки. В случае избегания этой физиологической необходимости, у человека могут проявляться психические, пищевые расстройства, вредные привычки, например, злоупотребление кофеина, табачной продукции, расстройства пищевого поведения, уменьшение физической активности за счет переутомления и пр.

Самая главная функция циркадного ритма состоит в том, что во время сна восстанавливается гормональный фон. Синтезируются соматотропин – гормон роста, влияющий на синтез белка, регенерацию клеток, ускоряющий заживление ран, также он участвует в формировании костной ткани.

Мелатонин синтезируемый шишковидной железой (эпифизом), влияет на работу циркадных ритмов организма. Он понижает температуру тела, уменьшая уровень бодрости, таким образом подготавливая организм ко сну. Важным условием для выработки мелатонина является отсутствие яркого освещения, поэтому ученые рекомендуют за 2 часа до сна не работать за компьютером, не смотреть телевизор. Но это не единственная функция мелатонина, также он влияет на иммунную систему, снижает уровень кортизола, нормализует артериальное давление.

«Гормоны голода» (инсулин, грелин, лептин), которые при недостатке приводят к нарушению усвоения глюкозы, что в последствии может привести к инсулинорезистентности, также повышается уровень грелина (гормон голода) на фоне снижения концентрации лептина (гормона сытости), что приводит к повышенному чувству голода, аппетита. Вследствие нарушения пищевого поведения и (или) недостатка сна повышается уровень кортизола (гормона стресса), который важен, т.к. запускает работу организма утром, но его переизбыток приводит к чрезмерному возбуждению нервной системы, истощению организма, снижению иммунитета и т.д. Также нарушение уровня кортизола приводит к ненормальной выработке эстрогена (половой гормон отвечающий за половое созревание, установление женского полового цикла, влияет на феминность внешности), прогестерона (женский половой гормон, оказывающий влияние на беременность и эмбриональное развитие), тестостерона (половой гормон, который стимулирует рост мышц, активизирует обменные процессы, регулирует уровень полового влечения).

Упоминая влияние половых гормонов на организм, следует упомянуть тему культуры сексуального или полового поведения. Такое поведение обуславливается совокупностью реакций, установок и поступков для проявления и удовлетворения полового влечения человека, оно напрямую взаимосвязанно с гормональным фоном.

Слабо развитая культура полового поведения человека, может говорить об его безответственности к своему здоровью и здоровью окружающих, например, легкое отношение к незащищенному половому контакту и игнорирование риска заразиться заболеваниями передающимися половым путем (ВИЧ, СПИД, грибковые инфекции и пр.), халатное отношение к вероятности стать переносчиком заболеваний и (или) нежелательной беременности, что в последствии приводит к потребности пройти процедуру аборта, которая имеет свои побочные действия. Такие, как нарушение гормонального фона, бесплодие, риск кровотечений при дальнейшей беременности.

Для ЗОЖ необходимо контролировать свою половую жизнь во избежание негативных последствий. Врачи рекомендуют иметь одного полового партнера, избегать беспорядочных половых связей, использовать средства контрацепции и регулярно проходить медицинские обследования.

Связь гормонального фона и психоэмоционального состояния человека влияет на его нормальное взаимодействие с обществом, т.е. вряд ли человек, который не спал всю ночь, будет активно строить социальные связи. Это значит, что гормональный фон влияет на психическое состояние человека и его культуру межличностного общения. И наоборот, неудовлетворение потребности в социальных контактах может отразиться на психическом и физиологическом уровне. Так, психотерапевты выяснили, что длительная изоляция от общества может вызвать тревогу, депрессию, апатию.

Культура межличностного общения состоит в усвоении социальных норм в обществе, уважительном отношении к человеку, регуляции собственного поведения, умении слушать, понимать собеседника, проводить анализ информации, поддерживать темы обсуждений. Эти навыки помогают человеку

нормально функционировать в обществе и уменьшать риск негативного психоэмоционального состояния [1].

Соблюдение правил личной гигиены важный профилактический компонент ЗОЖ. Выполняя уходовые процедуры за кожей, полостью рта, волосами, одеждой и обувью можно избежать множества инфекционных и неинфекционных заболеваний. От чистоты кожи зависит процесс регуляции температуры тела, обмена веществ, работы желез, рецепторов, работы иммунитета, т.к. она является главным внешним барьером с окружающей средой.

Для нормального процесса питания необходимо следить за чистотой полости рта (зубы, десна, слизистая оболочка рта). В случае пренебрежения этого правила могут развиваться болезни зубов, зубная боль, что будет влиять на рацион питания и его регулярность, психологическое состояние человека.

Необходимо выделить один пункт из перечня правил личной гигиены, это использование индивидуальных средств, т.к. при использовании чужих вещей, даже одежды и обуви можно заразиться множеством заболеваний, например, чесотка, педикулез, различные микозы, и пр.

Таким образом, в статье рассматривается физиологическая сторона ЗОЖ как системы правил для сохранения и поддержания нормальной жизнедеятельности человека, оптимального функционирования организма, включающие в себя профилактические мероприятия для избежания негативных последствий нежелательного образа жизни. При выполнении всех правил и рекомендаций ЗОЖ: отказ от вредных привычек, сбалансированное питание, двигательная активность, психофизиологическая саморегуляция, соблюдение культуры полового поведения и межличностного общения, соблюдение правил личной гигиены, достигается максимальная оптимизация возможностей организма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бовина, М.В. Развитие культуры межличностных отношений студентов в контексте их взаимодействия в академической группе / Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена: Санкт-Петербург. – 2007. – С. 327.

2. Ильина, Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Ученые записки университета Лесгафта. – 2010. – № 12 (70).

3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А.А. Зайцев: под общей редакцией А.А. Зайцева. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – С. 107–119.

4. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вызов / М.Н. Мисюк. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – С. 260–294.

5. Психология зависимостей: учебное пособие для вузов / В.А. Дереча. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – С. 57–63.

О ТЕНДЕНЦИЯХ РАЗВИТИЯ ВОЕННО-ПРИКЛАДНОГО МНОГОБОРЬЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Ковалевич В.В.

Военная академия Республики Беларусь, г. Минск

Военно-прикладное многоборье в Вооруженных Силах Республики Беларусь исторически сложилось, как дисциплина, воспитывающая у военнослужащих профессионально необходимые физические качества и военно-прикладные навыки, которые способствуют успешному выполнению боевых задач по предназначению [1, 2, 3]. Военно-прикладное многоборье включает в себя следующие виды (выполняются в боевой форме одежды):

1. Бег на 100 м с высокого старта – для развития быстроты;
2. Бег на 3 км – для развития выносливости;
3. Подтягивание на перекладине – для развития силы;
4. Метание гранаты на дальность – для развития военно-прикладных навыков;
5. Преодоление единой полосы препятствий – для комплексного развития физических качеств и военно-прикладных навыков.

С 2010 года военно-прикладное многоборье включено в программу ежегодной спартакиады Вооруженных Сил Республики Беларусь среди соединений, воинских частей, командований, военных факультетов и институтов высших военных учебных заведений.

В первом чемпионате Вооруженных Сил по военно-прикладному многоборью, прошедшем в 2010 году в г. Гродно, приняли участие 45 спортсменов-многоборцев. С тех пор чемпионат проводился ежегодно, за исключением 2020 года (по причинам эпидемиологического характера).

Результаты чемпионатов Вооруженных Сил по военно-прикладному многоборью за период с 2010 по 2022 год представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты чемпионатов Вооруженных Сил Республики Беларусь по военно-прикладному многоборью

Дата проведения	Место проведения	Команда победитель, результаты	Победители в личном первенстве	Результат
18-20.05.2010 г.	г. Гродно	Военные факультеты 23 717 очков	Кирмель П.А.	5 210
07-09.06.2011 г.	г. Слуцк	Военная академия 19 524 очков	Юхновский А.Н.	5 117
12-14.06.2012 г.	г. Гродно	Военная академия 20 300 очков	Юхновский А.Н.	5 797
05-07.06.2013 г.	г. Слуцк	Военная академия 18 439 очков	Юхновский А.Н.	5 157,6
17-19.09.2014 г.	г. Слуцк	Военные факультеты 20 084 очков	Арцыман А.А.	5 504
27-29.04.2015 г.	г. Минск	Военная академия 25 908 очков	Арцыман А.А. Харитонович М.М. Ширко Д.И.	5 395 4 040 2 640
20-22.04.2016 г.	г. Гродно	Силы специальных операций 26 186 очков	Арцыман А.А. Харитонович М.М. Радкевич В.Г.	5 426 4 004 2 430
26-28.04.2017 г.	г. Слуцк	Силы специальных операций 22 373 очков	Арцыман А.А. Федоренко В.В. Харитонович М.М.	4 162 2 970 2 916
03-05.05.2018 г.	г. Гродно	Силы специальных операций 26 734,2 очков	Арцыман А.А. Федоренко В.В. Харитонович М.М.	5 404,4 4 038 2 772
02-04.05.2019 г.	г. Заслоново	Силы специальных операций 26 406,7 очков	Курис А.В. Кулак Ф.Н. Ширко Д.И.	5 181 4 138 2 876

Продолжение таблицы 1

Дата проведения	Место проведения	Команда победитель, результат	Победители в личном первенстве	Результат
27.09-01.10 2021 г.	г. Слоним	Военные факультеты 27 931,1 очков	Василевич А.И. Кулак Ф.Н. Ширко Д.И.	5 404 4 082 2 884
04.06.05. 2022 г.	г. Борисов	Силы специальных операций 29 088 очков	Пулято И.В. Таврук А.С. Ширко Д.И. Яскович А.В.	5 065 4 542 3 116 3 254

С 2015 года, в состав сборных команд вошли спортсмены старших возрастных групп. Это нововведение позволило «возрастным спортсменам» конкурировать между собой с учетом возрастных особенностей, тем самым продлевая свое спортивное долголетие.

Таким образом, военно-прикладное многоборье, как самостоятельный вид спорта, заняло свою нишу в профессиональной подготовке личного состава соединений, воинских частей и курсантов высших военных учебных заведений [4, 5, 6].

Статистическая обработка результатов выступлений сильнейших многоборцев позволила определить средние результаты в отдельных видах военно-прикладного многоборья во всех чемпионатах Вооруженных Сил Республики Беларусь (таблица 2).

Таблица 2. Средние результаты в видах военно-прикладного многоборья за период с 2010 по 2022 гг.

Упражнение	Среднее значение результатов Ч ВС РБ, ($\bar{X} \pm \delta$), уровень надежности 95%											
	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2021	2022
Подтягивания, количество раз	22,4 ±5,8	22,4 ±4,4	25,4 ±5,2	23,3 ±4,0	24,4 ±4,9	25,8 ±5,2	26,4 ±6,0	26,0 ±5,2	26,2 ±5,6	27,6 ±5,4	28,3 ±6,1	27,2 ±6,2
Бег на 100 м, с	12,77 ±0,53	12,80 ±0,43	12,78 ±0,53	12,91 ±0,51	13,05 ±0,51	12,73 ±0,48	12,69 ±0,50	12,52 ±0,42	12,86* ±0,49	12,51 ±0,53	12,57 ±0,51	12,39 ±0,44
Бег на 3 км, с	674,6 ±49,6	666,2 ±39,1	675,6 ±43,9	675,9 ±44,2	653,2 ±55,5	671,0 ±51,6	668,4 ±40,6	650,1 ±40,1	654,1 ±47,9	669,5 ±55,9	650,9 ±35,8	653,9 ±42,2
Метание гранаты, м	58,6 ±6,5	52,2 ±7,6	53,0 ±6,44	52,5 ±8,7	51,1 ±8,7	52,0 ±8,2	57,7 ±6,3	55,1 ±5,7	57,0 ±7,1	54,9 ±8,0	53,9 ±8,9	54,6 ±6,6
Полоса препятствий, с	113,2 ±12,6	112,7 ±6,97	108,5 ±9,55	110,5 ±7,7	110,3 ±5,9	108,6 ±9,24	106,4 ±5,6	Не* пров.	108,3 ±7,65	111,8 ±5,94	107,5 ±4,6	108,1 ±5,0

Графические изображения динамики средних результатов по отдельным видам военно-прикладного многоборья представлены на рисунках 1–5.

Из рисунка 1 видно, что в упражнении «подтягивание на перекладине» наблюдаются наиболее характерные положительные изменения. Линейная положительная динамика свидетельствует о доступности и относительной простоте тренировочного процесса в этом виде многоборья.

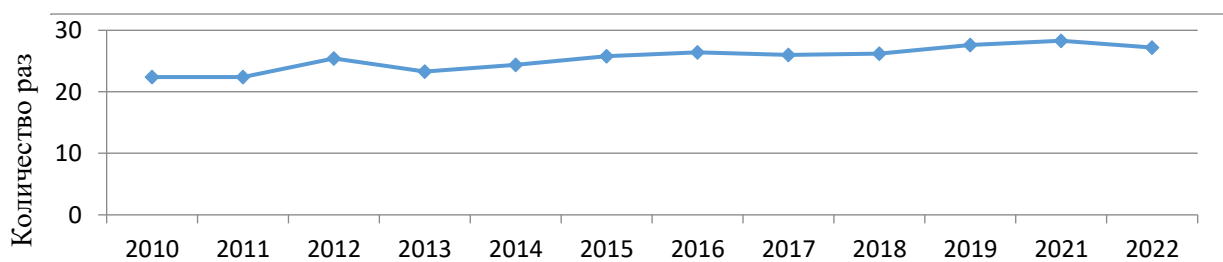


Рисунок 1 – Динамика средних результатов в подтягивании

Рисунки 2, 3 наглядно отражают динамику средних результатов выполнения упражнений, характеризующих военно-прикладные навыки: преодоление полосы препятствий и метание гранаты на дальность.

В целом наблюдаю положительные изменения, при этом динамика результатов преодоления полосы препятствий выражена более линейно и стабильно, за исключением 2019 года (расположение полосы препятствий на мягком песчаном грунте, увеличило время прохождения дистанции в среднем на 3,9 с)

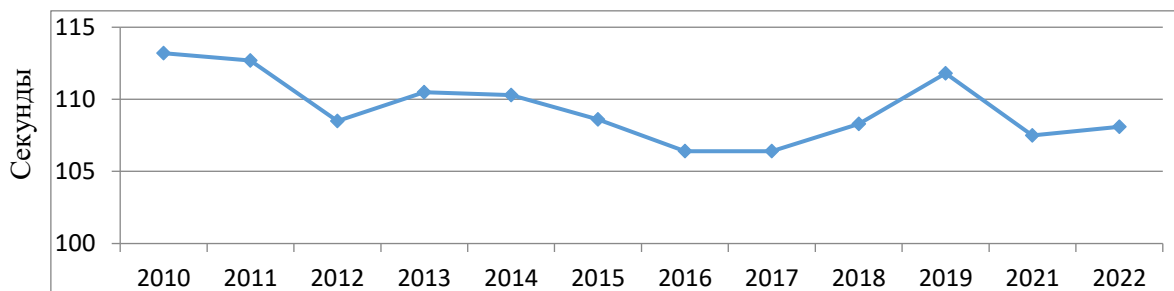


Рисунок 2 – Динамика средних результатов в преодолении полосы препятствий

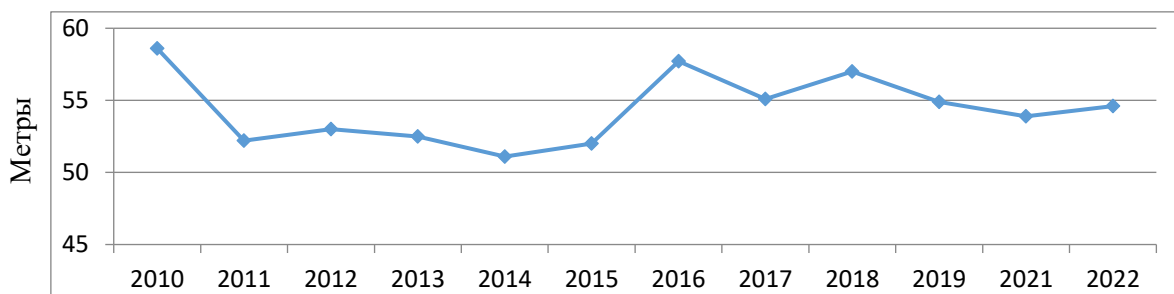


Рисунок 3 - Динамика средних результатов в метании гранаты на дальность

Динамика результатов в метании гранаты неоднозначна: улучшения результатов чередуется с их снижением. Это можно объяснить особенностями тренировочного процесса, наличием квалифицированных специалистов и качественной учебно-материальной базы [7, 8].

Рисунки 4–5 отражают изменения результатов в беге на 100 метров и беге на 3 километра. В спринтерском беге после двухлетнего спада (2013 и 2014 годы) прослеживается положительная динамика и улучшение времени прохождения дистанции. В 2018 году, в связи с применением электронного хронометража на дистанции 100 метров, наблюдалось снижение результатов прохождения дистанции на 0,35 секунды, что соответствует стандартной разнице между электронным и ручным хронометражем.

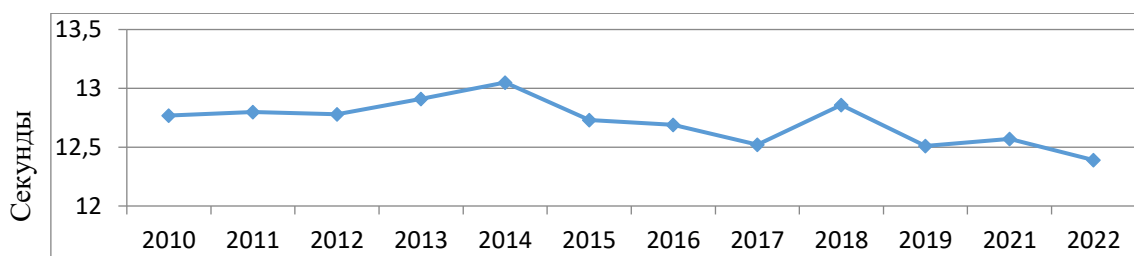


Рисунок 4 – Динамика средних результатов в беге на 100 м

Динамика результатов в беге на 3 км характеризуется волнообразностью, что может быть связано с относительной сложностью и трудоемкостью тренировочного процесса в беге на 3 км.

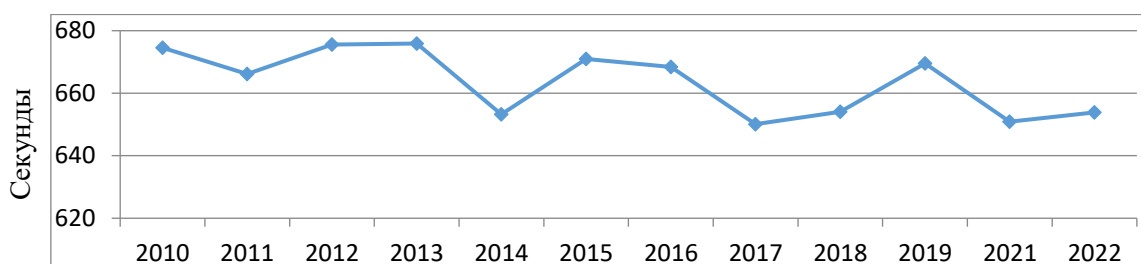


Рисунок 5 – Динамика средних результатов в беге на 3 км

На основании анализа средних результатов всех чемпионатов нами была сформирована среднестатистическая модель участника чемпионатов Вооруженных Сил Республики Беларусь по военно-прикладному многоборью (таблица 3).

Таблица 3. Среднестатистическая модель участника чемпионатов Вооруженных Сил Республики Беларусь по военно-прикладному многоборью

Средние значения результатов Ч ВС РБ за все годы проведения		
Упражнение, единица измерения	$(\bar{X} \pm \delta)$, уровень надежности 95 %	Соответствие спортивному разряду
Подтягивания, количество раз	$25,45 \pm 1,954715$	30 раз = 1 разряд 24 раз = 2 разряд 18 раз = 3 разряд
Бег на 100 м, с	$12,715 \pm 0,189089$	12,2 с = 1 разряд 12,8 с = 2 разряд 13,6 с = 3 разряд
Бег на 3 км, с	$663,6167 \pm 10,32075$	620 с = 1 разряд 670 с = 2 разряд 720 с = 3 разряд
Метание гранаты, м	$54,38333 \pm 2,400316$	60 м = 1 разряд 55 м = 2 разряд 50 м = 3 разряд
Полоса препятствий, с	$109,6273 \pm 2,2249$	105 с = 1 разряд 115 с = 2 разряд 125 с = 3 разряд

Выводы:

1. Анализ и статистическая обработка результатов выступлений сильнейших многоборцев на чемпионатах Вооруженных Сил Республики Беларусь показали положительную тенденцию развития военно-прикладного многоборья, как вида спорта, а также его эффективность и значимость в развитии и поддержании на достаточном уровне важнейших военно-прикладных навыков и физических качеств, которые позволяют военнослужащим успешно выполнять задачи по предназначению.

2. Среднестатистическая модель спортсмена, специализирующегося в военно-прикладном многоборье, характеризуется результатами, примерно соответствующими второму спортивному разряду в каждом отдельном виде – многоборья, что свидетельствует о достаточно высоком уровне специальной физической подготовленности спортсменов-многоборцев.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Герчак, Я.М. Значение высокого уровня физической подготовки для поддержания высокой боевой готовности военнослужащих / Я.М. Герчак, С.С. Жолоб, В.Ю. Колесников // ЦИТИСЭ. – 2022. – № 4(34). – С. 273–283.

2. Влияние военно-спортивных многоборий на формирование профессионально значимых качеств военнослужащих / О.А. Савченко, В.А. Исламов, А.С. Коробенков, Е.Л. Матвеев // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 3. – С. 134–141.

3. Брусова, И.Н. Военное многоборье как фактор формирования личности человека / И.Н. Брусова // XXIV Царскосельские чтения. 75-летие Победы в Великой Отечественной войне: Материалы международной научной конференции, Санкт-Петербург, 21 апреля 2020 года / Под общей редакцией С.Г. Еремеева. – Санкт-Петербург: Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина, 2020. – С. 154–160.

4. Савченко, В.А. Повышение эффективности физической подготовки военнослужащих различных родов войск с помощью упражнений военно-прикладных многоборий / В.А. Савченко, В.В. Пресняков, В.С. Шевцов // Научный вестник МГУСиТ: спорт, туризм, гостеприимство. 2022. – № 1(71). – С. 28–35.

5. Особенности организации тренировочного процесса по военно-спортивному многоборью с курсантами военного вуза / А.М. Седых, А.А. Тихончук, Я.С. Козиков [и др.] // Перспективы науки. – 2019. – № 1(112). – С. 153–157.

6. Тихончук, А.А. Военно-спортивное многоборье - основа спортивно-массовой работы в военном вузе / А.А. Тихончук, Я.С. Козиков // Актуальные проблемы реализации образовательного процесса в вузах и общеобразовательных организациях МО РФ: Сборник научных статей Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 30–31 октября 2018 года. – Санкт-Петербург: Военный институт физической культуры, 2018. – С. 198–201.

7. Зыков, А.В. О развитии военно-прикладных видов спорта и совершенствовании их нормативно-правового обеспечения / А.В. Зыков // Актуальные проблемы и особая подготовка силовых структур. – 2022. – № 3. – С. 32–35.

8. Военно-прикладные многоборья - общие проблемы / Г.Н. Блахин, В.П. Панков, В.А. Митрахович, А.А. Симонова // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. – 2022. – № 1. – С. 29–34.

РОЛЬ СЕМЬИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Кожановская Е.Н., Мовчун В.Н.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно

Вопрос здоровья нации Республики Беларусь в последнее время не теряет своей актуальности и значимости, как в сознании самих людей, так и на уровне государства. Глобальная урбанизация, экологические проблемы, развитие технологического прогресса, который способствует меньшей активности человека, а также множество иных негативных (отрицательных) факторов с каждым днем всё больше вредят человеческому организму. Спорт, здоровый образ жизни, здоровое питание – все это является основополагающими элементами жизни, которым должен следовать каждый человек. Одной из непосредственных задач государства является воспитание здорового поколения.

«Берегите здоровье смолоду!» – пословица, имеющая довольно глубокий смысл. Культура здорового образа жизни должна формироваться с самого рождения ребенка (для того), чтобы с самого юного возраста человек выработал осознанное отношение к своему здоровью.

Исследования в области поведения, связанного со здоровьем, такого как физическая активность, в частности основаны на влиянии родителей на физическую активность детей. В воспитании культуры здоровья ребенка, обязательным и важнейшим условием является культура здоровья семьи [2]. Семья является основным социальным контекстом, в котором развиваются и поддерживаются модели поведения. Личный пример родителей очень важен. Если большую часть времени они уделяют отдыху на диване перед телевизором, то активный образ жизни едва ли заинтересует детей. Скорее всего, они заимствуют именно «теле–диванную» модель досуга. Другое дело, модель спортивная, когда дети и родители вместе ведут активный образ жизни. Дети с самого раннего возраста не на словах, а на деле осознают, что быть активным – это полезно для здоровья. Они сами открывают для себя, что совместные занятия спортом – это еще и веселье. Однако, то, что кажется простым на первый взгляд, оказывается сложным. Влияние многогранно: семейная жизнь подразумевает связанные со здоровьем рутины, формальные или

неформальные правила, общение, контроль, структуру и поддержку. Оно служит ориентиром для выработки поведенческих привычек, ценностей и взглядов.

С целью определить роль семьи в физическом воспитании ребенка были привлечены родители студентов ГрГУ им. Янки Купалы. Был проведен анализ на основе анкетирования, состоящего из 10 вопросов. В качестве целевой группы было выбрано 37 родителей.

При анализе результатов тестирования выяснилось, что родители студентов в большинстве не занимаются физической культурой ни индивидуально, ни вместе со своими детьми. Только лишь 8 % из опрошенных активно участвуют в физическом воспитании ребенка.

В наше время, к сожалению, темп жизни чрезвычайно высок и каждый день выматывает родителей, что не позволяет им уделять должное внимание семье. Однако большая часть семей все-таки осознают полезность совместных спортивных занятий несмотря на то, что не придерживаются таковых принципов в собственной семье.

Родители отметили, что физическая культура оказывает влияние на психическое состояние ребенка, в том числе на его уровень уверенности в себе, а также на здоровье и устойчивость к заболеваниям. От четверых родителей были получены противоположные ответы, где препятствием к занятию спортом выступает самооценка и состояние здоровья.

Один из вопросов был посвящен расположению в городе спортзалов и спортивных площадок. 3 5% считают, что они бы больше тренировались со своими детьми, если бы поблизости находились необходимые им тренировочные сооружения.

Далее мы рассмотрели, какие традиции в физическом воспитании присутствуют в семьях.

5,4 % собираются вместе для просмотра спортивных передач по телевизору, 2,7 % посещают спортивные мероприятия, 10,8% имеют традицию совместных прогулок. 81,1 % ответили, что не имеют спортивных традиций.

Также большинство семей не придерживаются здорового питания, не соблюдают режим сна и не заинтересованы в закаливании.

Также мы считаем, что родители придают спорту своих сыновей несколько большую ценность, чем дочерям, как с идеологической, так и с финансовой точки зрения, что измеряется вопросами о том, насколько, по их мнению, спорт принесет пользу их сыновьям и дочерям и сколько они готовы платить.

Обработав наши результаты, мы пришли к выводу, что регулярные занятия физической культурой в обследованных семьях практически отсутствуют.

В воспитании культуры семьи обязательным и главным условием является культура здоровья детей. Поскольку у родителей отсутствуют теоретические знания в области физкультуры, элементарные представления о полезности занятий физической культурой, в дальнейшем это негативно сказывается на физической грамотности ребенка. Дети усваивают и перенимают отношение родителей к здоровому образу жизни и физическому воспитанию, в семье закладываются основы многих навыков и привычек, вырабатываются

оценочные суждения и определенной мерой определяется жизненная позиция подрастающего поколения.

Семья для ребенка – это одновременно среда обитания и воспитательная среда. Влияние семьи, особенно в начале жизни ребенка, превышает любое другое воспитательное воздействие [1]. В рамках семьи формируются те важные качества, которые нигде, кроме как в семье сформированы быть не могут. Семья занимается социализацией личности, является концентрированным выражением ее усилий в области физического, морального и трудового воспитания. Из семьи выходят члены общества: какова семья – таково общество. Средства физического воспитания помогут привить ребенку навыки здорового образа жизни. Например, закаливание, режим дня, рациональное питание. Плавание, туризм, бег, пешие и велосипедные прогулки, а также многое другое являются основными формами физических упражнений, которыми могут заниматься родители вместе со своими детьми.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Савельева О.В., Шириязданова, Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / О.В. Савельева, Ю.А. Шириязданова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сб. ст. по материалам XXXIII студенческой международной научно-практической конференции / Новосибирск : СибАК. – 2015. – № 6. – С. 457–461.

2. Койсман, Л.А. Социально-педагогические условия формирования ЗОЖ. 2006. – С. 183.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПЕЦИАЛИСТОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Козич Е.К., Качурин А.С.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Более половины, желающих служить в силовых структурах, имеют неудовлетворительную физическую подготовку. Имеются определенные пробелы в развитии физических качеств, которые необходимо устранять в ходе начального этапа обучения и за короткий промежуток времени.

Деятельность специалистов силовых структур Республики Беларусь является профессиональной деятельностью, которая, с одной стороны, характеризуется высокой социальной значимостью, а с другой – экстремальными условиями деятельности.

Некоторые экстремальные условия в профессиональной деятельности сотрудников, требуют высокие показатели физической и психической подготовки.

Для подготовки специалистов отдельных силовых ведомств, необходимо использовать специализированную физическую подготовку, которая полностью подготовит сотрудника к его дальнейшей деятельности.

Специализированная физическая подготовка должна состоять:

- комплексное развитие всех двигательных способностей;
- акцент на группы мышц, отстающих в развитии;
- развитию профессионально важных физических качеств.

Процесс специализированного физического развития специалистов зависит от введения в подготовительный процесс наиболее эффективных способов обучения, а также необходимой и своевременной подготовки специалистов к выполнению двигательных действий в условиях профессиональной деятельности. Форма подготовки специалистов должно предполагать развитие комплексных физических качеств на основе общего уровня подготовки. При развитии профессионально важных физических и специальных качеств специалистов необходимо сделать акцент на совершенствование скоростных и силовых качеств, общей выносливости, координационных возможностей.

Комплекс общеразвивающих упражнений должен состоять из трех частей: первая часть – предназначена для развития мышц плечевого пояса и рук; вторая часть – для туловища;

третья часть – для развития и укрепления мышц пресса и ног.

Акцент на определенные группы мышц должен состоять из двух частей:

- первая часть – развитие силы;
- вторая – улучшение гибкости.

Развитие профессионально важных физических качеств должно включать:

– оперативное мышление – развивается в процессе занятий игровыми видами спорта, единоборств широкого применения на занятиях спортивных игр и единоборств, и тренировки в этих видах;

– эмоциональная устойчивость – в процессе физической подготовки обеспечивается путем получения опыта волевого поведения в условиях эмоциональной напряженности;

– равновесие, вестибулярная устойчивость – Упражнения на равновесие и улучшение вестибулярного аппарата способствуют развитию хорошей работоспособности при раздражении вестибулярного аппарата;

– формирование общей выносливости – обеспечивается выполнением циклических упражнений с большим количеством повторов при работе умеренной и большой мощности, при которых вовлекаются в работу несколько групп мышц.

Таким образом, специфика работы силовых структур Республики Беларусь (высокий уровень травматизма, нагрузок, стресса, ответственности) в различных условиях требует высокой физической и психологической подготовки, поиска их модернизации и увеличения эффективности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-metodiki-professionalnoy-fizicheskoy-podgotovki-kursantov-inzhenernyh-institutov-mchs-respubliki-belarus/viewer>

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ ИЗ ЧИСЛА ОБУЧАЮЩИХСЯ-ЮНОШЕЙ ВТОРОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ТЕХНОСФЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ

Козлов Е.А.

Университет гражданской защиты, г. Минск

В XXI веке вместе с развитием науки и появлением новых технологий возрастает риск возникновения масштабных чрезвычайных ситуаций различного рода. В связи с этим, увеличивается значение роли подготовки специалистов в области предупреждения и ликвидации ЧС. Одним из основных направлений деятельности Государственного учреждения образования «Университет гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» является повышение уровня физической подготовленности обучающихся для успешного выполнения служебных задач.

Для обучающихся факультета техносферной безопасности физическая подготовка играет важную роль, так как деятельность инспекторов требует не только хорошего состояния здоровья, высокого уровня психологической готовности, но и точного владения профессиональными умениями и навыками, базирующихся на соответствующем уровне физической подготовленности и работоспособности в чрезвычайных ситуациях. Это обусловлено тем, что их работа связана с постоянным напряжением, большим количеством передвижений, непредсказуемостью обстановки и многими другими факторами. Стоит отметить, что работники инспекции также входят в состав оперативных групп.

Для определения эффективности занятий по дисциплине «Физическая подготовка» на втором курсе факультета техносферной безопасности нами была проведена экспресс-оценка динамики физической подготовки курсантов из числа обучающихся-юношей. Уровень физической подготовки оценивался по результатам упражнений, входящих в программу по дисциплине «Физическая подготовка» (бег на 10×10 м, 400 м, 1000 м, 3000 м, комплексное силовое упражнение на перекладине, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, отжимания на брусьях).

Для экспресс-оценки использовались средние результаты сдачи контрольных нормативов за 2-й семестр 2020–2021 учебного года и 3-й семестр 2021–2022 учебного года, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты сдачи контрольных нормативов обучающихся-юношей 2-го курса факультета техносферной безопасности

Норматив	Период	
	2 семестр	3 семестр
Челночный бег 10×10 м	26,40	25,12
Бег на 400 м	1,10	1,04
Бег на 1000 м	3,27	3,19
Бег на 3000 м	11,35	11,32
Комплексное силовое упражнение на перекладине	5	9
Подтягивания на перекладине	13	18
Прыжок в длину с места	228	246
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях	15	20

Как показывают результаты (рисунок 1–2), время выполнения беговых нормативов уменьшилось. Нами было установлено, что средний результат в беге 10x10 м уменьшился на 1,26 с (4,85 %), в беге на 400 м – на 6 с (5,45 %), в беге 1000 м – на 8 с (2,47 %), в беге на 3000 м – на 3 с (0,26 %). Лучшая динамика наблюдается для бега на 400 м (5,45 %), худшая – для бега на 3000 м (0,26 %).

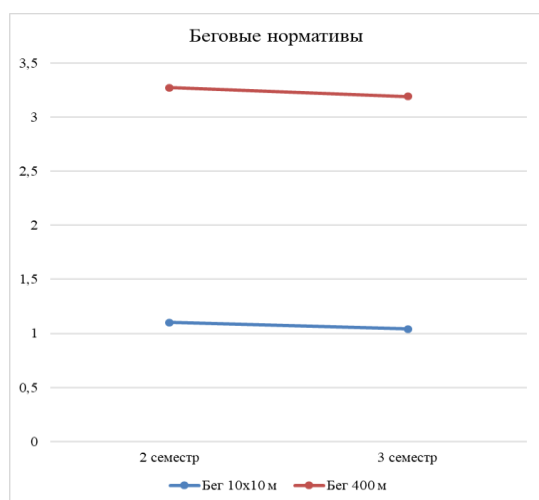


Рисунок 1 – Динамика результатов в челночном беге 10×10 м и беге на 400 м

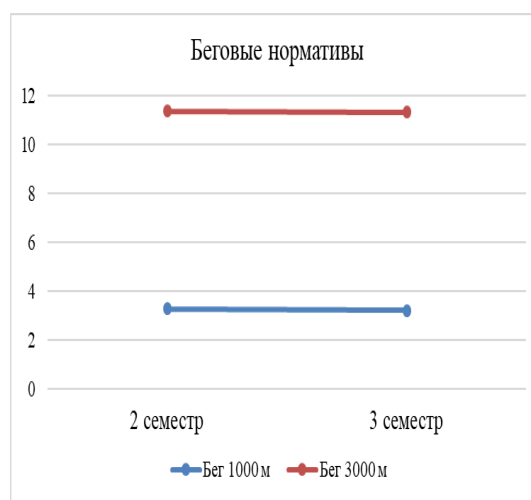


Рисунок 2 – Динамика результатов в беге на 1000 м и беге на 3000 м

ивается и в силовых упражнениях (рисунок 3). Средний показатель при выполнении комплексного силового упражнения на перекладине увеличился на 4 элемента (80 %), в упражнении подтягивания на перекладине – на 5 выполнений (38,46 %), в упражнении отжимания на брусьях – на 5 выполнений (33,33 %). Для всех силовых

упражнений характерен значительных рост среднего показателя выполняемых элементов (30–80 %).

Результаты сдачи специального упражнения (прыжки в длину с места) также улучшились (рисунок 4) на 18 см (7,9 %).

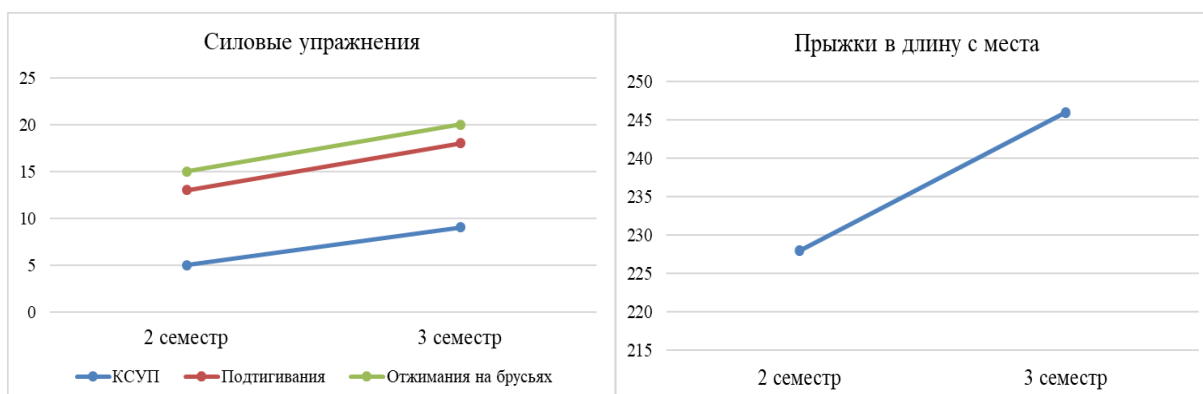


Рисунок 3 – Динамика результатов силовых упражнений

Рисунок 4 – Динамика результатов специального упражнения

В результате экспресс-оценки физической подготовки курсантов из числа обучающихся-юношей факультета техносферной безопасности Университета гражданской защиты МЧС Беларуси было установлено, что в уровне физической подготовки будущих инспекторов имеется положительная динамика. Улучшение результатов наблюдается во всех видах упражнений: беговых, силовых и специальных. За неполный 3 семестр 2021-2022 учебного года обучающиеся значительно увеличили показатели физической подготовки (особенно в силовых упражнениях).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – 528 с.

2. Самсонов, Д.А. Теоретико-методические аспекты совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки пожарных : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д.А. Самсонов. – М., 2005. – 201 л.

3. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск, 2016. –191 с.

ОПЫТ РАЗРАБОТКИ СОВРЕМЕННЫХ СПОРТИВНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ, НА ПРИМЕРЕ МОБИЛЬНОГО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРНОГО КОМПЛЕКСА «КУБ-1»

Козыревский А.В, Макастревич К.В.

Институт пограничной службы Республики Беларусь, г. Минск

Анализ многолетнего опыта организации и проведения боевой подготовки в отечественных и зарубежных вооруженных формированиях показывает, что для подготовки военнослужащих и сотрудников к боевой деятельности, в настоящее время, разрабатываются и внедряются современные технические средства обучения (интерактивные тирры), полевые объекты (многофункциональные стрельбища), многоцелевые тренажерные комплексы (для отработки технико-тактических и тактико-специальных действий), специальные тренажеры (для отработки навыков управления техническими средствами). Как показывает практика, использование указанных выше тренажерных комплексов и средств позволяет значительно повысить эффективность подготовки отдельных специалистов, не только за счет сокращения периода подготовки, но и за счет экономизации финансовых затрат.

На основании вышеизложенного, а также в целях повышения уровня физической подготовленности военнослужащих органов пограничной службы к деятельности по предназначению, актуальным является обоснование, разработка, апробация и внедрение в боевую (физическую) подготовку современных тренажерных комплексов и средств, а также методики их использования в профессиональной и боевой подготовке.

Для достижения поставленной цели, в рамках реализации научно-исследовательской работы «Формирование технико-тактической подготовленности военнослужащих органов пограничной службы к применению физической силы, специальных средств и оружия» (шифр – «Формирование-ТТП») [1], выполняемой в соответствии с пунктом 28 Плана фундаментальных и прикладных научных исследований органов пограничной службы Республики Беларусь на 2020–2025 года [2], коллективом кафедры профессионально-прикладной физической подготовки и спорта Института пограничной службы разработан проект, а также создан (с участием специалистов опытно-конструкторского подразделения и использованием производственных мощностей войсковой части 1463) экспериментальный образец мобильного многофункционального тренажерного комплекса «Куб-1» (далее – тренажерный комплекс) (рис. 1).

В настоящей статье представлены и рассматриваются основные конструктивные, технические и функциональные возможности изделия, а методические аспекты проведения занятий и тренировок с его использованием будут представлены в последующих публикациях, после завершения проведения формирующего педагогического эксперимента и обработки его результатов.

Рассмотрим более подробно его устройство и назначение. Тренажерный комплекс предназначен для проведения занятий и тренировок по физической подготовке (гимнастика и атлетическая подготовка, рукопашный бой и др.), а также другим предметам и мероприятиям боевой подготовки (комплексные занятия и тренировки); прикладных и спортивно-массовых состязаний в подразделениях органов пограничной службы. Устройство изделия может легко адаптироваться: под необходимое количество занимающихся от 30 до 50 человек; под специфику задач подготовки конкретного подразделения (учебный пункт, пограничная застава, маневренная группа); под задачи конкретного занятия или тренировки (рукопашный бой, гимнастика, атлетическая подготовка, стрелковая тренировка, спортивные и подвижные игры); к использованию, как на подготовленной площадке, так и в полевых условиях. Основные технические характеристики представлены ниже.

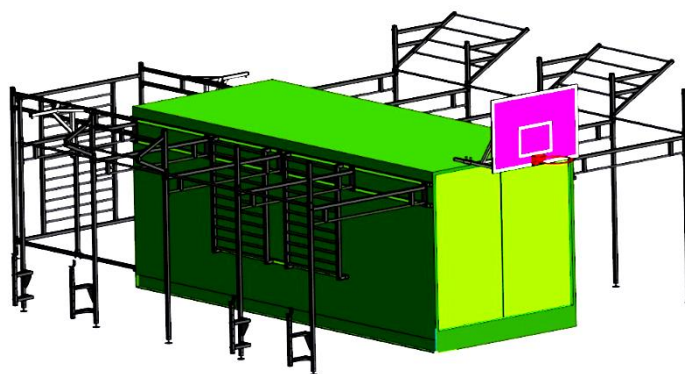


Рисунок 1 – Многофункциональный мобильный спортивный комплекс «Куб-1»

Тренажерный комплекс включает в себя: металлический бокс контейнерного типа; 5 разновидностей навесного оборудования (брусья, перекладины, скамьи для пресса, боксерские мешки, подушки для рукопашного боя); 16 разновидностей спортивного инвентаря (грифы, гири, скамьи для жима, атлетические блины для штанг и гантелей, резиновые ножи и пистолеты, перчатки, лапы, шлема для рукопашного боя, мячи для футбола, баскетбола, волейбола и др.). Транспортировка мобильного тренажерного комплекса может осуществляться грузовым транспортом. В собранном состоянии: длина – 606 см; ширина – 244 см; высота – 260 см; масса – до 3000 кг; в развернутом состоянии: длина – 1262 см; ширина – 656 см; высота – 360 см. Одновременно разворачиваются и могут использоваться 4 функциональные зоны: зона с силовыми тренажерами (рис. 2); зона с гимнастическими снарядами (рис. 3); зона для рукопашного боя (рис. 4); игровая зона (рис. 5); зона для хранения оборудования и спортивного инвентаря (рис. 6), которые могут адаптироваться под одну общую задачу или использоваться самостоятельно. Рассмотрим более подробно функциональность вышеуказанных зон.

Зона с силовыми тренажерами (рис. 2), предназначена для проведения силовых тренировок с военнослужащими, направленных на формирование

и совершенствование техники выполнения атлетических упражнений, а также развитие силы и силовой выносливости обучающихся. Включает: 9 перекладин, 2 шведские стенки, 2 универсальные навесные перекладины-брусья, 2 рукохода, 2 тренажера для жима штанги (лежа и сидя, приседания со штангой на плечах), 1 доска для прессы, 1 стелаж для хранения дисков, гирь и гантелей. Базовое оснащение тренажерного комплекса спортивным инвентарем включает: 2 штанги (в комплекте с дисками), 6 гирь (2 16 кг, 2 24 кг, 2 32 кг), 8 разборных гантелей.



Рисунок 2 – Зона с силовыми тренажерами

Зона с гимнастическими снарядами (рис. 3) предназначена для проведения занятий и тренировок по гимнастике и атлетической подготовке, направленных на улучшение физического развития и функционального состояния, укрепление опорно-двигательного аппарата, увеличение мышц, жизненной емкости легких и других показателей физического развития военнослужащих. Включает: 9 перекладин, 4 шведские стенки, 2 универсальные навесные перекладины-брусья, 2 рукохода, 1 доска для прессы. Базовое оснащение спортивным инвентарем включает: 1 канат для лазанья (3 м), 4 пары резиновых жгутов.

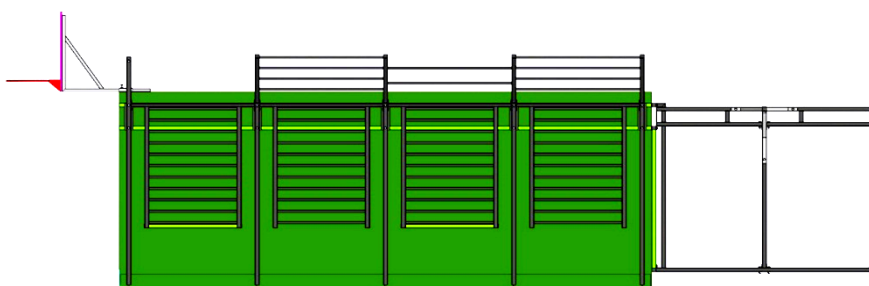


Рисунок 3 – Зона с гимнастическими снарядами

Зона для рукопашного боя (рис. 4), предназначена для обучения и совершенствования техники защитно-атакующих действий, а также других приемов и действий рукопашного боя. Оборудована: 2 шведскими стенками с закрепленными на них боксерскими подушками, 2 стойками с боксерскими грушами (1, 7 м). Дополнительно обеспечивается: 5 парами перчаток, 5 парами лап, макетами ножа, пистолета, автомата (по 10 шт. каждого наименования).

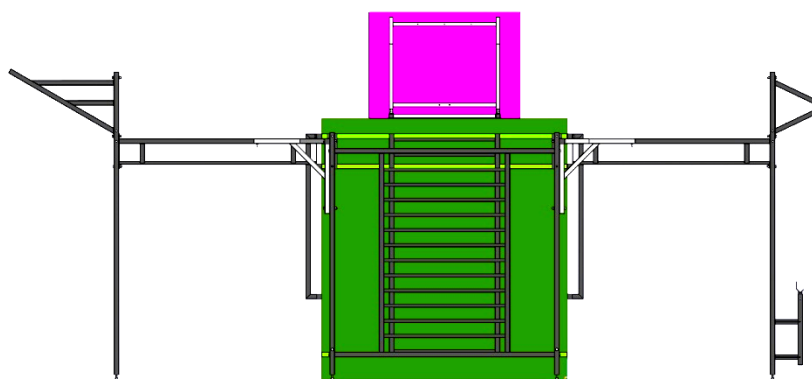


Рисунок 4 – Зона для рукопашного боя

Игровая зона (рис. 5), предназначена не только для проведения спортивных и подвижных игр (например, игры в баскетбол (3×3), но и позволяет использовать ее для совершенствования координационных способностей военнослужащих, путем метания различных (спортивных и специальных) снарядов на точность, а также отработки прикладных навыков изготоек к бою из различных положений, прицеливания и стрельбы с использованием оптико-электронного тренажера внутри контейнера. Оборудована: съемным щитом, с кольцом для игры в баскетбол, ростовыми, грудными и спортивными мишенями на внутренней стороне дверей контейнера, а также мячами. Дополнительно может комплектоваться оптико-электронным тренажером.

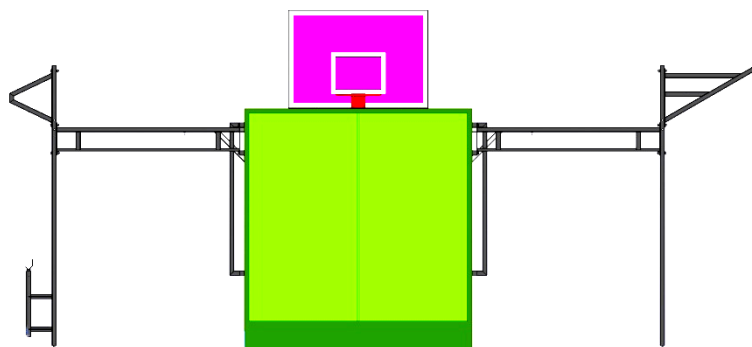


Рисунок 5 – Игровая зона

Наиболее эффективный и рекомендуемый способ организации занимающихся на тренажерном комплексе – круговой, метод тренировки обучающихся на снарядах и тренажерах в каждой зоне – круговая тренировка. Применение указанного способа организации и метода метода тренировки повышает плотность занятия или тренировки, так как упражнения могут выполнять одновременно и в то же время самостоятельно, с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся. Метод круговой тренировки на занятиях позволяет сосредоточить внимание занимающихся на выполнении упражнений на станциях, во время

перехода от станции к станции занимающиеся отдыхают и изучают следующее задание, не отвлекаясь на другие моменты. Перед началом занятия или тренировки целесообразно ознакомить обучающихся с основными характеристиками и возможностями тренажерного комплекса, а также довести меры безопасности при работе на силовых станциях. В процессе занятия или тренировки, руководитель занятия осуществляет общее руководство (сменой обучающихся на тренажерах, переходом от одной станции к другой), следит за правильностью техники выполнения заданий, контролирует физическое состояние занимающихся, при необходимости, ведет пульсометрию.

Таким образом, мобильность, универсальность, возможность быстрой адаптации и настройки оборудования и инвентаря тренажерного комплекса для отработки широкого круга задач физической подготовки позволяют значительно повысить интенсивность и плотность мероприятий не только по физическому совершенствованию, но и боевой подготовке военнослужащих различных подразделений; внедрение многофункционального мобильного спортивного комплекса в боевую подготовку позволит повысить доступность, разнообразие и широту использования средств общей и специальной физической подготовки военнослужащих, проходящих службу или длительное время находящихся вне мест их постоянной дислокации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Формирование технико-тактической подготовленности военнослужащих органов пограничной службы к применению физической силы (шифр – «Формирование-ТТП») : ТТЗ на НИР от 10.11.2020 / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь ; рук. Д.Н. Савич ; исполн.: К.В. Макастревич [и др.]. – Минск, 2020. – 6 с.

2. План фундаментальных и прикладных научных исследований органов пограничной службы Республики Беларусь на 2020–2025 гг. от 13.04.2021 / Ин-т погран. службы Респ. Беларусь. – Минск, 2021. – 13 с.

МОТИВАЦИОННЫЙ И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Комоцкий К.Р.

Институт повышения квалификации и переподготовки Следственного комитета Республики Беларусь, г. Минск

В соответствии с законодательством Республики Беларусь сотрудники органов, входящих в систему обеспечения национальной безопасности Республики Беларусь, в том числе, Следственного комитета (далее – СК)

Республики Беларусь, наделены полномочиями на применение физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в определенных законодательством случаях. В то же время, неумелое и непропорциональное применение физической силы при исполнении служебных обязанностей, сотрудниками СК может повлечь за собой широкий общественный резонанс, опасность для жизни и здоровья как их самих, так и для граждан, а также риск противоправного уничтожения следов преступлений.

В связи с изложенным, в целях обеспечения сотрудниками СК способности эффективно и правомерно решать возложенные задачи, связанные с применением физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в органах предварительного следствия Республики Беларусь существует ведомственная система профессиональной подготовки, одним из элементов которой является такой вид подготовки как «физическая подготовка». Сообразно цели, указанный вид подготовки сотрудников СК (в том числе курсантов учреждений образования) по своему существу является профессионально-прикладной физической подготовкой к эффективной профессиональной деятельности [1, 2]. В связи с этим к сотрудникам СК предъявляются нормативные требования к уровню их физической подготовленности, являющиеся обязательным условием соответствия занимаемой должности.

Для обеспечения высокой эффективности системы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников СК, наряду с обязательными требованиями к уровню их физической подготовленности, представляет интерес их отношение к занятиям физической культурой и спортом, для чего было проведено анкетирование слушателей Института Следственного комитета (n = 47), в числе которых имелись представители различных областных центров.

Результаты анализа полученных данных указывают на то, что сотрудники СК адекватно оценивают вероятность столкновения с насильственными действиями при исполнении ими служебных обязанностей (рисунок 1) и считают необходимым изучать приемы самозащиты без оружия (рисунок 2).



Рисунок 1 – Отношение сотрудников Следственного комитета к фактору опасности в служебной деятельности



Рисунок 2 – Отношение сотрудников Следственного комитета к изучению приемов самозащиты без оружия

С учетом того, что следственная деятельность в основном предусматривает работу с документацией, в служебной деятельности сотрудников СК существует фактор малой двигательной активности. В этой связи большинство респондентов считают нужным делать перерыв работе для разминки (рисунок 3). Рассмотрение профессионально-прикладной физической подготовки в данном аспекте согласуется с отводимыми ей функциями в теории и методике физического воспитания [3].



Рисунок 3 – Отношение сотрудников Следственного комитета к физической активности при малоподвижной работе

В части организации самостоятельных занятий сотрудников СК, направленных на развитие профессионально важных качеств, а также поддержание уровня общей физической подготовленности, видно, что большая часть респондентов (88,6 %) в той или иной степени нуждаются в методической помощи в организации самостоятельных занятий и только 11,4 % респондентов способны целенаправленно организовывать свои занятия (рисунок 4).



Рисунок 4 – Самооценка сотрудников Следственного комитета к эффективности организации самостоятельных занятий

Резюмируя изложенное, можно сделать вывод о том, что сотрудники СК имеют положительную мотивацию к занятиям профессионально-прикладной физической подготовкой, однако они нуждаются в методической помощи

в организации самостоятельных занятий, направленных на развитие профессионально важных физических качеств, а также в организации разминочных упражнений в кабинете при выполнении малоподвижной работы. Разработка методических рекомендаций в данном направлении будет способствовать повышению эффективности системы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников СК к эффективной служебной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ильинич, В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы / В.И. Ильинич. – М. : Высш. школа, 1978. – 144 с.

2. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи : науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, А.Э. Буров, С.А. Полиевский. – М. : Совет. спорт, 2010. – 295 с.

3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры : (общ. основы теории и методики физ. воспитания ; теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры) : учебник / Л.П. Матвеев. – М. : ФиС, 1991. – 543 с.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Корнеева А.О., Лесюк П.В.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно

Одной из главных ценностей человека и социума всегда являлось здоровье, как физическое, так и психологическое. Здоровье понимается как важное условие жизнедеятельности человека, его совершенства. Но несмотря на то, что медицина в наше время находится на довольно высоком уровне, она не всегда может вылечить от некоторых болезней. Каждый человек сам создает свое здоровье. Здоровый человек ведет активный образ жизни, регулярно закаляется, занимается физической культурой и спортом, соблюдает правила личной гигиены. Все эти факторы – залог крепкого здоровья.

За последние годы все больше внимания уделяется здоровому образу жизни студентов, что означает заинтересованность общества здоровьем специалистов, выпускаемых учебными заведениями. Студентам предоставляется возможность посещать различные спортивные секции, возле общежитий строятся спортивные площадки, также некоторые общежития оснащены тренажерными залами с новыми тренажерами.

Вопросы формирования здорового образа жизни среди молодежи приобретают свою актуальность в сферах социальной работы и педагогики. Значимость проблемы определяется ее ориентацией в будущее.

Основными задачами в формировании культуры здорового образа жизни у субъектов образовательного процесса являются создание положительных условий для индивидуального развития личности, оказание ему социально-педагогической поддержки в саморазвитии и самореализации, обеспечение сохранения физического здоровья за весь период обучения, формирование у него необходимых знаний и навыков по здоровому образу жизни [2, с. 7].

Задачи формирования, поддержания и укрепления здоровья студентов могут быть реализованы только путем дисциплинарного подхода. Основное – это развитие надлежащей культуры с юношеского возраста. Например, развитие физической культуры осуществляется через управление движениями, физиологической – через управление процессами в теле, психологической – через управление ощущениями и внутренним состоянием, интеллектуальной – через управление мыслью и размышлениями и т.д.

Для повышения эффективности работы по формированию культуры здорового образа жизни у молодежи следует:

- применять единый подход к формированию физического и психологического здоровья студентов;
- совершенствовать подходы к обучению студентов, применять различные нововведения;
- разрабатывать и внедрять механизмы взаимодействия и методы профилактической работы в образовательный процесс;
- широко освещать современное состояние дел, касающееся здоровья молодежи, формировать у них активную позицию в этом отношении;
- поощрять студентов за их активное участие и проявление интереса в области здорового образа жизни [1, с. 124].

Профилактическая работа может проводиться с целью предупреждения заболеваний, различных нарушений, вредных привычек. К числу профилактических мероприятий относится разработка методов обучения и воспитания. В профилактических целях следует применять оздоровительное влияние естественных факторов: чистый воздух, акустический фон. Во время нахождения студента в учебной аудитории эти факторы положительно влияют на эмоции человека, улучшают мозговую деятельность, повышают физическую работоспособность.

Коррекционная работа представляет собой меры по устранению либо снижению уже имеющихся отклонений от нормы. Суть заключается в том, чтобы при приеме абитуриента в образовательное учреждение не только проверить уровень его знаний, но и своевременно обнаружить отклонения в развитии, разработать индивидуальную программу и найти персональный подход.

Консультативная работа проводится и со студентами, и с педагогами, и с родителями. Она направлена на оказание помощи по вопросам сбережения здоровья в различных ситуациях.

Таким образом, при введении в образовательные учреждения программ по формированию культуры здорового образа жизни у студентов, происходят небольшие изменения в учебно-воспитательном процессе, которые допускают

изменение методов работы преподавателей и характера работы учащихся. Также важно уделять внимание созданию пространства, которое будет помогать беречь здоровье.

Особенно важным для педагогов является предоставление им прав на самостоятельное определение направлений работы с учетом условий образовательного учреждения, самостоятельный выбор форм и методов работы, возможность обмениваться информацией со специалистами смежных специальностей.

Работа по формированию культуры здорового образа жизни у субъектов образовательного процесса должна быть комплексной, осуществляться посредством введения берегающих здоровье образовательных технологий и может быть реализована в рамках социальных служб.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдуллина, С.В. Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса // Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб. гос. пед. ун-те, 2003. – 127 с.

2. Бутенко, А.П. Образ жизни: проблемы и суждения. – М.: Политиздат, 1978. – 34 с.

СИСТЕМА «ТАБАТА» В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Кошар Н.В.

Минский государственный лингвистический университет, г. Минск

Физическое воспитание – это органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства (А.Д. Новиков, Б.А. Ашмарин, Ж.К. Холодов).

Физическая культура представлена в учреждениях высшего образования (УВО), как обязательная учебная дисциплина и осуществляется в форме учебных занятий.

Целью учебной дисциплины в УВО является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности [6].

Физическое воспитание студентов, при получении высшего образования первой ступени в дневной форме получения образования, является обязательным в течение всего периода обучения, за исключением выпускного курса.

Осуществляется в форме учебных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» в соответствии с учебно-программной документацией, соответствующей образовательной программы на первых двух курсах в объеме не менее четырех учебных часов в учебную неделю, на последующих курсах – двух учебных часов в неделю. В учебно-программную документацию соответствующей образовательной программы с третьего курса включается факультативная учебная дисциплина, направленная на физическое воспитание обучающихся, в объеме не менее двух учебных часов в учебную неделю (гл. 4, ст. 32, п. 7 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорте»).

Объем часов и количество занятий по дисциплине определяется образовательным стандартом высшего образования и типовым учебным планом по конкретной специальности учреждения высшего образования и зависит от общего количества учебных недель на каждом курсе и сроков прохождения практики. Порядок организации и проведения учебных занятий определяет кафедра, осуществляющая преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» [1].

В соответствии со ст.32, п.11 Закона Республики Беларусь «О физической культуре и спорта» распределение по учебным отделениям для занятий «физической культурой» осуществляется на основании ежегодного медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь. На основании медицинского осмотра студенты распределяются по учебным отделениям [3].

Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Годы пребывания студента в высшем учебном заведении – важный этап формирования личности будущего выпускника вуза.

Студенчество – особая социальная группа, процесс подготовки которой к квалифицированной профессиональной деятельности стал видом сложного, напряженного умственного труда, объективно необходимого обществу. Заинтересованность общества в подготовке специалистов высокой квалификации выражается в создании льгот – бесплатное обучение, государственные стипендии, предоставление общежитий, библиотек, спортивных сооружений и спортивного инвентаря, занятия в клубах по интересам, спортивных секциях, кружках художественной самодеятельности.

Все это создает условия, позволяющие студентам прилагать значительные усилия в учебно-трудовой и общественной деятельности, активно и интересно проводить свободное время, широко использовать возможности систематических занятий физической культурой и спортом.

В период обучения в высшем учебном заведении раскрываются способности и задатки студентов, происходит наиболее активное развитие нравственных и эстетических качеств, становление и стабилизация характера, интересов; наблюдается наибольшая пластичность и обучаемость в образовании навыков; достигает оптимума психофизическое развитие. Формирование потребностей человека в двигательной активности, создание мотивационных

установок, помощь в выборе форм занятий для полноценной самореализации личности – смысл физкультурного воспитания [7].

Современная практика физического воспитания показала, что использование инновационных педагогических технологий, в том числе нетрадиционных, направленных на повышение двигательной активности, способствует улучшению качества учебного процесса и значительно повышает мотивацию и интерес обучающихся к учебной деятельности.

К одним из инновационных направлений в сфере физического воспитания специалисты относят занятия с нетрадиционными видами двигательной активности, в частности, систему «Табата» (далее Табата) [5].

Табата – это высокоинтенсивная интервальная тренировка. Она состоит из 6–8 упражнений, чередующихся короткими интервалами отдыха. Фаза отдыха длится ровно 10 секунд, в течение которых нужно максимально расслабиться, а затем немедленно приступить к следующему упражнению 20 секундной интенсивной нагрузки. В стандартном варианте один раунд состоит из 6–8 упражнений и занимает 3–4 минуты. После чего следует 1–2 минуты отдыха и начинается следующий раунд. Сколько таких раундов возможно провести, зависит от индивидуальных особенностей организма и физических возможностей. Начинать тренировку следует с тщательной разминки, чтобы разогреть мышцы и подготовить их к нагрузкам, а в завершении, рекомендуется провести короткую заключительную часть на улучшение эластичности мышц, задействованных в тренировке.

Чаще всего в Табата-тренировке используются различные варианты приседаний, сгибание-разгибание рук в упоре лежа и другие статические упражнения в упоре («планки»), упражнения для мышц спины и брюшного пресса.

Мониторинг частоты ударов сердца дает возможность регулировать нагрузку. Частота сердечных сокращений (ЧСС) должна равняться 70–80 % от предельного значения (140–150 уд/мин).

Как и любой другой тяжелый вид нагрузок тренировки по системе «Табата» имеют свои противопоказания. Среди них следующие:

- спортивные и бытовые травмы опорно-двигательного аппарата;
- разрывы связок и мышечных волокон, проблемы с суставами;
- болезни сердечно-сосудистой и дыхательной систем (пороки сердца, сердечная недостаточность, гипертония, астма, сосудистые патологии);
- избыток массы тела, более чем 10 кг от идеального показателя.

Тем не менее, если подобрать предельно простые упражнения и выполнять их в максимально упрощенном режиме, тренироваться можно даже студентам, имеющим незначительные отклонения в состоянии здоровья [2].

Поэтому использование данных тренировок целесообразно для студентов основного и подготовительного учебного отделения.

Преимущества тренировок по системе Табата можно выделить следующие:

1. Тренировки Табата не требуют наличия тренажеров, спортивных снарядов и даже фитнес-зала, так что выполнять их можно и в условиях любой материально-технической базы УВО.

2. Тренировки по системе Табата проводятся не более 30–40 минут подряд, что позволяет в рамках занятия уделить время не только физическим упражнениям, но и теоретическим аспектам, а также контролю состояния студентов.

3. Тренировки Табата направлены на развитие комплекса физических качеств.

4. Тренировки по системе Табата дают гораздо лучшие результаты в коррекции веса, нежели стандартные кардионагрузки.

5. При правильном дыхании во время тренировок по системе Табата улучшается усвоение организмом кислорода, что дает дополнительные преимущества для лучшего окисления жировых клеток и сжигания их.

6. Тренировки по системе Табата ускоряют обмен веществ, так как способствуют эффективному сжиганию жировой массы и планомерному наращиванию мышечной массы. При таких условиях метаболизм ускоряется, так как повышаются базовые энергетические запросы организма (организм начинает тратить больше калорий на восстановление и собственную работу) [4].

Эта система вызвала огромный интерес, как у профессиональных спортсменов, так и простых обывателей, которые ищут быстрый и эффективный способ развития физических качеств. Она не требует больших материальных затрат и проста в своей организации. Система позволяет проработать все группы мышц, развивать выносливость и улучшать физическое здоровье человека в целом. Так как для работы студентов всегда необходимо использовать различные средства мотивации, то данная тренировка может без особых усилий оправдать себя. В процессе непрерывного выполнения упражнений развиваются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляются мышцы спины, пресса, рук и ног. По причине того, что данная система задействует одновременно мышцы различных групп, сжигание калорий происходит быстрее, чем при стандартной тренировке, увеличение метаболизма при этом возможно до 40 %. То есть, данная система упражнений подходит для избавления от лишней массы тела, что является актуальным для студентов во все времена [2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Коледа, В.А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с.

2. Кошар, Н.В., Система «Табата» как эффективное средство физического воспитания студентов / Н.В. Кошар // Материалы ежегод. науч. конф. препод. и аспирантов ун-та. 26 апреля 2022 г/ отв. ред. Н.Е. Лаптева – Минск: МГЛУ, 2022. – С. (в печати).

3. Об организации физического воспитания студентов, курсантов, слушателей учреждений высшего образования в 2022/2023 учебном году (инструктивно-методическое письмо) [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим

доступа : bntu.by/images/stories/stf...Doc/IMP_2017-2019.pdf. – Дата доступа : 03.09.2022.

4. Протокол Табата: ваши тренировки на грани возможностей [Электронный ресурс]. 2022. – Режим доступа: <https://serebryanskaya.com/protokol-tabata-vashi-trenirovki-na-grani-vozmozhnostej/>. – Дата доступа: 20.10.2022.

5. Статья применение интервальных табата - тренировок на занятиях ФК [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-primenenie-intervalnyh-tabata-trenirovok-na-zanyatiyah-fk-4520705.html>. – Дата доступа 20.10.22

6. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования (высших учебных заведений) «Физическая культура». Утверждена Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ 025/тип. – Минск : НИО, 2017. – 89 с.

7. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кошман В.В., Осянин В.Н.

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Сегодня состояние психофизического здоровья детей и учащихся систематически ухудшается. Об этом свидетельствуют многочисленные публикации в научно-нормативной литературе и состояние образовательной практики. Актуальность данной тематики обуславливается и тем, что в настоящих условиях остро стоит проблема профилактики, сохранения и укрепления психофизического здоровья детей и учащейся в образовательной ситуации. Принятые в последнее время программно-нормативные документы по этой проблеме решают ее лишь частично. В научно-методической литературе и практике отмечается, что одним из важнейших факторов, влияющих на состояние здоровья, является ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) детьми и учащимися. Сейчас много внимания уделяется изучению сущности, структуры и тематики ЗОЖ в дошкольных образовательных учреждениях и начальной школой в русле преемственности. Однако работа эта проводится несистемно (стихийно) в зависимости от личностной ориентации педагогов или образовательного учреждения. К сожалению, необходимо отметить, что в решении этой проблемы педагогическая практика в системе начального образования идет впереди научно-методических основ и программно-нормативной документации, регламентирующей осуществление этих процессов в детском саду и начальной школе. Основными проблемами преемственности

формирования навыков ЗОЖ у детей и младших школьников в системе «детский сад – начальная школа» являются следующие:

- слабая теоретико-методологическая разработанность сущности понятия «преемственность» в образовательном процессе;

- отсутствие самостоятельного учебного курса по ЗОЖ в детском саду и начальной школе и наличие слабых связей преемственности (этапности и эстафетности) в содержании и использовании педагогических средств его реализации;

- недостаточная подготовка педагогов к деятельностному преподаванию данного курса в системе начального образования;

- недостаточная теоретико-методическая разработанность содержания курса основы ЗОЖ в системе «детский сад – начальная школа»;

- не системное использование методов активного обучения (МАО) в преподавании данного курса.

Изучение творческих движений и опытно-исследовательской деятельности образовательных учреждений Гомельской области по отработке содержания и технологий формирования ЗОЖ у детей и младших школьников свидетельствует об эклектичности и господстве естественнонаучного подхода в решении этой социально-образовательной проблемы.

В настоящее время выделяют несколько компонентов (видов) здоровья:

1) *соматическое здоровье*; представляет текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса;

2) *физическое здоровье*; уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции

3) *нравственное здоровье* – комплекс характеристик мотивационной сферы жизнедеятельности, в основе которого находится система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими понятиями добра, любви и красоты.

В упрощенном и в то же время обобщенном виде можно считать, что критериями здоровья являются:

- для соматического и физического здоровья – я могу;

- для психического – я хочу;

- для нравственного – я должен.

Специалисты выделяют следующие признаки здоровья:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

- показатели роста и развития;

- функциональное состояние и резервные возможности организма;

- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Организм ребенка наделен приспособительными и компенсаторными возможностями, данными ему эволюционным развитием. Человек – высшая форма развития живых организмов на земле, субъект общественно-исторической деятельности и культуры.

Анализ исследовательских и нормативно-программных материалов по формированию культуры ЗОЖ у детей и учащихся показывает, что данная проблема является особо актуальной для нашей области. Проектирование и применение деятельностных педагогических средств в решении этой проблемы является перспективным исследовательским направлением, связанным с формированием у детей и учащихся субъектности к своему здоровью и здоровьесберегающей жизнедеятельности.

Для более успешного решения этой проблемы необходимо разработать региональную концепцию, программу, технологии, методики становления культуры ЗОЖ у детского населения нашего региона. Данные концептуально-нормативные документы должны быть составным структурным компонентом общенационального подхода.

В практике имеются возможности в расширении перечня использования научных подходов по решению этой проблемы. Недостаточно полно используются возможности таких подходов как: деятельностного, системного, культурологического, системомыследеятельностного, культурно-исторического, аксиологического, личностно ориентированного, антропологического, индивидуально-дифференцированного.

В заключение отметим, что исследовательское, методологическое и практико-ориентированное движение по выше обозначенным векторам позволит более успешно решать эту стратегически важную для нашей страны проблему и будет способствовать повышению качества жизнедеятельностного бытия детей и учащихся в образовательной ситуации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антипин, Н.И. Новые здоровьесберегающие технологии и средства подготовки современного специалиста / Н.И. Антипин // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2008. – № 5. – С. 106–110.

2. Баевский, Р.М., Берсенева А.П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: диагностика: средства и практика обеспечения здоровья. – СПб.: Наука, 1993. – С.33–48.

3. Белов, В.Н. Психология здоровья. – СПб., 1994. – 272 с.

4. Кабачков, В.А., Родионов, А.В. Психолого-педагогические методы коррекции девиантного поведения детей и подростков в процессе двигательной активности // Новые подходы к психорегуляции в спорте: Тез. докл. международн. конф. – М., 1994. – 37 с.

5. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пос. для студ. вузов. – М.: Академия, 2001. – 480 с.

ЭКСПРЕСС-МЕТОД ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПАСАТЕЛЕЙ

Кравченя Н.И.

*Филиал «Институт переподготовки и повышения квалификации»
Университета гражданской защиты, г. Минск*

Главным этапом в оценке подготовленности спасателей занимает тестирование организма на занятиях по физической подготовке. Оно разрешает оценить не только функциональное состояние разных органов и систем организма, но и дать отчетливое представление об уровне физической работоспособности, выявить незадействованные источники организма, которые нужны спасателям в непредусмотренных обстановках во время ЧС.

В нашем исследовании мы применяли тест Купера. Назван он в честь Кеннета Купера – врача и полковника ВВС США, который в 1968 году создал более 30 тестов для оценки физической подготовки. Изначально тесты предназначены для армии США, но позднее стали использоваться военными по всему миру. Тест пригодился не только военным, он охватил сразу множество целевых аудиторий, не стали исключением и наши занятия для спасателей благодаря своей простоте и доступности [2].

Данный тест тяжелая проверка для организма, следовательно, его следует использовать только при отменном самочувствии, без травм и ограничений по здоровью. Перед началом тестирования был проведен целевой инструктаж по охране труда и определено, что у обследуемых нет противопоказаний к проведению функциональной пробы.

При проведении теста слушатели обязаны соблюдать ряд требований (по Егоровой М.А.):

1) в помещении для тестирования следует сделать соответствующий микроклимат;

2) при проведении исследования в обязательном порядке должен присутствовать медицинский персонал [2, с. 18].

Мы применяли 12-минутный тест Купера для оценки функционального состояния организма мужчин с учетом возраста, который приведен в таблице 1.

Таблица 1 – Градация физического состояния по итогам 12-минутного теста

Физическое состояние	Возраст, лет			
	моложе 30	30-39	40-49	50 и старше
Очень плохое	Менее 1,6 км	Менее 1,5 км	Менее 1,4 км	Менее 1,3 км

Физическое состояние	Возраст, лет			
	моложе 30	30-39	40-49	50 и старше
Плохое	1,6–2,0 км	1,5–1,8 км	1,4–1,7 км	1,3–1,6 км
Удовлетворительное	2,1–2,4 км	1,8–2,2 км	1,7–2,1 км	1,6–2,0 км
Хорошее	2,4–2,8 км	2,2–2,6 км	2,1–2,5 км	2,1–2,4 км
Отличное	Более 2,8 км	Более 2,6 км	Более 2,5 км	Более 2,4 км

Задачей нашего исследования было: определить физическую работоспособность спасателей-пожарных с помощью данного теста.

Оборудование, используемое при изучении: секундомер, стадион.

Тест Купера проводился во время занятий по легкой атлетике на стадионе после вводной части. Дабы исполнить тест с максимальными показателями и избежать проблемных задач со здоровьем, мы обязательно выполняли разминку перед тестом. Разминка – значимое условие перед началом всякого вида тестирования, будь то бег, плавание либо езда на велосипеде. Время выполнения для разминки выдавалось в среднем до 15 минут. В обязанности преподавателя входило включить комплекс упражнений, которые были нацелены на подготовку мышц и систем организма к прохождению теста, а не утомить организм прежде времени.

Перед началом тестирования было оговорено со слушателями, что тест прекращается, если у испытуемого возникли признаки перегруженности организма (одышка, тахикардия, аритмия, головокружение, боль в области сердца и иные побочные признаки).

В испытании приняли участие 52 спасателя, где была проведена оценка физического состояния по итогам 12-минутного бега.

По окончанию теста у исследуемых проверялся пульс, и, наиболее распространенным и простым в применении на практике являлся метод пальпации.

Преподаватель, подводя итоги практического занятия, рекомендовал после прохождения теста избегать дополнительных тренировок и физических нагрузок – дать возможность организму восстановиться.

Вывод: хотя тест Купера элементарен в своем применении, он принуждает трудиться более 2/3 мышечной массы тела. Благодаря этому, можно получить результат не только о работе мышечного аппарата, но и функционировании систем, которые на него влияют. Так как в беге особенно задействованы сердечно-сосудистая и дыхательная системы, оценить их функциональное состояние довольно просто. Зная исходный уровень состояния здоровья, можно будет составлять программы разных упражнений для оптимизации физической подготовленности спасателей.

Данные функционального тестирования дают возможность слушателю корректировать объёмы своего учебного труда и отдыха, выделять время для восстановления, выбирать средства увеличения физической и умственной работоспособности, вносить нужные видоизменения в свой стиль жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов / А.Г.Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.,Тесей, 2003. – 528 с.
2. Буйкова, О.М., Булнаева, Г.И. Функциональные пробы в лечебной массовой физической культуре : Учебное пособие. Иркутск, 2017. – 23 с.
3. Большев, А.С., Сидоров, Д.Г., Овчинников, С.А. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты. Нижний Новгород ННГАСУ, 2017. – 76 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Качурин А.С., Курский И.А.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Занятие спортом – это необходимая составляющая жизни человека, которая обеспечивает его активность. Спорт благоприятно влияет на физическое и моральное состояние человека. Ведь занятие спортом помогает укреплять здоровье человека, закалять дух и получать положительные эмоции. Рассматривая спорт в целом, нельзя не затронуть медико-биологические, социально-педагогические и психологические аспекты, каждый из которых является незаменимой частью физического развития и воспитания. Изучение данных аспектов даёт понять, что спорт состоит из многих знаний и наук, которые успешно развивают вовлеченного в него человека.

Медико-биологические аспекты физического воспитания изучают проблемы здоровья и физическое состояние людей. Эти аспекты, как знания о человеке, являются основой науки физического воспитания. Движение – это жизнь, поэтому регулярное занятие спортом укрепляет здоровье человека и положительно влияет на организм. При регулярной спортивной подготовке повышается работоспособность сердца, что обеспечивает поступление кислорода и питательных веществ по организму. Спорт так же затрагивает и дыхание человека. Занятие спортом увеличивает объем легких, по которым поступает большое количество кислорода, необходимые для работы всего организма. Развитие легких уменьшает риск появления респираторных заболеваний в организме. Еще один медико-биологический аспект – это закаливание, основой которого является принятие воздушных и солнечных ванн, закаливание водой. В отличие от первых двух вариантов, закаливание водой более эффективно укрепляет иммунитет и нервную систему, развивает выносливость, понижает риск к заболеваниям. Закаливание водой – отличный способ сохранения здоровья. Нельзя забывать и о режиме дня. Правильное соблюдение режима позволяет ритмично работать организму, что благоприятно

влияет на физическое состояние человека и укрепляет здоровье. При выполнении этих аспектов, человек не только развивает свой организм, но и менее подвержен воздействию различных болезней. А также медико-биологические аспекты физической культуры способствуют плодотворной учебной деятельности.

Социально-педагогические аспекты выражаются взаимосвязью физического воспитания и спортивной подготовки со сферами общественной жизни и другими видами воспитания. Эффективность представленных аспектов достигается за счет расширения и упрочнения взаимосвязи занятий спортом с другими видами воспитания. Направление данных аспектов состоит в расширении и совершенствовании форм привлечения населения к систематическим занятиям спортом, формировании здорового образа жизни. Воздействие социально-педагогических аспектов выражается непосредственно при спортивной подготовке, на учебных занятиях, спортивных соревнованиях, что благоприятно влияет на развитие индивидуальных качеств человека. Развивает нравственные, моральные и эстетические качества, а также приобщает к дисциплине социального общения и поведения. Социально-педагогические аспекты помогают достичь человеку качеств, таких как физическое совершенство и социальная активность, готовность к выполнению социально значимых функций. Потребность в человеке, занимающимся физическим воспитанием и спортивной подготовкой, будет высокой. Человек, приобщенный к физической культуре, чувствует большой потенциал здоровья, обладает возможностью повышенной самореализации и саморазвития. Таким образом, деятельность социально-педагогических аспектов заключается в формировании навыков поведения, отношения к окружающим и к самому себе.

Психологические аспекты физического воспитания значительно влияют на самого спортсмена. Условия и организация тренировок, а также личностные способности и само отношение к тренировкам, могут повлиять на показатели спортивной деятельности. Значительные физические нагрузки в некоторых случаях могут привести к психологическому перенапряжению. При длительном напряжении без восстановления психического состояния, может привести к психологическому перенасыщению, что влечет выгорание. Этот фактор может повлиять на физическую активность и результативность спортсмена. В связи с тем, что психологическая нестабильность оказывает значительное влияние на занятие спортом, каждому спортсмену нужно знать и применять приемы и способы регулирования его психической деятельности. Нельзя забывать и про мотивацию, ведь мотивация является основным элементом целенаправленной деятельности человека, а становление спортсмена невозможно без формирования мотивов спортивной деятельности. Мотивы создают принципиальную основу целенаправленного поведения при достижении цели спортивной деятельности. В итоге вышесказанного, проблемы, возникшие на психическом уровне, могут быть решены, только если вы знаете суть этих проблем, которые можно не допустить, при правильных действиях спортсмена и разгрузке психологической деятельности.

Подводя итоги рассмотрения медико-биологических, социально-педагогических и психологических аспектов, можно сказать, что каждый из них значительно влияет на формирование физического воспитания и спортивной подготовки. Развивая и укрепляя организм, приобщаясь к социальной активности и дисциплине общения и поведения, регулируя психологическую деятельность и не забывая о психологической разгрузке – спортсмен добьется желаемых результатов и высот.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Постановление Совета Министров РБ № 54 от 29.01.2021 О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы

НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Луцевич О.И., Смотрицкий А.Л., Зайцев В.М.

Институт повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», г. Минск

Анализ подготовки и ведения современных войн и локальных вооруженных конфликтов второй половины XX – первого десятилетия XXI века, происходивших на различных театрах военных действий, свидетельствует о том, что в настоящее время непосредственное использование военно-силовой составляющей, а именно – задействования крупных межвидовых ударных группировок войск (сил) в их содержании отчасти нивелируется. В большей степени востребованы политические, дипломатические, экономические, информационно-психологические и иные методы, которые основываются на активном использовании внутренних противоречий страны-жертвы, инспирировании и эскалации внутривидовых конфликтов, на поддержке или провоцировании определенных социальных групп [1]. Вместе с тем опыт проведения специальной операции на Украине показывает, что успех боевых действий во многом зависит от слаженности действий, как воинских подразделений, так и от физической подготовки каждого военнослужащего.

Республика Беларусь обладает развитой инфраструктурой и занимает особое геополитическое положение в мире. Значительная часть ее государственной границы протяженностью около 1250 км является внешней границей Европейского союза, через нее проходят транзитные пути, связывающие Восток и Запад. Данное обстоятельство наряду с другими факторами позволяет констатировать тот факт, что Республика Беларусь

является потенциальным объектом для информационно-психологического, экономического и военного воздействия западных политических технологий с участием Вооруженных Сил стран НАТО. Следовательно, важным фактором в обеспечении национальной безопасности Республики Беларусь является готовность всех государственных структур и ведомств противостоять современным вызовам и угрозам, воспитание физически подготовленных защитников Отечества, в том числе в учреждениях образования.

Физическое воспитание подрастающего поколения, содействие развитию школьного, студенческого спорта является одним из основных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта [2]. Успех физической подготовки обучающихся на всех уровнях образования во многом зависит от компетентности учителей и преподавателей физической культуры.

Так с целью профессионального совершенствования преподавателей учебной дисциплины «Физическая культура» учреждений высшего образования в институте повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры спорта и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» организуются и проводятся курсы повышения квалификации по теме: «Актуальные вопросы организации и содержания физического воспитания в учреждениях высшего образования».

Основными задачами данных курсов являются:

актуализация знаний слушателей по вопросам нормативного правового регулирования физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования, повышения эффективности преподавания физической культуры в контексте реализации программы здоровья сбережения студентов, использования индивидуального подхода при проведении занятий физической культурой и спортом;

углубление практических навыков обучения двигательным действиям и технике физических упражнений с учетом уровня физической подготовленности студентов и требований учебно-программной документации;

совершенствование профессиональных навыков слушателей по эффективному использованию современных образовательных технологий при организации занятий физической культурой и спортом;

углубление навыков по практическому применению средств физической культуры и спорта для формирования у студентов навыков здорового образа жизни, профилактики заболеваний, психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;

ознакомление с современными достижениями педагогической науки и обмен педагогическим опытом по физическому воспитанию студентов учреждений высшего образования.

Программа курсов повышения квалификации включает 2 раздела: «Основные требования законодательства Республики Беларусь к организации занятий по физической культуре и спорту в учреждениях высшего образования»

и «Актуальные вопросы организации и содержания физического воспитания в учреждениях высшего образования».

В ходе повышения квалификации педагогических работников используются методы проблемного обучения, проектные технологии, коммуникативные технологии (дискуссия, мозговой штурм, учебные дебаты и другие активные формы и методы). Слушатели получают возможность обменяться мнениями, найти ответы на проблемные вопросы, систематизировать свои знания, ознакомиться с изменениями в нормативные правовые акты и приобрести передовой опыт преподавания учебной дисциплины «Физическая культура». Степень удовлетворенности слушателей качеством образовательного процесса – 94,1 %.

Таким образом, в современных условиях развития общества вопросы физической подготовки обучающихся в учреждениях образования приобретают особую значимость. Основным организатором этой подготовки является постоянно работающий над повышением своей квалификации преподаватель физической культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Луцевич, О.И. Анализ методов информационно-психологического воздействия западных политических технологий / О.И. Луцевич, Н.И. Гомель, Б.Б. Жутдиев // Иппокрена: научно-методический журнал № 2(37) / Институт парламентаризма и предпринимательства, гл. ред. А.В. Горелик. – Минск, 2020. – С. 5–14.

2. О физической культуре и спорте: Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-з: принят Палатой Представителей 5 декабря 2013 года: одобр. Советом Республики 19 декабря 2013 года // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – 2014. – № 2/2123. – С. 1–48. Об утверждении специфических санитарно-эпидемиологических требований [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 07 авг. 2019 г. № 525 Национальный центр правовой информации Республики Беларусь, Источник: <https://pravo.by/document/> – Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, – Минск, 2022.

ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Макаренко О.П.

Белорусско-Российский университет, г. Могилев

Построение в Беларуси гражданского общества и курс на развитие и укрепление правового государства требуют новых подходов к профессиональной подготовке работников силовых структур.

Высокий уровень подготовленности сотрудников к эффективным действиям в штатных и экстремальных условиях имеет чрезвычайно важное значение для успешного решения задач обеспечения надлежащего правопорядка и общественной безопасности в стране.

Профессиональная деятельность работников силовых структур характеризуется сложностью и многогранностью. Большое количество служебных функций и задач требуют от них широкого спектра знаний, навыков и умений. Иными словами – достижение должного уровня профессионализма.

Для достижения оптимального уровня кадрового обеспечения усиление качественного состава и повышение престижа профессии силовых структур необходима высокая профессиональная подготовка сотрудников. Профессионализм в деятельности силовых структур определяется как совокупность исключительных знаний и умений, которые позволяют им выполнять правоохранительные функции. Приоритетным направлением системы профессиональной подготовки является физическая подготовка личного состава, которая направлена на всестороннее гармоничное развитие, воспитания в них высоких морально-волевых качеств, формирование навыков применения приемов самозащиты без оружия, преодоление полос препятствий, привитие личному составу потребности физического и морального совершенствования, а также всесторонней готовности к выполнению служебных обязанностей. Высокий уровень физической подготовленности как составной части профессиональной подготовки гарантирует эффективность выполнения служебных задач, обеспечения личной безопасности и его окружения [1].

В системе профессиональной подготовки работников силовых структур физическая подготовка занимает достаточно важное место. Надлежащий уровень физической подготовки является одним из главных требований к кандидатам на службу. Современная ситуация в стране выдвигает достаточно высокие требования к уровню физического развития кадров, что является одной из важнейших предпосылок профессиональной деятельности, способствует повышению эффективности профессионального обучения и высокой работоспособности. Показателем физического развития являются разнообразные измерения отдельных физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости и т.п.), пространственные параметры антропоморфических данных и массы тела, а также общее состояние здоровья.

Учитывая профессиональную значимость физического развития, условием формирования физической культуры, как составного компонента их профессиональной культуры, является целенаправленное физическое воспитание в процессе профессиональной деятельности и профессионального образования. Систему физической подготовки принято подразделять на два основных направления: общую и специальную физическую подготовку. Целью первой является создание необходимых предпосылок для обеспечения высокого уровня развития морфофункциональных структур организма, его всестороннего развития, а также укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей, достижения высокого уровня работоспособности, овладения

жизненно важными прикладными навыками, стимулирования восстановительных процессов.

Общая физическая подготовка является базовой для специальной физической подготовки, которая в свою очередь фактически является физиологической основой для достижения высоких результатов в служебной деятельности. Иногда специальную физическую подготовку называют физической кондицией, или физической предпосылкой, определяющей возможности работников силовых ведомств выполнять задачи профессиональной деятельности с высокой степенью успешности. Специальная физическая подготовка способствует достижению объединения объективной готовности в эффективных профессиональных действиях с минимальным риском для собственной жизни и здоровья и направлена на формирование специальных знаний, умений и навыков применения мер физического воздействия, приемов самозащиты и рукопашного боя в реальных обстоятельствах оперативно-служебной деятельности, в том числе в условиях значительных физических и психических нагрузок; формирование навыков преодоления препятствий, передвижения в различных условиях оперативно-служебной деятельности; формирование и совершенствование профессионально важных физических и психических качеств; обеспечение профессиональной трудоспособности и надежности организма (достижение высокого уровня функционирования систем и органов, которые получают наибольшую нагрузку в процессе служебной деятельности); формирование профессиональных черт характера, в первую очередь – смелости, решительности, выдержанности, уверенности в собственных силах и тому подобное. В основе специальной физической подготовки находится использование различных видов спортивной борьбы и восточных единоборств [2].

Сотрудник силовых структур в отличие от спортсмена, который отлично владеет лишь характерными для определенного вида спорта двигательными навыками и физическими качествами, должен знать и умело владеть всеми приемами физического воздействия и иметь хорошо развитые физические качества. В течение всей службы он должен активно работать над поддержанием и совершенствованием их, ведь от этого часто зависит как его жизнь, так и жизнь других людей. В основе повышения физической работоспособности человека лежит принцип взаимосвязи структуры и функции, при ведущей роли функции, которая базируется на соответствующей структуре и активно влияет на ее развитие. Именно на этом основываются методы воздействия на физическое развитие организма человека через использование разнообразных упражнений.

Специальная физическая подготовка является важной предпосылкой приобретения профессионализма к действиям в типичных и экстремальных ситуациях, обеспечения общественного порядка и публичной безопасности, выполнения сложных задач. Резонансные события, происходящие в стране и за рубежом убеждают в необходимости совершенствования уровня его профессионализма, прежде всего за счет усиления роли специальной физической подготовки, предусматривающий комплекс смоделированных

алгоритмов действий в типовых и экстремальных ситуациях, в том числе с широким использованием мер специальной физической подготовки. Использование в учебном процессе подготовки кадров, комплексной системы профессионально-прикладной физической подготовки, которая будет отвечать специфике профессиональной деятельности сотрудников силовых ведомств и предусматривать сочетание общетеоретической и специально-ориентированной физической подготовки. Разработка и утверждение обязательных программ физической подготовки для студентов обучающихся в вузах силовых ведомств в содержании которых рекомендуется провести градацию на теоретический курс подготовки, общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников силовых структур станет более эффективной, если будет базироваться на методике комплексного развития профессионально значимых качеств. При этом комплексный характер подразумевает освоение боевых приемов борьбы, владении табельным оружием, а также физическую подготовку, основанную на развитии силовых, скоростных, двигательных-координационных качеств, но со значительным акцентом на совершенствовании скоростно-силовых способностей. Высокий уровень развития профессионально необходимых двигательных способностей сотрудников будет способствовать повышению эффективности выполнения ими служебно-оперативных задач.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Колюхов, В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. М.: ЦОКР МВД России, 2006. – 136 с.

2. Парамонов, А.В. Роль скоростно-силовых способностей в системе профессионально-прикладной физической подготовке сотрудников спецподразделений / А.В. Парамонов, С.Н. Симонов // VIII Державинские чтения. Психологи и педагогика. Физическая культура и спорт: Материалы научно конференции преподавателей и аспирантов.– Тамбов: Изд-в ТГ им. Г.Р. Державина, 2004. – С. 174–175.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ЭЛЕКТРОННЫМ УЧЕБНЫМ ИЗДАНИЕМ «ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ»

Максимов П.В., Василевич М.В., Мартос В.А.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Для обеспечения учебного процесса на кафедре физической подготовки и спорта Университета гражданской защиты разработано электронное учебно-методическое пособие «Пожарно-спасательный спорт» подготовлено в соответствии с учебным планом специальностей общего высшего образования

6-05-1033-01 «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций», 6-05-1033-02 «Пожарная и промышленная безопасность» и учебной программой по дисциплине «Пожарно-спасательный спорт».

Задачами изучения электронного учебно-методического пособия и дисциплины в целом, является формирование у обучающихся физической готовности к выполнению боевых задач; овладение теоретическими знаниями правил пожарно-спасательного спорта; приобретение навыков работы и слаженности в составе команды; формирование навыков здоровьесбережения; совершенствование физической и специальной подготовки обучающихся и, как следствие, развитие профилирующего в МЧС пожарно-спасательного спорта.

В электронном учебно-методическом пособии приведены теоретические и методические основы подготовки спортсменов в пожарно-спасательном спорте. Описаны способы и элементы выполнения упражнений в пожарно-спасательном спорте. Изложены методики развития физических качеств у обучающихся и методические рекомендации по предупреждению травматизма в процессе спортивной подготовки в пожарно-спасательном спорте.

Цели изучения электронного учебно-методического пособия и дисциплины является обеспечение физической готовности работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям к успешному выполнению задач по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций, высокого уровня развития физических, волевых и специальных качеств, обеспечивающих успешное выполнение поставленных задач, повышение уровня спортивного и профессионального мастерства.

Электронное учебно-методическое пособие «Пожарно-спасательный спорт» рекомендуется для обучающихся факультета предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, факультета техносферной безопасности Университета гражданской защиты. Кроме этого, электронное учебно-методическое пособие может быть востребовано у тренеров, осуществляющих спортивную подготовку в пожарно-спасательном спорте.

Электронное учебно-методическое пособие «Пожарно-спасательный спорт» разработано с помощью языка гипертекстовой разметки HTML5, каскадных таблиц стилей CSS3 и языка сценариев JavaScript.

Электронное учебно-методическое пособие «Пожарно-спасательный спорт» призвано обеспечить физическую готовность работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям к успешному выполнению задач по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций, высокого уровня развития физических, волевых и специальных качеств, обеспечивающих успешное выполнение поставленных задач, повышение уровня спортивного и профессионального мастерства.

Основное назначение электронного учебно-методического пособия заключается в систематизации учебного материала по направлению обеспечения спортивной подготовки в пожарно-спасательном спорте.

В электронном издании подробно изложены способы выполнения всех элементов в пожарно-спасательном спорте, методики развития основных

физических качеств спортсменов, методики развития физических качеств у обучающихся и методические рекомендации по предупреждению травматизма в процессе спортивной подготовки в пожарно-спасательном спорте. Также электронное издание призвано обеспечить формирование у обучающихся, предусмотренных образовательным стандартом по специальности 6-05-1033-01 «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций», 6-05-1033-02 «Пожарная и промышленная безопасность» академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Электронное учебно-методическое пособие может применяться для подготовки обучающихся ко всем видам занятий по учебной дисциплине «Пожарно-спасательный спорт».

Для запуска электронного учебно-методического пособия «Пожарно-спасательный спорт» требуется зайти в папку «html» и запустить файл «index.html». Выполнив данные действия, пользователь попадает на главную страницу электронного учебно-методического пособия (рисунок 1). В правой верхней части главной страницы отображены разделы с описанием электронного учебника, руководство пользователя и информация об авторах. При однократном нажатии левой кнопкой мыши на закладки разделов информация по ним отображается на главной странице электронного учебно-методического пособия.

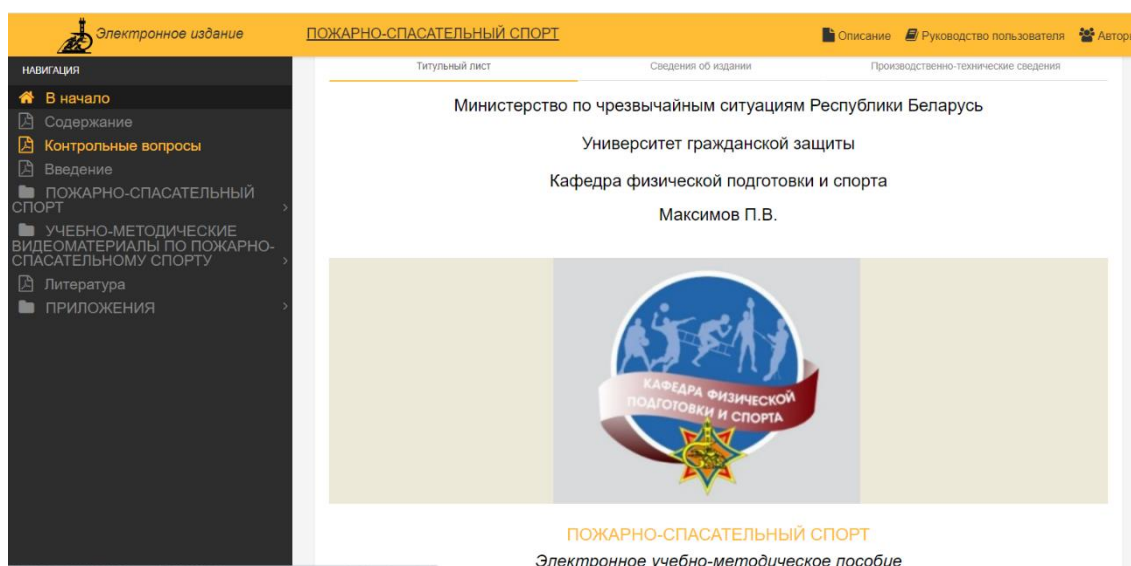


Рисунок 1 – Главная страница ЭУИ

В левой части главной страницы электронного учебно-методического пособия приведена его структура (навигация), которая включает содержание, контрольные вопросы, введение, раздел «пожарно-спасательный спорт», раздел «учебно-методические видеоматериалы по пожарно-спасательному спорту», литературу и приложения.

При нажатии левой кнопкой мыши на ссылки «Содержание», «Контрольные вопросы», «Введение» и «Литература» на главной странице открывается соответствующий pdf-файл (рисунок 2).

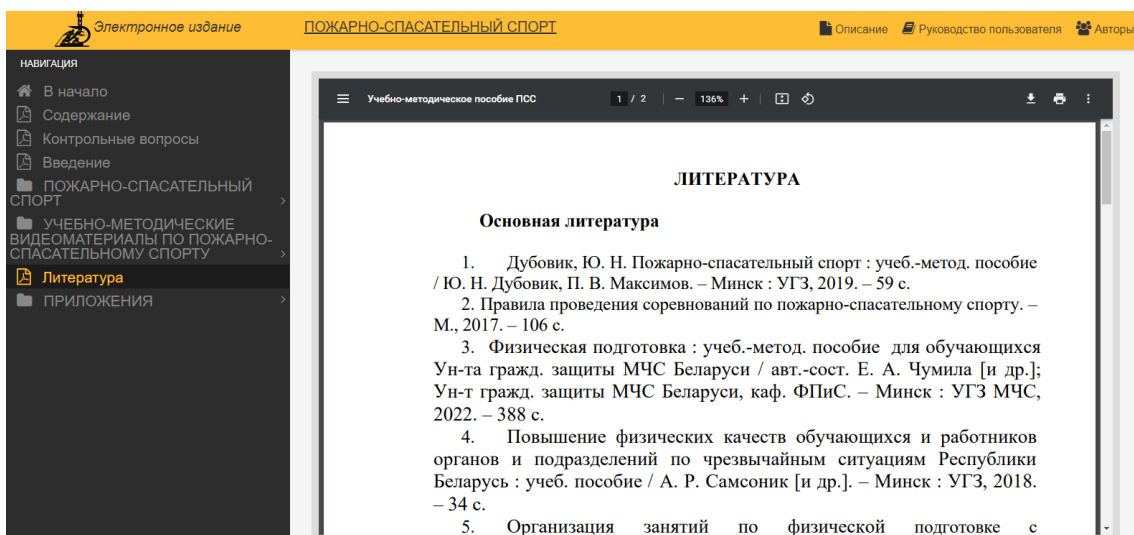


Рисунок 2 – Пример открытия ссылки «Литература»

При нажатии левой кнопкой мыши на любой из разделов, на главной странице электронного издания отображается структура раздела по темам. Нажатие левой кнопки мыши на любую из тем приводит к открыванию соответствующего pdf-файла. Первый раздел электронного учебно-методического пособия включает 5 тем, второй раздел – 4 учебно-методических видеофильма (рисунок 3).

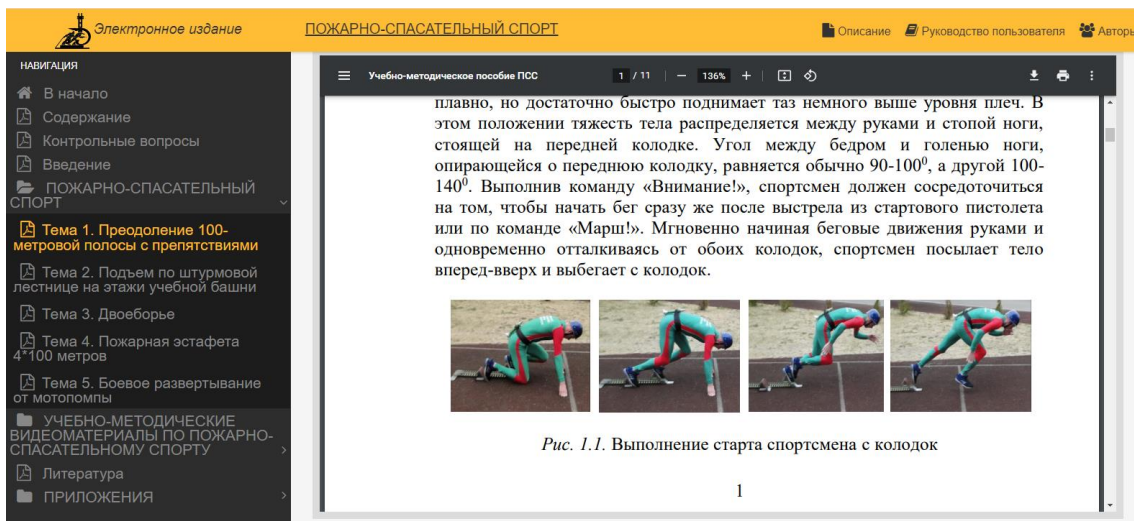


Рисунок 3 – Пример открытия раздела «Пожарно-спасательный спорт». Темы 1. Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями

При нажатии левой кнопкой мыши на название видеоматериала ссылки «Учебно-методические видеоматериалы по пожарно-спасательному спорту» на главной странице электронного учебно-методического пособия отображаются видеофайлы. Нажатие левой кнопки мыши на любой из них приводит к открытию соответствующего mp4-файла (рисунок 4).

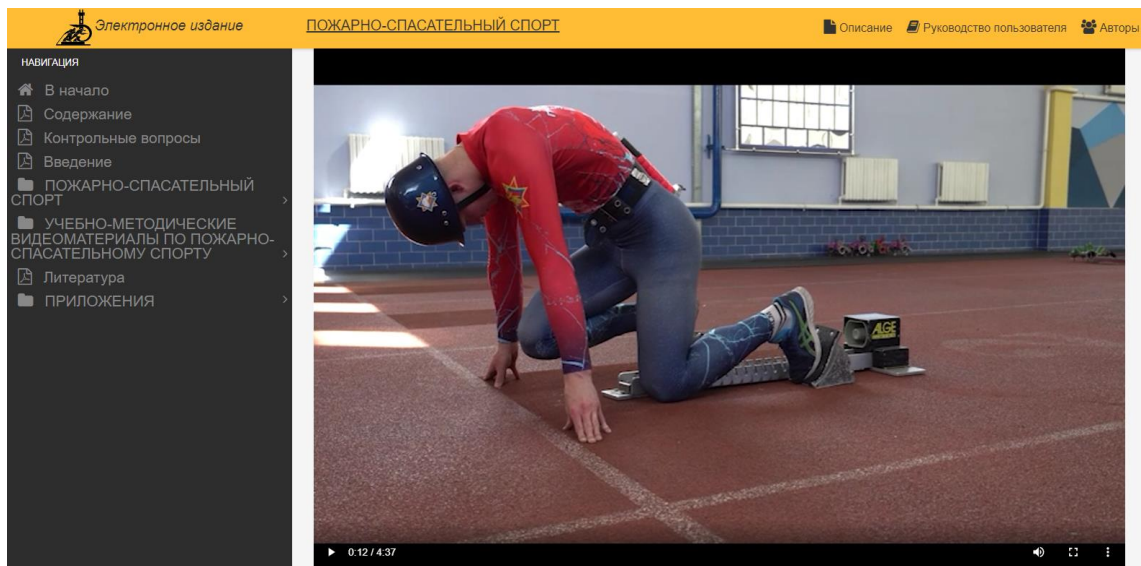


Рисунок 4 – Пример открытия видеоматериала

Все структурные элементы электронного учебно-методического пособия, представленные в виде pdf-файла, доступны для печати и скачивания.

При просмотре файлов у пользователя есть возможность переходить к прикрепленным к тексту нормативным документам или приложениям с помощью гиперссылок. Для этого пользователю необходимо выбрать в тексте фрагмент, выделенный синим шрифтом с подчеркиванием и нажать на него левой кнопкой мыши.

Для открытия гиперссылки в фоновой вкладке используйте сочетание клавиш «Ctrl + левая кнопка мыши», либо «Ctrl + Shift + левая клавиша мыши» для открытия в новой вкладке на переднем плане.

Для возврата от открытого pdf-файла, mp4-файла, отражающего выбранный структурный элемент, на главную страницу электронного учебно-методического пособия требуется нажать на ссылку «В начало» в разделе «Навигация» [1].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Дубовик, Ю.Н. Пожарно-спасательный спорт : учеб.-метод. пособие / Ю.Н. Дубовик, П.В. Максимов. – Минск : УГЗ, 2019. – 59 с.

2. Правила проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту. – М., 2017. – 106 с.

3. Физическая подготовка : учеб.-метод. пособие для обучающихся Ун-та гражд. защиты МЧС Беларуси / авт.-сост. Е.А. Чумила [и др.]; Ун-т гражд. защиты МЧС Беларуси, каф. ФПиС. – Минск : УГЗ МЧС, 2022. – 388 с.

4. Повышение физических качеств обучающихся и работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь : учеб. пособие / А.Р. Самсоник [и др.]. – Минск : УГЗ, 2018. – 34 с.

5. Организация занятий по физической подготовке с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Беларуси во внеучебное время : учеб. пособие / Е.А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ МЧС Респ. Беларусь, 2020. – 15 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНОГО ИЗДАНИЯ «ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ»

Максимов П.В., Василевич М.В., Мартос В.А.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Для обеспечения учебного процесса на кафедре физической подготовки и спорта университета разработано электронное учебно-методическое пособие «Пожарно-спасательный спорт» подготовлено в соответствии с учебным планом специальностей общего высшего образования 6-05-1033-01 «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций», 6-05-1033-02 «Пожарная и промышленная безопасность» и учебной программой по дисциплине «Пожарно-спасательный спорт».

Электронное учебно-методическое пособие направлено на реализацию следующих педагогических целей:

1. Обучающие цели, призванные сформировать предусмотренные учебной программой знания, умения, навыки.

2. Воспитательные цели, призванные сформировать положительные отношения к самым различным сторонам жизни: обществу, труду, теме занятия, профессии, друзьям и т.п.

3. Развивающие цели, призванные сформировать творческую деятельность, развить способности, задатки, интересы обучающихся.

Учебный материал электронного учебно-методического пособия разбит на два раздела. Раздел «Пожарно-спасательный спорт» включает 5 тем:

Тема 1. Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями.

Тема 2. Подъем по штурмовой лестнице на этажи учебной башни.

Тема 3. Двоеборье.

Тема 4. Пожарная эстафета 4×100 метров.

Тема 5. Боевое развертывание от мотопомпы.

Раздел «Учебно-методические видеоматериалы по пожарно-спасательному спорту» включает 4 учебных видеофильма:

Видеофильм 1. Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями.

Видеофильм 2. Подъем по штурмовой лестнице на этажи учебной башни.

Видеофильм 3. Пожарная эстафета 4×100 метров.

Видеофильм 4. Боевое развертывание от мотопомпы.

Электронное учебно-методическое пособие «Пожарно-спасательный спорт» рекомендуется для обучающихся факультета предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций, факультета техносферной безопасности Университета гражданской защиты. Кроме этого, электронное учебно-методическое пособие может быть востребовано у тренеров, осуществляющих спортивную подготовку в пожарно-спасательном спорте.

Задачами изучения электронного учебно-методического пособия и дисциплины является формирование у обучающихся физической готовности к выполнению боевых задач; овладение теоретическими знаниями правил пожарно-спасательного спорта; приобретение навыков работы и слаженности в составе команды; формирование навыков здоровьесбережения; совершенствование физической и специальной подготовки обучающихся и, как следствие, развитие профилирующего в МЧС пожарно-спасательного спорта.

В электронном учебно-методическом пособии приведены теоретические и методические основы подготовки спортсменов в пожарно-спасательном спорте. Описаны способы и элементы выполнения упражнений в пожарно-спасательном спорте. Изложены методики развития физических качеств у обучающихся и методические рекомендации по предупреждению травматизма в процессе спортивной подготовки в пожарно-спасательном спорте.

Целью изучения электронного учебно-методического пособия и дисциплины является обеспечение физической готовности работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям к успешному выполнению задач по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций, высокого уровня развития физических, волевых и специальных качеств, обеспечивающих успешное выполнение поставленных задач, повышение уровня спортивного и профессионального мастерства.

Учебная дисциплина «Пожарно-спасательный спорт» является дополнительным видом обучения, по которому должна быть сформирована у обучающихся специальная компетенция: «Обладать достаточной физической подготовленностью».

Учебная дисциплина «Пожарно-спасательный спорт» имеет прямую связь с дисциплинами «Аварийно-спасательная подготовка», «Первоначальная тактическая подготовка», «Физическая подготовка», «Организация деятельности органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям», а также работа с ПТВ и АСО.

В соответствии с образовательными стандартами в ходе усвоения дисциплины формируется специальная компетенция (СК):

СК-10. Обладать достаточной физической подготовленностью (ПиЛЧС);

СК-15. Обладать достаточной физической подготовленностью (ПиПБ).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– 3-1. Принципы организации и методики проведения занятий по пожарно-спасательному спорту с личным составом;

– 3-2. Нормы и правила по охране труда при проведении занятий и выполнении упражнений;

– 3-3. Правила проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту.

Уметь:

– У-1. Организовать и методически правильно проводить занятия по пожарно-спасательному спорту;

- У-2. Выполнять упражнения по пожарно-спасательному спорту в соответствии с правилами;
- У-3. Выполнять упражнения на нормативное время;
- У-4. Взаимодействовать с другими участниками коллективных видов по пожарно-спасательному спорту;
- У-5. Работать на пределе физических и эмоциональных возможностей человека;
- У-6. Работать в условиях личного риска;
- У-7. Выполнять работы с соблюдением правил по охране труда.

Наряду с перечисленными знаниями и умениями спасатель-пожарный должен обладать специфическими, присущими только этой профессии, основными профессиональными качествами:

- У-8. Длительное время выполнять однообразные движения, при наличии больших физических и эмоциональных нагрузок;
- У-9. Переносить значительные кратковременные физические и нервно-эмоциональные перегрузки, быстро переключать внимание, быть готовым воспринимать новые нагрузки, ощущения, впечатления;
- У-10. Обладать добросовестностью, смелостью, чувством долга, выдержкой самообладанием, ответственностью и коллективизмом;
- У-11. Согласовывать свою деятельность с работой других спасателей;
- У-12. Выполнять работы безопасно;
- У-13. Накапливать опыт, извлекать ошибки и уметь осознавать степень риска.

Иметь навык:

- Н-1. Работы со спортивным пожарно-спасательным оборудованием и снаряжением.
- Н-2. Выполнять нормативы по пожарно-спасательному спорту.

Электронное учебно-методическое пособие может быть использовано при проведении всех видов занятий по дисциплине «Пожарно-спасательный спорт».

При проведении практических занятий:

- коммуникативные технологии (дискуссия, учебные дебаты, мозговой штурм);
- анализ допущенных ошибок и недостатков.

При проведении самостоятельной работы обучающегося:

- визуализация выполняемых элементов в пожарно-спасательном спорте;
- аутогенная тренировка;
- подготовка к сдаче контрольного норматива;
- выполнение заданий на усовершенствование техники выполнения упражнений и элементов по пожарно-спасательному спорту на самоподготовке [1].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Дубовик, Ю.Н. Пожарно-спасательный спорт : учеб.-метод. пособие / Ю.Н. Дубовик, П. В. Максимов. – Минск : УГЗ, 2019. – 59 с.

2. Правила проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту. – М., 2017. – 106 с.

3. Физическая подготовка : учеб.-метод. пособие для обучающихся Ун-та гражд. защиты МЧС Беларуси / авт.-сост. Е.А. Чумила [и др.]; Ун-т гражд. защиты МЧС Беларуси, каф. ФПиС. – Минск : УГЗ МЧС, 2022. – 388 с.

4. Повышение физических качеств обучающихся и работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь : учеб. пособие / А.Р. Самсоник [и др.]. – Минск : УГЗ, 2018. – 34 с.

5. Организация занятий по физической подготовке с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Беларуси во внеучебное время : учеб. пособие / Е.А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ МЧС Респ. Беларусь, 2020. – 15 с.

РАЗВИТИЕ ИНФРАСТРУКТУРЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЮЖНОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

Мануйленко Э.В., Ячменев Р.Е.

*Ростовский государственный экономический университет,
г. Ростов-на-Дону*

Южный федеральный округ является одним из девяти федеральных округов Российской Федерации и включает в себя Ростовскую область, Краснодарский край, Волгоградскую область, Астраханскую область, а также республики Калмыкия и Адыгея. По своим природно-климатическим условиям данный округ является одним из самых благоприятных для развития как летних, так и зимних видов спорта. В преддверии Зимних Олимпийских игр 2014 года на территории Краснодарского края были возведён горный спортивный кластер, включающий в себя санно-бобслейную трассу, трамплин, совмещенный лыжно-биатлонный стадион, а также трассы для слалома, сноубординга и других зимних видов спорта. Прибрежный кластер включает в себя 7 спортивных арен, в том числе для фигурного катания и хоккея.

Проведение матчей чемпионата мира по футболу 2018 года также поспособствовало увеличению объёмов финансирования строительства новых инфраструктурных объектов. Среди них: строительство футбольных арен в Волгограде и Ростове-на-Дону. Олимпийский стадион Фишт, который использовался на церемониях открытия и закрытия Олимпиады, был также реконструирован под футбольную арену. По окончании чемпионата мира, данные инфраструктурные объекты стали использоваться как домашние стадионы футбольных клубов «Ротор», «Ростов» и «Сочи» [5].

Наибольший вклад в развитие инфраструктуры осуществляют 2 субъекта ЮФО: Краснодарский край и Ростовская область. В этом контексте нельзя не выделить вклад Министерства по физической культуре и спорту Ростовской области. Так, на развитие инфраструктуры только из внебюджетных

фондов было выделено свыше 523 млн. руб., а общая сумма расходов бюджета составила порядка 5 млрд. руб. В Ростове-на-Дону продолжается строительство спортивного комплекса на 2500 посадочных мест, который включает в себя футбольный манеж, фитнес центр, бассейн и ледовый каток. На территории Ростовской области по состоянию на конец 2022 года завершено строительство ледового катка в городе Таганрог, а также физкультурно-оздоровительных комплексов в городе Новошахтинск и Орловском районе [2].

Финансирование строительства инфраструктурных объектов может осуществляться не только со стороны органов государственной власти, но и со стороны частных предпринимателей. Так, предприниматель Андрей Чайка успешно занимается финансированием строительства спортивного комплекса в микрорайоне Левенцовский города Ростова-на-Дону. Данный комплекс будет включать в себя залы для занятий самбо, дзюдо, спортивной гимнастики и игровых видов спорта.

Говоря об опыте реализации строительства объектов спортивной инфраструктуры в Краснодарском крае нельзя не упомянуть вклад предпринимателя Сергея Николаевича Галицкого. На сегодняшний день спортивный комплекс академии ФК «Краснодар» включает в себя 15 футбольных полей включая построенный стадион для футбольной команды Краснодар-2, а также крытые манежи.

Что же касается органов государственной власти Краснодарского края, то здесь реализация проектов осуществляется за счёт бюджетных средств и при поддержке Министерства физической культуры и спорта, включая министра Алексея Чернова и губернатора Краснодарского края Вениамина Кондратьева. Приоритетным направлением считается строительство и развитие инфраструктурных объектов шаговой доступности и районных центров единоборств. По состоянию на 2021 год в Краснодарском крае находится 15 действующих малобюджетных спортивных комплексов [1].

В настоящий момент в рамках реализации муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в городе Ростове-на-Дону» действует подпрограмма «Развитие инфраструктуры спорта в городе Ростове-на-Дону», включающая в себя как действительные, так и плановые показатели.

Таблица 1 – Количество спортивных сооружений на 100 тыс. населения [4]

Количество спортивных сооружений на 100 тыс. населения	
Год	Значения целевых показателей
Базовое значение	182
2019	183
2020	184
2021	185
2022	186
2023	187
2024	188
2025	189

Количество спортивных сооружений на 100 тыс. населения	
Год	Значения целевых показателей
2026	190
2027	193
2028	195
2029	198
2030	200
2031	202
2032	204
2033	206
2034	208
2035	210

Для большей наглядности построим график:

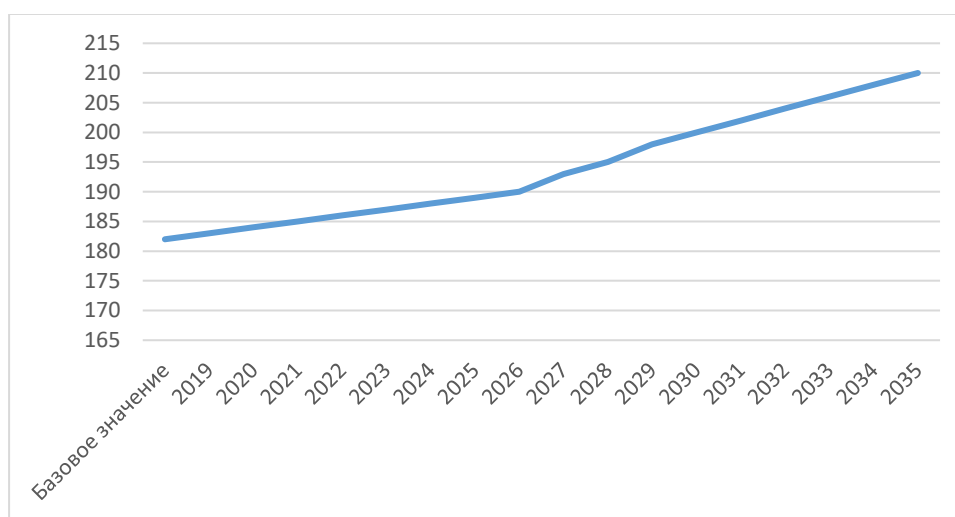


Рисунок 1 – Количество спортивных сооружений на 100 тыс. населения (значения целевых показателей)

Как нетрудно заметить, количество объектов спортивной инфраструктуры к 2035 году должно составить 210 единиц, что на 28 единиц больше, чем базовое значение. Согласно данным графика прирост целевых показателей с 2019 по 2026 годы должен составить 1 единицу. Однако начиная с 2027 года темп прироста введённых в эксплуатацию спортивных объектов увеличится до 2-3 единиц.

Стоит также отметить, что в рамках реализации стратегии развития физической культуры и спорта Ростовской области до 2035 года наиболее перспективным считается развитие Левобережного кластера. На территории, прилегающей к стадиону «Ростов-арена» предусмотрено строительство новой тренировочной базы для «ФК Ростов», а также строительство физкультурно-оздоровительного комплекса на территории Гребного канала «Дон». Данная стратегия также подразумевает реализацию 3 основных целей, которые в свою очередь включают 4 концепции, среди них:

- 1) концепция развития массового спорта;
- 2) концепция развития спорта высших достижений;
- 3) концепция развития игровых видов спорта;
- 4) концепция развития спортивной инфраструктуры.

Последняя из концепций представляет наибольший интерес. Её реализация предусматривает введение так называемых дорожных карт, а общее количество введённых в эксплуатацию объектов должно составить 290 единиц [3].

Подводя итог, можно говорить о том, что наибольших успехов в развитии спортивной инфраструктуры достигли Ростовская область и Краснодарский край. Данные субъекты Южного федерального округа обладают достаточным потенциалом для дальнейшей реализации государственных и муниципальных программ, а также национальных проектов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <https://kubansport.krasnodar.ru/department/map-of-sport>
2. Министерство по физической культуре и спорта Ростовской области [Электронный ресурс]. URL: <https://minsport.donland.ru/presscenter/news/145628/>
3. Отчет о развитии инфраструктуры в Ростовской области [Электронный ресурс]. URL: <https://www.donland.ru/report-speech/204/>
4. Постановление Администрации г. Ростова-на-Дону «Об утверждении муниципальной программы «Развитие физической культуры и спорта в городе Ростове-на-Дону» [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/550352006?marker>
5. Ширков Ю.А. Об уровне развития спортивной инфраструктуры в Южном федеральном округе // Иннов: электронный научный журнал, 2018. № 5 (38). [Электронный ресурс]. URL: www.innov.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА ВУЗА

Мартынюк Н.С., Борисюк Н.В., Грудовик Т.Н.

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Введение. Снижение уровня здоровья молодежи в современных условиях социальной, экологической и образовательно-деятельностной напряженности является актуальной проблемой профилактики заболеваемости. Высокий уровень умственной и физической работоспособности обучающихся обусловлен многими факторами [1, с. 7].

Сложившаяся ситуация свидетельствует о поиске наиболее эффективных форм физкультурно-оздоровительных технологий, способных обеспечить высокий потенциал умственной и физической работоспособности обучающихся.

Физическая культура – универсальное средство физического совершенствования, оздоровления, воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющие на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности студентов во многом зависит выполнение ими будущих социально-профессиональных функций [2, с. 13].

Физкультурно–спортивная деятельность еще не стала для студентов насущной потребностью, не превратилась в личностный интерес.

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий зависят, прежде всего, от мотивации человека.

Цель данной работы: выяснить отношение современной студенческой молодежи к занятиям физической культурой и к спорту.

Метод исследования – анкетирование обучаемых. Для исследования была использована анкета, разработанная В.Б. Воронецким [3, с. 17–21].

Респондентами стали студенты 1-ого курса факультета электронно-информационных система «Брестского государственного технического университета» (БрГТУ) в количестве 58 человек.

Количество вопросов в анкете – 9, для получения правдивых ответов использовали анкету закрытого типа. На ответы было предоставлено до 30 минут.

Необходимую информацию получили от 49 юношей и 9 девушек. Средний возраст студентов в исследуемой выборке составил $19 \pm 1,5$ лет, по состоянию здоровья были отнесены к основной медицинской, подготовительной группе и к специальной медицинской группе.

Результаты исследования. На вопрос «Занимались ли Вы в 9-11 классах в спортивной секции?» «да, систематично» ответило 25 % (15 человек); «да, но не систематично» ответило 20 % (12 человек); «не посещал» ответило 55 % (31 человек).

На вопрос «Вам нравится заниматься упражнениями на занятиях по физической культуре, предусмотренных расписанием?» «да» ответило 15,5 % (9 человек); «нет» ответило 15,5 % (9 человек); «скорее да» ответило 53,5 % (31 человек); «скорее нет» ответило 15,5 % (9 человек).

На вопрос «Используете ли Вы физическую активность во внеучебное время?» «Да» ответило 46 % (27 человек); «нет» ответило 15 % (9 человек); «эпизодично» ответило 39 % (22 человека).

На вопрос «Как часто вы используете физическую активность в течение недели?» «2 раза в неделю» ответило 37 % (21 человек); «3–4 раза в неделю» ответило 30 % (17 человек); «5 раз в неделю» ответило 19 % (12 человек); «не использую вообще» ответило 7 % (4 человека); «другой вариант» ответило 7 % (4 человека).

На вопрос «Какова продолжительность Вашего отдельного занятия, предусматривает физическую активность?» «до 10 минут» ответило 14 % (6 человек); «10–20 минут» ответило 7 % (4 человека); «20–30 минут» ответило 25 % (15 человек); «30–60 минут» ответило 25 % (15 человек); «1–2 часа» ответило 19 % (12 человек); «другой вариант» ответило 10 % (6 человек).

На вопрос «Оцените состояние своего здоровья» «отличное» ответило 28 % (16 человек); «хорошее» ответило 48 % (28 человек); «среднее» ответило 8 % (5 человек); «удовлетворительное» ответило 12 % (7 человек); «не устраивает» ответило 4 % (2 человека).

На вопрос «В каких формах Вы реализуете физическую активность во внеучебное время?» «утренняя гимнастика» ответило 12 % (7 человек); «занятие в секции определённого вида спорта» ответило 10 % (6 человек); «индивидуальное занятие (без посещения секции)» ответило 41 % (24 человека); «самостоятельное групповое занятие (без посещения секции)» ответило 7 % (4 человека); «физкультминутки между учебными парами по расписанию» ответило 3 % (2 человека); «физкультпаузы во время подготовки домашних заданий» ответило 9 % (5 человек); «другой вариант» ответило 18 % (10 человек).

На вопрос «Какими упражнениями Вы хотите заниматься больше всего?» «прыжками» ответило 1 % (1 человек); «метанием» ответило 5 % (3 человека); «быстрым бегом» ответило 11 % (6 человек); «бегом на длинные дистанции» ответило 5 % (3 человека); «гимнастикой» ответило 5 % (3 человека); «аэробикой» ответило 9 % (5 человек); «спортивные игры» ответило 26 % (15 человек); «занятиями на гибкость» ответило 12 % (7 человек); «другой вариант» ответило 26 % (15 человек).

На вопрос «Ваше отношение к занятиям физической культурой, предусмотренным расписанием» «позитивное» ответило 28 % (14 человек); «негативное» ответило 8 % (5 человек); «в большей мере позитивное» ответило 54 % (31 человек); «в большей мере негативное» ответило 10 % (6 человек).

Заключение. Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство опрошенных студентов положительно относятся к занятиям физической культурой. Студенты вуза отдают предпочтение занятиям спортивными играми и занятиям на гибкость.

По нашему мнению, чтобы повысить интерес к физической культуре и спорту у студентов, необходимо создавать следующие условия:

- возможность выбора средства физической активности;
- формирование осознанного отношения к средствам физического воспитания;
- оказание всесторонней помощи в проектировании и реализации индивидуальных технологий самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агошков, В.В. Особенности влияния термогидропроцедур на соматическое здоровье и функциональные возможности организма студентов. Физическое воспитание студентов / В.В. Агошков, О.Г. Румба. – Харьков: Харьковское областное отделение Национального олимпийского комитета Украины. – № 6, 2012. – С. 7.

2. Григорович, Е.С. Физическая культура: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – Минск: Выш.шк., 2008. – С. 13.

3. Воронезкий В.Б. Особенности реализации дівчатами фізичної активності під час першого року навчання у вищому навчальному закладі / В.Б. Воронезкий // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 147 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – 292 с. (Серія: педагогічні науки). – С. 17–21.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ТАКТИЧЕСКИХ ТИПОВ БОКСЕРОВ

Михеев Н.А., Казаченок М.В.

Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь, г. Минск

В настоящее время имеется достаточное количество научных работ, посвященных проблеме тактико-технической подготовки квалифицированных боксеров на различных этапах годового цикла тренировки [1, 2, 4, 5]. Следует подчеркнуть, что соревнования по боксу всегда отличались большой напряженностью из-за высокого уровня конкуренции. При этом не подлежит сомнению факт, что преимущество на ринге остается за спортсменами, имеющими хорошую физическую и техническую подготовленность, обеспечивающую избранный тактический рисунок ведения поединка. Одной из важнейших задач, решаемых в процессе подготовки боксеров, является формирование тактических навыков, благодаря которым спортсмен способен оказывать активное и эффективное противодействие соперникам, представляющим различные технико-тактические манеры ведения боя или, по нашему определению, относящимся к различным «тактическим типам» [2, 3, 7].

В целом спортивные единоборства являются группой видов спорта, содержание которых представляет обусловленное правилами соревнований противостояние двух спортсменов. Специфической особенностью единоборств, в частности, бокса, является то обстоятельство, что при прочих равных условиях победа в поединке с большой долей вероятности достается спортсмену, практикующему тактическую манеру ведения боя, в которой учтены не только преимущества и недостатки соперника, но и собственные сильные и слабые стороны. В связи с этим уровень тактической подготовленности боксера можно считать решающим фактором, определяющим логику и эффективность соревновательной деятельности, чему посвящены работы ряда авторов [3, 4, 5, 10].

Е.М. Макаренко полагает, что тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревновательной деятельности [5]. Целью тактической подготовки является овладение спортсменом тактическими навыками избранного вида спорта с последующим достижением тактического

мастерства. Согласно литературным данным каждый спортсмен имеет собственные индивидуальные особенности и в ходе поединка прибегает к средствам, позволяющим полностью реализовать эти особенности [2, 3, 4, 7, 9, 10].

Как известно, выбор тактического рисунка боя связан с уровнем и особенностями техники, поэтому в процессе обучения спортсмена следует придерживаться принципа сопряженности, который предполагает постоянное совершенствование тактического мастерства в соответствии с уровнем освоения технических действий, то есть упражняясь в спарринге как в «боевой игре» спортсмен постоянно развивает творческое мышление. Следует отметить, что в случаях, когда обучения боксера происходит исключительно в спаррингах, пренебрегая принципом сопряженности, становление спортивного мастерства боксера может быть неполноценным. К.В. Градополов называет это процессом воспитания «бойца инстинкта» [4].

По мнению Р. Камалетдинова «гибкость и разнообразие тактики зависят во многом от технической разносторонности этих боксеров, хотя каждый из них отличается резко выраженной индивидуальной манерой боя. Однако далеко не все боксеры, даже и мастера бокса, умеют правильно оценивать боевую манеру различных противников, тактику, применяемую ими, и правильно противодействовать ей. Поэтому очень важно, чтобы боксер имел представление о видах тактики, встречающихся в бою, и о способах, которые он может противопоставить различным видам тактики» [9].

Одним из путей решения тактических задач является общее понимание картины боя, а также владение информацией о тактике противника. Помимо общих представлений о тактических манерах ведения боя (наступательный, оборонительный) существуют различные так называемые «тактические типы» боксеров. В настоящее время имеются различные классификации «тактических типов» спортсменов-боксеров. Анализ литературных данных позволил выделить следующие тактические типы боксеров и дать им общую характеристику.

1. «Дистанционщик» («outfighter», «outboxer»). Спортсмен, предпочитающий ведение боя преимущественно на дальней дистанции. Одной из отличительных особенностей спортсмена данного тактического типа является высокий уровень владения техникой передвижений и сохранение необходимой для него дальней дистанции. Для спортсмена данного тактического типа характерны активные действия лишь при сокращении дистанции с соперником. Как правило, в техническом арсенале «дистанционщика» преобладают прямые удары, реже удары дуговой траектории. Часто эти спортсмены являются меланхоликами, что позволяет им вести расчетливый, в размеренном темпе бой. По телосложению среди «дистанционщиков» преобладают экоморфы, реже мезаморфы [8, 9, 11].

2. «Темповик» («resher») – это спортсмен, завладевающий преимуществом в поединке за счет моторного «уплотнения» (увеличения интенсивности) боя, путем непрерывных атакующих действий и постоянного наступления. Отличительной особенностью спортсмена данного тактического типа

характерно ведение боя в относительно быстром темпе преимущественно на средней и ближней дистанциях. Для «темповиков» характерен высокий уровень специальной выносливости. Среди спортсменов, придерживающиеся данного тактического типа часто встречаются холерики, а по телосложению преобладают эндоморфы и мезоморфы, реже эктоморфы [8, 9, 11].

4. «Силовик» («slugger», «browler») – боксер, придерживающийся ведения боя с применением атакующих действий «силового» характера. Для данного тактического типа характерны атакующие действия с максимальной концентрацией усилий при выполнении каждого удара. Для таких боксеров характерно применение силовых атакующих действий даже в ущерб подготовительным и ложным атакующим действиям, технике передвижения. Как правило, представители данного тактического типа предпочитают вести поединок на средней и ближней дистанции. Из технического арсенала, как правило, они предпочитают удары дуговой траектории. По темпераменту среди «силовиков», так же, как и у «темповиков», преобладают холерики, а наиболее часто встречающийся тип телосложения – эндоморфы [8, 9, 11].

5. «Нокаутер» («puncher») – спортсмен, обладающий способностью наносить точные, рассчитанные по времени и атакуемой области удары. Зачастую для спортсменов, представляющих данный тактический тип характерно досрочное завершение поединка за счет поражения соперника. Отличительной особенностью представителей данного тактического является способность к точному расчету времени для проведения атакующих действий. В свою очередь различают, «нокаутеров» атакующей и контратакующей манеры. От последней зависит предпочитаемая ими дистанция ведения поединка. Как правило, для «нокаутеров» атакующей манеры характерно ведение боя преимущественно на средней и ближней дистанциях, для «нокаутеров» контратакующей манеры – на дальней и средней дистанциях. По телосложению среди спортсменов, представляющих тактический тип «нокаутер» невозможно выделить наиболее характерный тип телосложения и тип темперамента, однако по мнению Петрякова Д, И Лахтикова Ю.Ю. среди «нокаутеров» преобладают сангвиники [4, 6, 8, 9, 11].

5. «Контратактер», «контрударник» («counterpuncher») – спортсмен, придерживающийся преимущественно оборонительной манеры ведения боя. Для спортсмена данного тактического типа характерна работа «вторым номером», выжидание атакующих действий противника и проведение контратакующих действий. Особенности спортсменов данного тактического типа является ведение поединка на дальней и средней дистанциях, высокий уровень реализации защиты на основе антиципации (предугадывания) атакующих действий соперника. Аналогично «нокаутерам» у «контрударников» невозможно выделить наиболее характерный тип телосложения. По мнению Петрякова Д, И Лахтикова Ю.Ю. среди «нокаутеров» преобладают флегматики [4, 6, 8, 9, 11].

6. «Спойлер» («spoiler») – спортсмен, действия которого сковывают соперника. Как правило, «спойлеры» использует допустимые правилами

соревнований тактические приемы, благодаря которым перехватывают инициативу. Примером может служить постоянное сокращение дистанции с переходом в «клинч» каждый раз, когда противник начинает атаковать [8].

5. «Игровик» («boxer-puncher») – спортсмен, выстраивающий ход поединка за счет применения технических действий комбинационного плана. Для данного тактического типа характерен высокий уровень владения атакующими и/или контратакующими действиями, комбинациями атакующих действий [9, 8, 12].

6. «Боксер ближней дистанции» («infighter», «swormer»). Представители данного тактического типа характеризуются высоким уровнем передвижений, в частности сокращения дистанции, ведения поединка на ближней дистанции и сохранение ближней дистанции. Во многих случаях «боксеры ближней дистанции» обладают высоким уровнем специальной выносливости, что позволяет им, также как и «темповикам», увеличивать плотность поединка аналогично [8, 9].

7. «Универсал» – спортсмен, обладающий высоким уровнем техники передвижений, атак, защит, контратак, а также эффективной работой на всех дистанциях. Данный тактический тип спортсмена отличается успешным владением несколькими тактическими типами ведения поединка [4, 5, 12].

8. «Двурукий боксер» («switch-hitter») – боксер, умеющий одинаково хорошо действовать в бою как правой, так и левой рукой. Таким умением обладают далеко не все боксеры. Для достижения нужной ловкости в действиях левой рукой боксеры специально занимаются ее развитием [11, 12].

9. «Челночник» («Челночник в низкой стойке.») Спортсмен, основой техники передвижения которого составляет движение в «Челноке» (вид передвижения в котором спортсмен передвигается короткими невысокими подскоками) [6].

10. «Самобытный». Спортсмен индивидуальной манеры ведения боя. По определению Р. Камалетдинова «это боксеры, не подходящие под каноны «академической» типовой техники. Индивидуальная манера вырабатывается в результате боевого самоопределения боксера и зависит от физических и психических свойств бойца» [9].

11. «Левша» (southpaw) Спортсмен, работающий в правосторонней стойке. Существуют разногласия в определении «левши» как тактического типа. Ряд авторов упоминают «левшу» как отдельный тактический стиль, в то время как другие не считают «левшу» отдельным тактическим типом [7, 12].

Следует так же учитывать, что тактический тип спортсмена не всегда встречается или проявляется в «чистом виде». Довольно часто можно наблюдать смешение 2-х или 3-х тактических типов, например, «дистанционщик-контрударник», «силовик-нокаутер», «темповик-игровик» и т.д.

Подводя итог, можно определить понятие тактики как некую теорию подготовки и ведения спортивного поединка, а также, как совокупность и сочетание способов и приемов, избранных для конкретного боя. Тактическое мышление – это способ логического построения боя, извлечения пользы из своей

силы и слабостей противника. Тактика отдельного взятого поединка поддается систематизации, а, следовательно, и структурной обработке, что ведет к упрощению ее понимания. Определение тактических типов спортсменов позволяет получить правильное и детальное понимание тактики, как спортсменом, так и тренером, что приводит к углубленному пониманию картины поединка в целом и разнотипному тактическому поведению боксера в ходе поединка, позволяющему увеличить шансы на победу в состязаниях. Кроме того достаточное понимание тактики как раздела теории и выделение тактических типов спортсменов предоставляют возможность дальнейшего изучения путей достижения победы как в боксе, так и в других видах контактных единоборств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Атум Субхи Таисир в боксе Методика совершенствования техники защитных действий в боксе: автореф...дисс. канд. пед. наук: 13.00.04 / Атум Субхи Таисир. – Минск, 2002. – 28 с.

2. Галочкин, П.Ю. Формирование готовности боксера к поединку с представителями различных технико-тактических манер ведения боя : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / П.Ю. Галочкин ; Мос. Гос. акад. физ. культ. М, 2010. – 24 с.

3. Денискин, В.В. Тактико-техническая подготовка квалифицированных боксеров на предсоревновательном этапе : дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Денискин. – Красноярск, 2002. – 135 с.

4. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. Москва : Физкультура и спорт, 1964. 338 с.

5. Макаренко, Е.М. Тактическая подготовка боксера контратакующего стиля соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. М. Макаренко ; Военн. Ин-т физ. культ. – СПб, 2007. – 22с.

6. Петряков, Д. Тактика поединка / Д. Петряков, Ю.Ю. Лахтиков. – Таллинн, 2005. – 55 с.

7. Соловьев П.Ю. Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13–15 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / П.Ю. Соловьев ; Волгогр. гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2003. – 24 с.

8. Стили боксирования. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81#%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D0%B9%D0%BB%D0%B5%D1%80> – Дата доступа: 02.03.2023.

9. Камалетдинов, Р. Его величество удар. https://schoolbox.tom.sportsng.ru/media/2018/06/26/1240836993/kamaletdinov_rashid_ego_velichestvo_udar.pdf – Дата доступа: 02.03.2023

10. Клещев, В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса) дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / В.Н. Клещев. – М., 1984 – 177 с.

11. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s00/e0000692/index.shtml> – Дата доступа: 02.03.2023.

12. Boxing styles and technique. https://en.wikipedia.org/wiki/Boxing_styles_and_technique – Дата доступа: 02.03.2023.

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ СМГ

Моисейчик Э.А., Яглык В.И.

Брестский государственный Университет имени А.С. Пушкина, г. Брест

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к физическим и психическим качествам и способностям члена общества. Поэтому вопросы восстановления и реабилитации находят своё отражение в режиме труда и отдыха любого человека. Учитывая ухудшающееся здоровье молодёжи, необходимо уделять пристальное внимание организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп [2]. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и один из самых важных компонентов целостного развития личности. Она входит обязательным разделом в образование, значимость которого проявляется через формирование таких общечеловеческих качеств, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Но не стоит забывать, что образовательный процесс в высшей школе предусматривает не только учебу и воспитание, но и оздоровление студентов [3, 4]. Именно здоровье в значительной степени будет определять прогресс общества.

В высших учебных заведениях физическая культура выступает как необходимая часть образа жизни студента, так как является средством удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной активности. Кроме того, физическая культура способствует развитию гармоничной личности, физическому совершенствованию и отражает определенную степень физического развития студента, его двигательных умений и навыков и позволяет ему наиболее полно реализовать свои творческие возможности.

В специальных медицинских группах занимаются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. В настоящее время к специальной медицинской группе относятся около 36 % студентов.

Физическое воспитание студентов, во-первых, должно обеспечивать высокую степень развития двигательных качеств, приобретение знаний, умений навыков, необходимых для успешной профессиональной деятельности в целях повышения учебно-трудовой активности, сохранения и укрепления здоровья. Во-вторых, приобщить студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями на основе индивидуально-дифференцированного подхода. В-третьих, содействовать развитию социальной активности, оказывать влияние на формирование духовного мира, нравственное и эстетическое развитие личности студента.

Проблема совершенствования вузовского физического воспитания уже многие годы является предметом внимания специалистов [1, 2].

Итак, в результате занятий плаванием на организм человека оказывается разностороннее положительное воздействие. В оздоровительных целях плавание доступно и полезно практически всем возрастным категориям.

Плавание является одним из важнейших звеньев в системе закаливания и физического воспитания любого человека. Постоянный контакт с водой закаливает, является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости.

Изучаемое направление «Оздоровительное плавание для студенток имеющих отклонения в состоянии здоровья» является актуальной задачей в физкультурно-оздоровительной работе со студентками специальной медицинской группы. Практический интерес представляет поиск оптимальных форм применения средств оздоровительной направленности, их объем, интенсивность и содержание с учетом состояния здоровья студенток на данный момент времени.

Недостаточная научная разработанность этих и некоторых других вопросов натолкнула нас на необходимость их более глубокого исследования.

Для выяснения возможностей используемых средств оздоровительного плавания среди студенток специальной медицинской группы нами были проведены анкетный опрос 235 студенток и многократные беседы со студентками 1–2 курсов. В результате удалось установить следующее:

- количество студенток, регулярно занимающихся оздоровительным плаванием и физическими упражнениями;
- частоту и продолжительность их применения.

По результатам анкетного опроса 11 % респондентов регулярно занимаются физическими упражнениями, 5 % посещают бассейн, из них 2 % от случая к случаю. 40,9 % студенток специальной медицинской группы отметили, что болеют 3–4 раза в году (ОРЗ, грипп, ангина, ОРВИ), 30 % болеет 4 и более раз.

Отдельным блоком шли вопросы, которые касались оценки студентками своего физического развития, физической подготовленности и функционального состояния. Подавляющее большинство опрошенных (94,4 %) оценили свое физическое развитие как «не хуже других», физическую подготовленность (71 %) – среднее, функциональное состояние (84,3 %) – хорошее.

При сопоставлении данных результатов наблюдаются некоторые противоречия, которые говорят о том, что студентки слишком предвзято подходили к ответам на поставленные вопросы.

Настораживает тот факт, что более 80 % студенток занимаются физическими упражнениями и плаванием только на учебных занятиях в вузе.

70 % опрошенных студентов сослались на нехватку свободного времени. Большинство студенток (67,9 %) отметили недостаток специальной методической литературы по оздоровительному плаванию, что не позволяет им повысить свой образовательный уровень по данному вопросу.

Исследование подтвердило необходимость разработки рекомендаций для студенток специальной медицинской группы по оздоровительному плаванию, с целью улучшения их информированности.

Результаты педагогического эксперимента дали возможность констатировать (Эксперимент проводился на базе филологического и социально-педагогического факультетов, БрГУ им. А.С. Пушкина, Брест, Республика Беларусь):

1. В рамках современных подходов к оценке уровня физической и функциональной подготовленности определены наиболее надежные и информативные показатели и критерии оценки функционального состояния и физической подготовленности студентов СМГ [1, 4]. Составляющими методики являются цели, направленные на определение уровня физической и функциональной подготовленности студентов для своевременной корректировки образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Плавание») для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

2. В ходе педагогического эксперимента, нами было установлено, что у студенток специальной медицинской группы филологического и социально-педагогического факультетов экспериментальных групп улучшилась динамика показателей, характеризующая уровень физической подготовленности.

Результаты статистической обработки показателей физической подготовленности студенток специальной медицинской группы филологического факультета имеют достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами в двух показателях, это «Прыжок в длину с места» $t = 2,14$ при $P < 0,05$ и «Наклон вперед из положения сидя» $t = 2,81$ при $P < 0,05$. Недостоверные различия наблюдаются в «Поднимании туловища» и в «Челночном беге 4x9 м» хотя можно отметить положительную динамику. Показатели физической подготовленности студенток специальной медицинской группы социально-педагогического факультета имеют достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами в двух показателях, это «Прыжок в длину с места» $t = 2,15$ при $P < 0,05$ и «Наклон вперед из положения сидя» $t = 2,43$ при $P < 0,05$. Недостоверные различия наблюдаются в «Поднимании туловища» и в «Челночном беге 4x9 м» хотя и отмечается положительная динамика.

3. В результате проведенного нами исследования функционального состояния студенток филологического и социально-педагогического факультетов, можно сделать выводы:

У студенток экспериментальных групп за учебный год выявлен прирост результатов в показателях пробы Генчи, Штанге, ЧСС, частоте дыхания. Снизилась заболеваемость.

Результаты статистической обработки показателей функционального состояния студенток специальной медицинской группы филологического факультета имеют достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами в четырех показателях из пяти, это «Частота дыхания» $t = 2,82$ при $P < 0,05$, «Проба Штанге» $t = 2,12$ при $P < 0,05$, «Проба Штанге» $t = 2,56$ при $P < 0,05$, «Проба Генчи» $t = 2,56$ при $P < 0,05$,

«К-во заболеваний за год» $t = 2,04$ при $P < 0,05$. Недостоверные различия наблюдаются в «ЧСС» хотя и прослеживается положительная динамика.

Обработки показателей функционального состояния студенток специальной медицинской группы социально-педагогического факультета показала что имеются достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами в четырех показателях из пяти, это «Частота дыхания» $t = 2,33$ при $P < 0,05$, «Проба Штанге» $t = 2,15$ при $P < 0,05$, «ЧСС» $t = 2,03$ при $P < 0,05$, «К-во заболеваний за год» $t = 2,04$ при $P < 0,05$. Недостоверные различия наблюдаются в «Пробе Генчи» хотя и прослеживается положительная динамика.

Полученная информация позволяет преподавателям точнее определить задачи учебного процесса, связанные с дальнейшим развитием физкультурно-оздоровительной работы со студентами специальной медицинской группы.

Результаты проведенных исследований могут быть использованы:

– для разработки практических рекомендаций по совершенствованию физического воспитания студентов непрофильных специальностей специальной медицинской группы, раздел «Плавание»: отбор средств, методов и форм работы;

– профессорско-преподавательским составом кафедр физической культуры при разработке программного материала по дисциплине «Физическая культура», раздел «Плавание» для студентов специальной медицинской группы высших учебных заведений;

– в педагогической практике и на курсах повышения квалификации преподавателей физической культуры в высших учебных заведениях;

– для оценки уровня физической и функциональной подготовленности учащейся молодежи;

– для создания компьютерного банка данных физической и функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы с целью мониторинга динамики состояния здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бичев, В.Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studenta/viewer>. – Дата доступа: 04.11.2020.

2. Зачем нужны спорт и физкультура? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ptu161.brest.by/zoh/fiz.php>. – Дата доступа: 03.11.2020.

3. Оболкина, А.Б. Спорт и духовное воспитание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://yamal-obr.ru/articles/sport-i-duhovnoe-voosp-2>. – Дата доступа: 04.11.2020.

4. Творческий потенциал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://laws.studio/organizatsionnoe-povedenie-uch/tvorcheskiy-potentsial-57606.html>. – Дата доступа: 03.11.2020.

ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ СПОРТ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ГОТОВНОСТИ КУРСАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Морозов П.В., Абрамович А.О.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Неотъемлемой частью в жизни спасателей является физическая подготовка. Физическая подготовка как деятельность человека определяется его мотивами, целями, интересами, желаниями, взглядами. Основной задачей обучающихся университета гражданской защиты Республики Беларусь по завершению обучения будет являться спасение человеческих жизней в различных чрезвычайных ситуациях. Поэтому основная цель обучения в университете – это усовершенствование физических качеств и подготовка к профессиональной деятельности курсантов.

В программе обучения одним из способов повышения готовности обучающихся к профессиональной деятельности является развитие навыков пожарно-спасательного спорта.

Свое начало пожарно-спасательный спорт положил еще в далеком 1937 году, когда впервые прошел чемпионат пожарной охраны НКВД СССР. Основными упражнениями в состязании были: подъем по штурмовой и трехколенной лестницам в окна учебной башни, преодоление стометровой полосы с препятствиями. На данный момент также существуют и командные дисциплины такие как стометровая эстафета для четырех и боевое развертывание с участием шести спортсменов.

Самое главное, что все элементы пожарно-спасательного спорта взяты из реальной жизни. Пожарно-спасательный спорт основан на умении и навыках четко и слаженно действовать в экстремальной ситуации. Тренировочная программа обучающихся в университете состоит из комплекса различных спортивных приемов, выработанных на основе умелых действий, взятых из боевой подготовки и практики пожарных расчетов, применяемых при тушении пожаров, что в дальнейшем пригодится курсантам в повышении их профессиональной готовности.

Проверка и уровень мастерства пожарных спортсменов из числа курсантов проходит в ходе соревнований как в индивидуальном, так и в групповом зачете. Соревнование в пожарно-спасательном спорте – это не только сила, скорость и интенсивность борьбы, но и командный дух, товарищество и профессионализм мастерства. Борьба за секунды на соревнованиях – это борьба за человеческие жизни в реальных жизненных ситуациях. С учетом этого на занятиях уделяется внимание как самостоятельным упражнениям, так и умению слаженно действовать в команде.

В дисциплину входят подъем в окно тренировочной башни по штурмовой лестнице, преодоление стометровой полосы с препятствиями, а также групповые

упражнения. Одно из них – это боевое развертывание, которое включает забор воды из емкости при помощи мотопомпы, правильное развертывание рукавной линии, с целью залить точно две емкости-мишени.

Тренировочные занятия отличаются тем, что упор делается на скорости исполнения упражнений в целом и на быстроте выполнения каждой детали, что не мало важно для отработки навыков, которые пригодятся при тушении пожаров. Но выработке быстроты и скорости придается значение только после отработки техники исполнения. Приемы исполнения упражнений спортсменами уже должны быть заучены.

Комплекс упражнений для каждого обучающегося в целом подбираются индивидуально, исходя из уровня подготовленности. Определяющими факторами являются сложность движений по их характеру и форме, сложность техники исполнения приемов и степень воздействия нагрузки на организм курсанта.

Бег сочетается с преодолением препятствий (забор, бум и домик). Силовые упражнения сочетаются с перетаскиванием пожарно-технического вооружения (лестниц, огнетушителей, стволов, рукавов), а подтягивания с подъемом по вертикали с помощью лестниц. Командные действия отрабатываются при совместной прокладке рукавных линий, слаженном тушении воспламененной жидкости и подобных им упражнениях. Хочется отметить, что в связи со спецификой вуза, обучающимся без труда удастся овладеть навыками, которые в последующем помогут им в их профессиональной деятельности.

Пожарно-спасательный спорт – это сочетание скорости, силы, ловкости. Чем быстрее пожарный и спасатель преодолевает препятствия, чем быстрее он преодолевает пожары, чем быстрее он поднимается по лестнице, тем быстрее он может оказать помощь. Только обладающие сильным духом и физической силой способны выйти победителем из любой битвы со стихией, не останавливаясь ни перед какими трудностями и опасностями, нередко рискуя собственной жизнью, это не просто соревнования, это вид спорта, направленный на повышение престижа профессии пожарного и спасателя.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Пожарно-спасательный спорт : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г.Н. Германов, А.Н. Корольков, В.Д. Шалагинов, И.В. Машошина. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 394 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ МЧС

Морозов П.В., Шкут Ю.С.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Проучившись в УГЗ МЧС Беларуси всего пару месяцев, многие курсанты поняли, что физическая подготовка – это одна из главных составляющих подготовки курсантов к их будущей профессии. Посещая пары по физической подготовке, нас готовят к исполнению служебных обязанностей, сохранению высокой работоспособности.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик [1].

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это целенаправленное и конкретное использование средств физической культуры и спорта для подготовки кадров к профессиональной деятельности [1].

На парах курсанты не только совершенствуем свою быстроту, выносливость и остальные физические навыки, а также совершенствуют свое психологическое состояние. К примеру: поступая в данный ВУЗ, многие не знали, как много будут бегать на курсе молодого бойца (далее КМБ) и когда некоторые из курсантов впервые столкнулись со своей длинной дистанцией, они стали сомневаться в своих возможностях: смогут ли они справиться с этой задачей? Времени на размышления было месяц. Было тяжело справлять с эмоциями, спорт стал, для некоторых, каким-то барьером. Но посмотрев на количество поступивших – 47, и количество тех, кто на данный момент продолжает обучаться – 46, можно сделать вывод, что почти все справились с этим барьером. Следовательно, курсанты научились бороться со своими эмоциями и рассчитывать свои возможности.

В университете так же учат командной работе, что так же считается очень важным в будущей профессии. Ведь на пожары выезжает слаженный коллектив, где каждый знает, что, как и когда правильно надо сделать и кому надо помочь.

Курсанты знают, как справляться с неблагоприятными условиями работы, ведь на улице солнце не круглый год.

Подготовка к будущей профессии проходит поэтапно:

1. Первый курс (первый этап) – адаптация обучающихся к новым видам нагрузки, введение в дисциплину.

2. Второй курс (второй этап) – к упражнениям добавляют специальную одежду, новые условия для выполнения упражнения.

3. Третий курс (третий этап) – выполнение боевой задачи в экстремальных условиях, а также выполнение физических упражнений, приближенных к реальным условиям.

4. Четвертый курс (четвертый этап) – выполнение оперативно-служебных задач.

Для того, чтобы пройти все эти этапы, курсанты сами должны проявлять желание в выполнении поставленных задач, иначе задача будет выполнена плохо.

Содержание ППФП обучающихся УГЗ МЧС включает:

1) теоретический блок, содержание которого направлено на формирование у обучающихся знаний о специфическом воздействии профессиональной деятельности на организм спасателей;

2) выполнение упражнений специальной направленности в рамках утренней физической зарядки;

3) выполнение упражнений профессионально-прикладной направленности при изучении учебных дисциплин «Физическая подготовка», «Пожарно-спасательный спорт», «Аварийно-спасательная подготовка», «Альпинистская подготовка», «Тактика проведения аварийно-спасательных работ»;

4) проведение секционной работы по профессионально-прикладным видам спорта;

5) проведение аттестации и квалификационных испытаний по упражнениям профессионально-прикладной направленности;

6) проведение спортивных соревнований по прикладным видам спорта.

Основным недостатком содержательных компонентов ППФП обучающихся УГЗ МЧС является однородность ее содержательных компонентов, а также отсутствие четкого разграничения требований, предъявляемых к формированию профессионально значимых физических качеств и определенных особенностями предстоящих трудовых операций с учетом специальности по которой проходит обучение [2].

Несмотря на физическую подготовку курсантов, преподаватели видят их возможно и могут либо подобрать облегченную программу на первое время, либо дать эту программу тому, кто отстает от всей группы.

Большинство курсантов нашего ВУЗа показывают отличные результаты, благодаря разработанным программам, которые совершенствуют наши преподаватели, по данным дисциплинам.

Одной из важнейших частей обучения в высшем учебном заведении МЧС является профессионально-прикладная физическая подготовка. В процессе служебной деятельности курсантов приходится выполнять и решать сложные и многообразные задачи. Молодые специалисты находятся не в самых лучших условиях служебной деятельности, они требуют высокой физической и психологической подготовленности. Полученные на занятиях навыки, умения и способности, курсанты должны грамотно и правильно уметь их применять. Умение принимать правильные решения в короткие сроки, проявлять волевые и морально-нравственные качества, выносливость к длительной физической работе и сохранение физической работоспособности в экстремальных условиях является важной составляющей профессиональной подготовки будущего специалиста пожарной охраны [1].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12205/2/Vdovina.pdf>
2. <https://ucp.by/university/news/novosti-partnerov/evgeniy-chumila-o-rol-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-v-protssesse-stanovleniya-bud/>

ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ВИДОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СПОРТИВНО-МАССОВУЮ РАБОТУ УГЗ МЧС

Морозов П.В., Шкут Ю.С.

Университет гражданской защиты, г. Минск

В наше время происходит множество ситуаций, при которых населению необходима помощь сотрудников МЧС, таких как пожары, аварийные ситуации на дорогах, заводах, а также люди, заблудившиеся в лесу и нуждающиеся в помощи. Сотрудник МЧС же в свою очередь обязан находить выход из любых ситуаций и уметь оказать правильную и своевременную помощь нуждающемуся человеку, а для этого ему нужны определенные знания и умения как теоретические, так и практические, которые будущие спасатели получают в Университете Гражданской Защиты Республики Беларусь.

Исследовав существующие спортивные дисциплины, изучаемые в данном учебном заведении будущими спасателями, я пришел к выводу, что необходимо внедрить новые виды спорта, такие как спортивное ориентирование и уроки стрельбы, ведь хороший спасатель – это человек, способный помочь в чрезвычайной ситуации как окружающим людям, так и самому себе.

Так что же такое спортивное ориентирование? Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участникам соревнования, используя карту, компас и курвиметр необходимо пройти неизвестную им дистанцию на неизвестной им местности, отмечаясь на контрольных пунктах. Для занятия данным видом спорта спортсмену необходимо не только превосходно знать топографию, но также иметь хорошую физическую подготовку и выносливость, уметь обращаться с компасом и курвиметром, быстро оценивать ситуацию и выбирать верный путь на незнакомой местности.

Соревнования по спортивному ориентированию подразделяются на следующие виды:

1. Ориентирование в заданном направлении – прохождение отмеченных на карте и расположенных на местности КП в заданном порядке. Результат определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции от технического старта до финиша. Если участник пропустил КП, или прошел в неверном порядке – результат аннулируется.

2. Ориентирование на маркированной трассе – прохождение дистанции с нанесением на карту местоположения пройденных КП. Результат определяется по сумме времени прохождения дистанции и штрафного времени (за ошибку

в нанесении КП на карту более чем на 2 мм участник получает штрафное время – 1 минута за каждые полные или неполные 2 мм).

1. Ориентирование по выбору – прохождение заданного количества КП из числа находящихся на дистанции. Результат участника определяется по времени, затраченному на прохождение заданного количества КП.

По данным видам спортивного ориентирования могут также проводиться эстафеты. Участники соревнования могут преодолевать дистанцию пешком, бегом или на лыжах. По времени проведения выделяют следующие виды:

1. Дневные – участники преодолевают дистанцию днем при различных погодных условиях;

2. Ночные – участники преодолевают дистанцию ночью при различном освещении и в различных погодных условиях;

3. Однодневные – участникам необходимо преодолеть дистанцию за время светового дня;

4. Многодневные – участникам необходимо преодолеть дистанцию за несколько дней, при этом останавливаясь на ночлег.

Так же выделяют различные виды спортивного ориентирования и по характеру зачета:

1. Личные соревнования – результаты соревнования засчитываются отдельно каждому участнику.

2. Командные – результаты отдельных участников засчитываются команде в целом.

3. Лично-командные – результаты засчитываются отдельно каждому участнику и команде в целом.

Для будущего спасателя такой вид спорта, как спортивное ориентирование необходим, так как при непосредственном выполнении работы, например, по поиску заблудившегося в лесу или пропавшего человека на счету каждая секунда, а знания, полученные при соревнованиях в спортивном ориентировании, могут существенно помочь в самих поисках и ускорить их.

А чем же могут помочь навык стрельбы при работе спасателем? Недавно глава МЧС Беларуси Вадим Синявский обратился к личному составу с предупреждением о том, что нам, вероятно, придется взять в руки оружие. Наше непростое время ставит перед нами новые вызовы. В связи с этим, целесообразно уделить больше внимание отработке личным составом навыков владения табельным оружием – автоматами и пистолетами. Возможно, в стенах нашего учебного заведения есть необходимость в организации стрелковых секций по стрельбе из табельного и спортивного оружия. После получения уверенных навыков владения оружием в таких секциях можно проводить спортивные соревнования, основы которых уже отработаны нашими коллегами из других силовых министерств.

Спортивные соревнования можно проводить в самом учебном заведении, а на местах – в масштабах районов, областей. Соответственно – между командами районного и областного уровней. Это положительно скажется на подготовке личного состава к выполнению новых задач, которые в будущем

предстоит выполнять личному составу. Потому, что на МЧС, в случае введения чрезвычайного положения, возлагаются задачи по охране важных объектов и пресечению беспорядков. А если потребуется, то и с оружием в руках.

Вызывает беспокойство и еще одно обстоятельство. 17 октября 2021 года слушателем Гомельского филиала Университета гражданской защиты МЧС прапорщиком внутренней службы Владимиром Ерохиным был задержан мужчина 1985 г.р. при совершении нападения на молодую женщину и попытки ее изнасилования. При помощи еще трех слушателей филиала университета МЧС рядовых внутренней службы Артема Грибка, Антона Луцевича и Андрея Квача, удалось удержать преступника до прибытия сотрудников милиции Департамента охраны Советского района.

Этот героический поступок вызывает обоснованную гордость за наших мужественных коллег. В ходе интервью корреспонденту, Владимир Ерохин сказал о том, что сначала страха не было. Потом возникло беспокойство от того, что преступник мог быть вооружен ножом и при задержании оказать сопротивление и причинить ранение, а то и убить задерживающего.

Из этого следует, что спасатели должны владеть определенными навыками рукопашного боя, набором приемов, владение которыми позволит в критической ситуации пресечь преступные действия и задержать преступника. Такие навыки, как правило, имеют сотрудники милиции. Отсюда предложение организовать в стенах нашего учебного заведения такие же спортивные секции, как и по стрельбе из табельного и спортивного оружия, так и приёмы самозащиты. Только в них будут заниматься стрельбой, овладевать в том числе и навыками пресечения противоправных действий, обезвреживания и задержания преступников. Ведь мы – спасатели. И мы должны спасти наших граждан и в такой ситуации. При этом не пострадать самим.

Согласитесь, что профессиональная подготовка личного состава стоит очень дорого. И будет расточительством терять личный состав из-за недостаточных навыков и в ходе выполнения служебных задач, и в ходе внезапно возникших ситуаций, требующих от нас немедленного вмешательства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Спортивное ориентирование: учебное пособие / Н.Н. Ключникова, Н.А. Чернова. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 102 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССОВ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Новаш В.А., Смольский С.М.

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный социальный университет», г. Минск

Говоря о восстановлении и средствах, повышающих его эффективность, принципиально важно понимать саму суть терминов «утомление», «восстановление», а также их значение для сферы спортивной деятельности. Итак, утомление – это физиологическое состояние организма, возникающее вследствие физической или умственной работы при недостаточности восстановительных процессов. При этом, данное понятие не стоит путать с усталостью, которая в отличие от утомления, является чувством преимущественно психологическим, и не подтверждается такими объективными показателями снижения работоспособности, как изменение частоты пульса, артериального давления, уровня МПК (максимального потребления кислорода), минутного объема дыхания и др. [1, с. 72]. Восстановление – это процесс, происходящий в после прекращения работы, и заключающийся в постепенном переходе физиологических функций организма к своему исходному состоянию.

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления – физиологическая основа постоянной, долговременной и продуктивной адаптации организма к физическим нагрузкам. А средства повышения процессов эффективности восстановления, в том числе психологические, призваны снижать уровень нервно-психической напряженности и усталости у спортсменов после тяжёлых тренировок или ответственных соревнований [3]. Рассмотрим несколько конкретных методик, служащих оптимизации восстановительных процессов, а также эффективность их применения, на основе эмпирических исследований.

Аутогенная тренировка. Метод был предложен немецким психотерапевтом И.Г. Шульцем, в его основе лежит вербальное аутовоздействие. А именно, словесные сигналы при многократном повторении в течении тренировки ведут к образованию условных кортико-висцеральных реакций, что в свою очередь повышает уровень саморегуляции спортсмена [5].

Понять принцип проведения аутогенной тренировки можно благодаря данной, в некотором смысле упрощённой, технике. При вдыхании мышцы медленно напрягаются, при этом произносится фраза «моя рука», далее дыхание задерживается и в течении 2–3 секунд, а мышцы удерживаются в напряженном состоянии, после этого при выдыхании говорим «расслабляется». По тому же принципу делается вдох, но при выдохе уже говорится «нагревается» [5]. В свою очередь, классическая методика Шульца включает в себя две ступени: расслабление тела и визуализацию, а также несколько фаз последовательного погружения в процесс, благодаря

упражнениям, которые необходимо выполнять друг за другом в строгой очерёдности, для максимального, но постепенного эффекта.

В процессе проведения тренировки испытуемые часто отмечают ощущение тепла и тяжести в теле. В данном случае «тепло» можно объяснить следствием расширения сосудов, а «тяжесть» как результат расслабления мышц [7]. Исследования эффективности метода указывают на возможность сознательной регуляции параметров адаптивного потенциала функций организма. Также, у спортсменов, регулярно проводящих аутогенные тренировки, отмечается высокая скорость реакции, что является немало важным во многих видах спорта [4].

Медитации. Психофизическими составляющими медитации являются сосредоточение внимание на конкретном объекте (дыхании, мышечным тонусе, эмоциях, потоке мыслей) и обнаружение соответствующих отвлечений. Под отвлечениями в данном случае стоит понимать слабые сигналы дофаминовой подсистемы, распространяющиеся по фронтальной коре головного мозга, где, в свою очередь, сосредоточен центр внимания, мотивации, удовольствия.

Суть эффективной медитации будет заключаться в условном «торможении» дофаминовой подсистемы, которая часто побуждает человека к деструктивным мыслям и действиям, что влечёт за собой переживания, страдания и психологический стресс. Данные факторы могут негативно влиять как на процесс самой соревновательной деятельности, так и затруднять восстановление спортсмена после него. Торможение должно произойти посредством замены мотивационных механизмов, после их обнаружения во время медитации, на эволюционно более новые и функциональные. Этим и объясняется долговременный эффект медитации, который сохраняется для личности и после её завершения [2]. Механизм воздействия медитативных практик на состояние человека, в том числе, может быть основан на уравнивании деятельности полушарий [6].

Таблица 1 – Результаты самооценки эмоциональных состояний А. Уэсмана и Д. Рикса среди респондентов [6, с. 72].

Критерии	Группа 1	Группа 2	Различия, %	p
Спокойствие – тревожность	6,9 + 1,12	5,35 + 1,39	22,46 %	p < 0,01
Энергичность – усталость	6,7 + 1,08	5,75 + 1,07	14,18 %	p < 0,05
Приподнятость – подавленность	6,7 + 0,8	6,15 + 0,74	8,2 %	p > 0,05
Уверенность в себе – беспомощность	7,05 + 0,94	5,85 + 1,31	17,02 %	p < 0,05
Суммарная оценка состояния	27,35 + 2,68	23,1 + 3,6	15,53 %	p < 0,05

Исследователи отмечают характерную сдержанность, невозмутимость, устремлённость к цели и решительность, среди людей, освоивших медитативные практики. По результатам, представленным в таблице 1, при самостоятельной оценке состояний, у людей из экспериментальной группы (группа 1) явно

прослеживаются позитивные изменения внутреннего состояния, а значит можно сделать вывод об общей эффективности метода [6].

Кроме этого, проводились также измерения работы мозга с помощью аппарата МРТ. Благодаря этому учёные выяснили, что в момент медитации головной мозг меньше обрабатывает внешние источники информации, что способствует лучшему отдыху и релаксации [6]. А в исследовании гарвардских ученых под руководством Сары Лазар было выявлено увеличение кортикальной толщины гиппокампа и других областей головного мозга, которые участвуют в управлении эмоциями, также уменьшение объема мозговых клеток в миндалевидном теле, которое отвечает за тревогу, страх, стресс [9].

Когнитивная тренировка. Метод подразумевает под собой систематическое выполнение заданий, активирующих отдельные когнитивные функции (восприятие, внимание, память и др.), с целью устойчивого улучшения их функционирования, а также овладение определённым уровнем данных способностей, необходимым для оптимального проявления результативности. Когнитивная тренировка может быть использована и для более эффективного восстановления когнитивных качеств спортсменов, особенно актуально это будет для тех, кто занимается сложнокоординационными видами спорта.

В ходе эксперимента, проведённого ФГАОУВО «Национальный исследовательский Томский государственный университет», с детьми, занимающимися гимнастикой в детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва, было выявлено положительное влияние когнитивной тренировки. А именно, улучшение концентрации внимания, зрительного восприятия и других когнитивных показателей. При этом уровень стресса, психоэмоционального напряжения и ситуативной тревожности в экспериментальной группе значительно снижался [10].

Таблица 2 – Динамика средних значений психоэмоционального статуса (по тестам «МВЦ М. Люшера» и Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина) в группе спортсменов, находящихся в тренировочном периоде (n=72, M±SD) [10, с. 37].

Психологические показатели (баллы)	Контрольная группа (n=36)		Экспериментальная группа (n=36)	
	До; После	p	До; После	p
Работоспособность нервной системы	17,06±3,96; 19,35±1,4	0,000	16,77±3,84; 19,33±1,35	0,000
Уровень стресса	10,21±8,66; 6,23±4,18*	0,004	10,37±8,9; 3,02±3,71*	0,000
Психоэмоциональное напряжение	12,88±6,16; 8,88±3,25*	0,000	13,38±6,33; 4,33±2,8*	0,000
Ситуативная тревожность	37,00±8,28; 34,44±6,1	0,000	37,02±8,3; 30,61±5,87	0,000

Взаимосвязь когнитивных процессов и стрессоустойчивости позволяет пользоваться возможностями когнитивной сферы для формирования психологической устойчивости спортсмена, что способствует улучшению

психологических показателей при психофизиологических нагрузках во время соревнований и тяжелых тренировок. А как следствие этого, человеку потребуется тратить меньше сил для восстановления ресурсов организма, что тоже является немаловажным фактором в данном процессе. Результаты, полученные томскими исследователями, подтверждают взаимосвязь психологического состояния и продуктивности когнитивных процессов, которые косвенным образом участвуют в процессе восстановления [10].

Музыкотерапия. Метод, использующий в качестве лечебного средства музыку. При этом музыкотерапия является скорее вспомогательной и дополняющей другие методы терапии, чем самостоятельным средством в повышении эффективности восстановления.

Физиологические исследования выявили влияние музыки на внутреннюю систему органов человека. Было доказано, что восприятие музыки может ускорять или замедлять сердечные сокращения, повышать или понижать темп вдоха и выдоха. Действие музыкальных вибраций на пульс и дыхание изменяется в зависимости от ритма и тембра прослушиваемой музыки. Реакцию на раздражитель, в виде музыки, можно сравнить с небольшим выбросом адреналина. А значит, можно отметить, что музыка стимулирует физиологические процессы в организме [8].

В практике музыкотерапии чаще всего используются классические произведения или жанр джаз, а популярные направления поп-, рок-, рэп-музыки наоборот не применяются, т.к. из-за высокой частоты звуков создается нервное напряжение, вызывающее диссонанс эмоций, в результате которого организм испытывает скорее стресс, что расслабление, необходимое нам для эффективных восстановительных процессов [8].

На мой взгляд, данный метод будет наиболее эффективен для тех спортсменов, которым сложно даётся саморегуляция и концентрация внимания на своих внутренних переживаниях, мыслях (аутовоздействие). Возможность фонового режима проведения сеансов музыкотерапии даст таким людям возможность позитивно повлиять на эффективность восстановительных процессов более комфортным для них способом, т.е. не прибегая непосредственно к аутовоздействию на организм. В более общих случаях метод будет показывать большую эффективность при комплексном применении с иными средствами повышения эффективности процессов восстановления.

Дыхательные упражнения. Метод представляет собой комплекс специальных упражнений, призванных увеличивать объём лёгких, укреплять мускулатуру брюшной полости и увеличивать приток кислорода в организм, что по мнению авторов, активизирует активную работу внутренних органов и ускоряет метаболизм. Большинство дыхательных упражнений основаны либо на последовательном задерживании дыхания, либо на изменении дыхательного ритма, что в свою очередь влияет и на частоту сердечного ритма.

Говоря о применении техник с задержкой дыхания на определённое время, следует отметить, что ряд учёных, таких как советский физиолог Ф.З. Меерсон, обосновывают их эффективность тем, что клеточные структуры за время

адаптации к гипоксии приобретают способность лучше утилизировать и использовать кислород. Благодаря чему увеличивается кислородтранспортная функция крови, за счет разрастания сосудистой сети (ангиогенеза) в легких, сердце, головном мозге и мышцах. То есть, по их мнению, с помощью дозированных гипоксических тренировок можно улучшить функциональное состояние организма, работоспособность и жизнеспособность человека. Что, конечно же, является важным в спортивной деятельности. В основе метода гипоксической тренировки лежит теория стресса Ганса Селье, согласно ей стресс – это особый пусковой механизм, стимулирующий все иммунные реакции и, как итог, повышающий устойчивость организма к различным факторам. По мнению специалистов, в тренирующем режиме может быть использован любой стрессовый фактор, в том числе и гипоксия [12].

При проведении дыхательных упражнений принципиально важным является их выполнение под контролем специалиста, с учётом всех противопоказаний и реальных возможностей спортсмена. В противном случае, регулярное применение дыхательных упражнений влечёт за собой серьёзные последствия для здоровья. А именно, нарушение естественного механизма дыхания, дыхательная аритмия и гипервентиляция, растяжение лёгочной ткани и увеличение диаметра альвеол. Произвольные, бесконтрольные дыхательные упражнения вызывают утомление и не соответствуют естественной потребности организма в газообмене, поэтому производить их много раз подряд, игнорируя негативные ощущения в теле, тоже не следует. Негативный эффект от дыхательных тренировок может быть также психологическим, т.к. дыхание с различного рода задержками приводит к повышенной тревожности, дополнительному стрессу, вследствие чего выделяется гормон адреналин, провоцирующий повышение артериального давления и учащении сердечных сокращений. Данные последствия явно не будут способствовать эффективному восстановлению [11, с. 175].

С нашей точки зрения, метод дыхательных упражнений на данный момент нельзя назвать по-настоящему доказано эффективным и безопасным, ввиду двоякости фактов и неоднократных примеров негативного влияния дыхательных техник на человеческий организм. При этом, метод, с учётом своей массовой популярности на данный момент, явно заслуживает внимания и нуждается в более подробном и разностороннем научном исследовании.

В качестве подведения итогов работы, нужно отметить необходимость комплексного применения различных средств повышения эффективности процессов восстановления, т.к. в этом случае их позитивное влияние на организм будет суммироваться. Данный подход также поможет обеспечить взаимодополнение всех, описанных нами методов. Также, при планировании восстановительных комплексов стоит иметь в виду, что эффективность одних и тех же процедур при многократном использовании снижается, поэтому рекомендуется чередовать их таким образом, чтобы они повторялись лишь несколько раз за недельный цикл [3]. При грамотном и регулярном выполнении вышеперечисленных в статье методик они будут способствовать не только

продуктивному восстановлению организма спортсменов, но и повышать их психологическую устойчивость, прокачивать когнитивные функции, необходимые для максимальной эффективности в период соревнований и подготовительных тренировок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая культура студентов и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.: ил.
2. Нейрофизиология осознанности: как медитация влияет на наш мозг (на этот раз по делу) // Хабр [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://habr.com/ru/amp/post/531406/>. – Дата доступа: 03.03.2022.
3. Средства восстановления работоспособности спортсмена после физических нагрузок: учебно-метод. пособие [Электронный ресурс] / сост.: А.Н.Кутасин., Н.В. Морозова., Н.Н. Устюхова: Нижний Новгород, ННГУ, 2019. – 54 с.
4. Звягина, Е.В. Влияние аутогенной тренировки на психофизиологические параметры спортсменов-легкоатлетов. – Физическая культура. Спорт. Туризм. – 2022. – Т. 7. – № 3. – С. 109–113.
5. Абдурасулов, Р.А. Научно-методические основы применения аутогенных тренировок в спортивной деятельности. – Известия Самарского научного центра РАН. – 2009. – Том 11. – С. 468–471.
6. Широкова, Е.А., Щеголева, М.А. О роли медитации в процессе физической активности. – Физическая культура. Спорт. Туризм. – 2021. – Т. 6. – № 1. – С. 70–75.
7. Моргунова, И. Что такое аутогенные тренировки и как они помогут вам расслабиться / И. Моргунова // The Challenger [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа: <https://the-challenger.ru/zhizn-2/psihologiya/chto-takoe-autogennye-trenirovki-i-kak-oni-pomogut-vam-rasslabitsya/>. – Дата доступа: 03.03.2022.
8. Нальгиева А.М., Музыкаотерапия. – Инновационная наука. – № 12. – 2020. – С. 148–153.
9. Стёпина, Д.Д., Покровская, А.В. Как практика медитации влияет на уровень стресса. – Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». – Том 3. – №10. – 2020. – С. 145.
10. Цехмейструк, Е.А., Козлова, Н.В. Когнитивная тренировка как психологическое средство восстановления у детей-спортсменов в тренировочном периоде. – Теоретическая и экспериментальная психология. – 2018. – Т. 11. – № 3. – С. 35–44.
11. Собянин, Ф.И., Малахов, В.А. Теоретические аспекты применения дыхательных гимнастик для оздоровления: за и против. – Образование и педагогика. – 2010. – № 1 (3). – С. 173–181.
12. Горелов, А.А., Румба, О.Г. Опыт научного обоснования содержания, методики и направленности дыхательной тренировки в прикладных и оздоровительных целях. – Вестник спортивной науки. – 2011. – № 2. – С. 44–49.

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ НА ОСНОВЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА

Петров Н.Я., Ткачук В.А., Пльгань Г.А.

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,
г. Минск*

Одной из проблем физического воспитания в вузах является необратимость переориентации учебного процесса с классической формой физической подготовки на дифференцированную.

Преподавателю часто приходится работать одновременно со многими студентами, имеющими различный уровень физической подготовленности. Обычно педагог для такой группы студентов назначает одинаковые задания. А в целом учебный процесс ориентирован на «среднячка». При общем увеличении «средних» результатов, выпадают «лучшие» и «худшие» студенты, что существенно снижает эффективность учебного процесса. Устранить данный недостаток, по мнению авторов, можно в результате внедрения в учебный процесс индивидуально-дифференцированного подхода [1]. Именно индивидуально-дифференцированный подход позволяет в наибольшей степени учесть различия в физическом состоянии студентов.

Физические упражнения – это элементарные движения. Составленные из них двигательные действия и комплексы систематизируются в целях физического развития.

В практике физического воспитания физические упражнения заимствуются на основе движений и действия (из трудовой, бытовой, военной деятельности человека – бег, ходьба, прыжки, метание, поднятие тяжестей. Организационно-методически они оформляются в виде комплексов по лёгкой атлетике, атлетической гимнастике, плаванию и др. и составляют основу содержания видов спорта, входящих в программу физического воспитания в учебных заведениях.

В государственной программе по физическому воспитанию студентов очень большое внимание уделяется курсу легкой атлетики, которая включает в себя естественные физические упражнения: бег, прыжки, метание. Упражнения в легкоатлетических видах требует динамической работы мышц тела и наилучшим способом способствуют разносторонней физической подготовленности студентов. Поэтому легкоатлетический цикл является базовым в высших учебных заведениях и обеспечивает физическую подготовку для сдачи нормативов.

В группе специализации по легкой атлетике в БГУИР накоплен определенный опыт работы по дифференцированному обучению [2]. Учебный процесс по физическому воспитанию в университете организован на потоках, то есть по расписанию к занятиям одновременно имеют возможность приступить

все студенты всего соответствующего курса. Рассмотрим на примере специализации по легкой атлетике как строится процесс занятий. В начале учебного года, после набора групп, проводится тестирование студентов по физической подготовке и на основе тестирования студенты распределяются по уровню физической подготовленности на пять однородных групп. Первая группа – очень высокий уровень физической подготовленности; вторая группа – уровень подготовленности выше среднего; третья – средний уровень подготовленности; четвертая – ниже среднего; пятая – очень низкий уровень двигательных способностей. Для каждой группы составлены тренировочные программы, отличающиеся по объему, интенсивности и глубине специализации (см. табл. 1, 2, 3).

Таблица 1 – Тренировочная программа для студентов, имеющих различный уровень физической подготовленности и специализирующихся в беге на короткие дистанции

Группы	Технич. Подгот., %	Физ. подгот., %	Физические качества (в процентах от физической подготовки, принятой за 100 %)				
			Сила	Быстрота	Выносливость	Ловкость	Гибкость
Высокая	30	70	44	20	30	3	3
Выше среднего	40	60	40	20	30	5	5
Средняя	40	60	40	20	25	7	8
Ниже среднего	50	50	35	20	25	10	10
Низкая	50	50	30	20	20	10	15

Таблица 2 – Программа применения объема основных методов бега в беговых упражнениях

Группы	Объём основных методов бега, %				
	Повторный	Переменный	Повторно-переменный	Интервальный	Игровой
1. Высокая	54	22	8	8	8
2. Выше средней	50	20	10	5	15
3. Средняя	45	20	15	–	20
4. Ниже средней	40	15	20	–	25
5. Низкая	40	10	20	–	30

Таблица 3 – Программа для зоны интенсивности физических упражнений и студентов с различным уровнем подготовленности, специализирующихся на легкой атлетике (бег на короткой дистанции)

Зоны интенсивности	Группы				
	Высокая	Выше средней	Средняя	Ниже средней	Низкая
100-130 – восстановительная	8	10	10	12	12
130-150 – поддерживающая	12	15	18	20	23
150-170 – развивающая	43	45	52	55	55
170-180 – экономизирующая	20	18	15	13	10
180-190 – субмаксимальная	15	9	5	–	–
190 и выше максимальная	5	–	–	–	–

Наиболее физически подготовленные студенты (1-ая группа) занимались по углубленной программе в форме тренировки с целью выполнения спортивных разрядов и пополнения сборной команды университета. Вторая и третья группы занимались по программам направленного воздействия с акцентом на развитие силы, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. В основе программ 4-й и 5-й групп, отличающихся низким уровнем физической подготовленности, положена разносторонняя физическая подготовка, которая включала много

подвижных игр и игровых упражнений, эстафет, беговых и прыжковых упражнений, бросковых упражнений с набивными мячами, парных упражнений, выполняемых в виде комплексов. Особое внимание обращалось на развитие общей выносливости, укрепление связок, силы крупных мышечных групп в особенности мышц-разгибателей верхних и нижних конечностей, спины и тыльных сгибателей стоп. Каждая нагрузка в 4-й и 5-й группах студентов оказывает более комплексное воздействие, чем у более подготовленных. Таким образом, нагрузки малой и средней интенсивности, создающие основу для развития работоспособности у студентов с низким уровнем физической подготовленности, развивают силовые и скоростные способности.

С целью повышения физических качеств в выше перечисленных группах были разработаны также комплексы физических упражнений. По направленности комплексы подбирались для развития общих и специальных физических качеств. Например, для бегунов на короткие дистанции подбирались комплексы для развития абсолютной быстроты, стартовой быстроты (быстрой силы), скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости, гибкости (подвижности) и умения раскрепощенно выполнять упражнения при максимальной работе, а также для совершенствования быстроты двигательной реакции. Такой подход способствовал четкой конкретизации заданий с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Комплексы упражнений проводятся в конце основной части урока или в форме самостоятельных занятий. Целесообразно применять следующие формы самостоятельных занятий:

- утренняя специализированная зарядка;
- индивидуальное задание, выполняемое самостоятельно (домашнее задание – 30 мин);
- дополнительное занятие 45–90 мин;
- упражнения на тренажерах.

В зависимости от глубины отставания физических качеств, студенту назначается соответствующий двигательный режим. Чем ниже уровень физической подготовленности, тем больше времени отводится для развития отстающих двигательных качеств в границах оптимального диапазона.

Таким образом, построение занятий по легкой атлетике на основе дифференцированного подхода и использование целенаправленных комплексов физических упражнений обеспечивает выполнение физической нагрузки в строгом соответствии с физическим состоянием каждого занимающегося, а в целом учебно-тренировочный процесс проходит в оптимальном режиме для занимающихся. Индивидуально-дифференцированный подход позволяет методически более целесообразно организовывать, планировать и проводить учебный процесс, что значительно повышает эффективность физической подготовки студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособие для преподавателей и кураторов групп средних специальных и высших учебных заведений / Р.И. Купчинов. – Минск : ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
2. Физическое воспитание студентов основного отделения : учеб. для студ. вузов / Н. Я. Петров [и др.] ; под общ. ред. Н.Я. Петрова, А.В. Медведя. – Минск, 2003. – 528 с.

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ В УНИВЕРСИТЕТЕ ТРАНСПОРТА

Пинский П.Л., Силкин Д.Н., Коваленко А.Н.

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

На современном этапе развития общества особое значение приобретает физическая культура. Самой яркой ее стороной являются физическая подготовка и в следствии чего более высокий уровень здоровья человека. Понятие физическое воспитание представляет собой совокупность таких видов воспитания как: нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и другие виды воспитания. Студенческая молодежь – это особая социальная группа, в расцвете творческих сил, умственного и физического потенциала, будущие профессиональные кадры и руководители производства [1, 2].

Контингент студентов в высших учебных заведениях настолько разнообразен, что дисциплина «Физическая культура» предусматривает занятия в нескольких учебных отделениях с совершенно разными задачами, так как имеются студенты как с очень ограниченными физическими возможностями (специальное отделение – студенту с определенными ограничениями к занятиям), нормальными физическими возможностями (основное отделение), так и студенты-спортсмены самого высокого класса (спортивное отделение) [3].

Оптимизация учебного процесса студентов основного учебного отделения в вузе приобретает огромное значение. В этом возрасте молодежь уже готова сделать осознанный выбор в сторону какой-либо физической деятельности. Опираясь на этот факт, кафедра «Физическое воспитание и спорт» учреждения образования «БелГУТ» реализует обширный выбор физической деятельности путем введения в учебные занятия по физической культуре специализаций по различным видам спорта – как формы совершенствования физического воспитания человека. Одним из наиболее популярных видов спорта, который выбирают студенты нашего вуза является настольный теннис.

При занятиях этим интересным видом спорта во время игры в активную работу вовлекается большая группа мышц, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Эту игру рекомендуют в качестве

дополнительного альтернативного лечения больным, страдающим наиболее распространёнными сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также специалисты отмечают положительное воздействие на органы зрения. Наши специалисты считают, что процесс физического воспитания студентов будет эффективным при внедрении в учебно-тренировочный процесс занятий по настольному теннису, сочетающих в себе весь спектр полезных физических упражнений [4].

Как правило в секции по настольному теннису приходят заниматься студенты уже с определенным опытом игрового мастерства [5].

В учебном году можно выделить периоды подготовки к основным университетским соревнованиям:

- внутри вузовские соревнования (первенство факультета, первенство вуза);
- городские соревнования (среди ВУЗОВ);
- республиканские соревнования (Республиканская универсиада по настольному теннису).

Подготовкой спортсменов по настольному теннису в университете транспорта созданы все условия для учебно-тренировочной подготовки. Со студентами работают высококвалифицированные преподаватели.

Объект исследования: учебно-образовательный процесс в университете транспорта.

Предмет исследования: физическое воспитание студентов вуза средствами настольного тенниса.

Цель исследования. Теоретически обосновать и реализовать программу занятий по физической культуре студентов университета на основе секционной работы по настольному теннису.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.
2. Разработать программу организации учебных занятий по настольному теннису для студентов университета.

В нашем исследовании использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; контрольные упражнения.

Совершенствование процесса физического воспитания студентов вуза посредством организации занятий по настольному теннису, включали в себя учебно-тренировочные занятия, в которые входили:

- средства общей физической подготовки (беговые упражнения, скоростно-силовые, упражнения на гибкость) В программу занятий входили упражнения общефизической подготовки по настольному теннису для развития быстроты, ловкости и выносливости, а также упражнения специальной физической подготовки различной координационной сложности (упражнения с мячом и ракеткой на месте, в движении, у стола, имитационные упражнения), последовательности выполнения упражнений, с разным количеством подходов, временем и темпом их выполнения;

- средства специальной физической подготовки (отработка подач, нападающих ударов, действий в защите, работа по заданию в парах и так далее);
- средства специальной технической подготовки (видео-просмотр игр, ведущих теннисистов мира, анализ игры).

Разработанная нами программа организации учебных занятий в секции по настольному теннису, предусматривала подбор индивидуальных тренировочных нагрузок разной направленности и использование специальных технических средств обучения позволила активизировать учебный процесс в университете транспорта. Применение набора контрольных испытаний по физической подготовке студентов, и система оценки технико-тактических действий при игре в настольный теннис позволяют объективно оценить эффективность учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию и вносить коррективы при выполнении физических упражнений. Разработанная методика дозирования тренировочных беговых нагрузок для студентов вуза дает возможность подбирать индивидуально нагрузку с максимальным тренировочным эффектом без нарушения здоровья.

Разработанная экспериментальная программа организации учебных занятий по настольному теннису значительно повышает эффективность физического воспитания студентов в университете транспорта.

Применяемы нами в процессе учебных занятий индивидуальные подходы при дозировании тренировочных нагрузок для студентов, занимающихся настольным теннисом, даёт возможность подбирать оптимальную нагрузку с максимальным тренировочным эффектом, положительно влияющую на их физическое развитие.

На занятиях широко используются специальные технические средства обучения игре в настольный теннис это способствует значительному ускорению освоения навыков игровой деятельности и дает возможность больше времени уделять физической подготовке студентов.

Работа коллектива кафедры «Физическое воспитание и спорт» в УО «БелГУТ» очень успешна, о чем свидетельствует тот факт, что команда является одним из лидеров Республиканской универсиады по настольному теннису. За последнее десятилетие команда была неоднократным призером и чемпионом этих соревнований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М. : Юнити, 2013. – 430 с.

2. Хабарова, О.Л. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / О.Л. Хабарова ; [научный редактор В.П. Чернышев] ; ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет». – Хабаровск : Издательство ТОГУ, 2019. – 102 с.

3. Баранов, Д.В. Физическая культура: тексты лекций для студентов непрофильных специальностей университета / Д.В. Баранов,

А.С. Малиновский, Ж.А. Зыкун. – Гомель : Изд-во ОАО «Полеспечать», 2020. – 168 с.

4. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт 2008. – 206 с.

5. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 256 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РАБОТНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Полушин С.Д., Качурин А.С.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Физическая подготовка позволяет людям достигать целей, связанных с оздоровлением, улучшением внешнего вида или повышением спортивной формы, но для сотрудников силовых структур физическая подготовленность является инструментом служебно-боевой деятельности. На сегодняшний день одним из основных аспектов эффективной деятельности сотрудников силовых структур является правильная организация их боевой и физической подготовки. У этой категории людей от уровня физической подготовленности может зависеть жизнь как самого сотрудника, так и его сослуживцев, и множества других людей.

К физической подготовке сотрудников силовых структур необходимо подходить крайне ответственно. Простое копирование тренировочных методов и средств из разнообразных видов спорта чревато неоптимальной подготовкой, травматизмом и рисками для последующей служебно-боевой деятельности. Однако стоит отметить, что, несмотря на то, что физической подготовке уделяется огромное внимание во всех силовых структурах, остаются нерешенными проблемы практического осуществления данных рекомендаций, а также формальный подход к их применению в практической деятельности.

Концепция физической подготовки должна строиться исходя из потребностей конкретной категории людей. В случае сотрудников силовых структур, физическая подготовка должна решать 2 главные задачи.

Первая задача: повышение специальной работоспособности.

Вторая: повышение запаса прочности организма в условиях предельных нагрузок.

Мы можем утверждать, что уровень профессиональной подготовки напрямую зависит от качества физической подготовки.

Немаловажное внимание уделяется курсантам учебных заведений силовых структур. Курсант, будучи абитуриентом, сдает нормативы по физической подготовке в качестве вступительного экзамена. В образовательном процессе физической подготовке курсантов уделяется достаточно большое внимание.

Основной целью ОФП является укрепление здоровья обучающихся, что проявляется как в физическом, так и в психическом плане. Происходят полноценные процессы перестроения организма посредством тренировок, которые в первую очередь оказывают влияние на физические способности – выносливость, скорость, силу, и во вторую очередь развитие таких личностных качеств, как терпение, целеустремленность и стрессоустойчивость, что наиболее важно в комплексном развитии и поддержании будущих сотрудников силовых структур.

Проверка показателей физической подготовки проявляется в сдаче следующих нормативов: челночный бег и бег на 100 м, что влияет на развитие и проверку скоростных показателей курсанта, бег на длинные дистанции, такие как 3–5 км, данный норматив повышает выносливость сотрудника, различные силовые упражнения (подтягивание на перекладине, отжимания и т.п.).

В содержании физического воспитания курсантов определена следующая направленность: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физической работоспособности, совершенствование профессионально-значимых психомоторных способностей; коррекционная направленность (профилактика профессиональных заболеваний и травм); мотивационная направленность (формирование стремления к физическому самосовершенствованию).

Для формирования готовности курсантов младших курсов к работе по физическому воспитанию военнослужащих применяются следующие методы: общепедагогические – рассказ, объяснение, описание и указания; специальные – равномерный, повторный, переменный, интервальный, круговой тренировки, функциональной тренировки, метод моделирования, ситуационный метод.

Средства: гимнастические и атлетические упражнения, легкоатлетические и лыжные упражнения, элементы рукопашного боя, преодоление препятствий, плавание, элементы спортивных и подвижных игр.

Процессуально-деятельностный компонент представляет процесс, направленный на формирование готовности курсантов младших курсов к работе по физическому воспитанию военнослужащих, овладение ими необходимыми военно-профессиональными навыками и умениями на базе хорошей физической подготовленности.

Контрольно-оценочный компонент – представляет готовность курсантов младших курсов к качественному выполнению работы по физическому воспитанию военнослужащих с учетом показателей профессионально-прикладной ПП, психофизической и функциональной подготовленности.

В качестве основополагающих принципов эффективного функционирования модели определены следующие принципы: сознательности, активности и самостоятельности, наглядности, систематичности, последовательности и комплексности.

Целью разработанной модели является совершенствование программно-содержательного обеспечения формирования готовности курсантов к работе по

физическому воспитанию военнослужащих. Поэтому достижение цели становится возможным при решении следующих задач:

- содействовать формированию физической культуры личности;
- формировать мотивационно-ценностное отношение к процессу профессионально-прикладной физической подготовки;
- повысить показатели профессионально-прикладной физической подготовленности;
- повысить показатели психофизической готовности к будущей военно-профессиональной деятельности.

Таким образом важной составляющей обучения физической культуры является систематический и последовательный подход с использованием инновационных форм взаимодействия

Разнообразие физических упражнений образует определенную физическую нагрузку. В этих движениях участвует одновременно большое количество групп мышц, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов

Так же важную роль в физической подготовке играет занятие физическими упражнениями во внеурочное время. Это обеспечивает всестороннее развитие личности, вовлекает в самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность и способствует развитию творческой индивидуальности.

Физическое воспитание предусматривает не только оздоровление и обучение, но и играет важную роль в формировании личности и профессиональной подготовки будущего спасателя.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовка военнослужащих и сотрудников силовых структур. Евгений Богачев, Александр Арутюнов – Москва 2019. – 109 с.
2. Структура и измерение физической пригодности / Е.Я. Бондаревский, В.М. Зациорский // Теория и практика физической культуры. 2013. № 6. – С. 76.
3. Буриков, А.В. Физическая подготовка курсантов в военном учебном заведении // Эпоха науки. – 2019. – № 19. – С. 114–118.

ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Потапчик А.С.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

В связи с тем, что в современных условиях на международной арене при заметно возросшей конкуренции между ведущими спортивными державами наибольших успехов добиваются, как правило, представители той страны, где

лучше используются новейшие достижения науки и техники, крайне важно изучение методов и субстанций используемых для улучшения показателей в спорте, а также информирование спортсменов о запрещенных допинговых средствах.

Совершенно очевиден факт, что в повышении эффективности процесса подготовки спортсменов международного класса наряду с совершенствованием средств и методов спортивной тренировки важнейшую роль играют факторы, способствующие росту работоспособности и ускоряющие восстановительные процессы после значительных мышечных нагрузок. К числу подобных факторов в первую очередь следует отнести массаж, электростимуляцию, а также анаболизаторы – вещества различной химической природы, усиливающие происходящие в организме биосинтетические процессы и, прежде всего синтез белка.

Допинг (англ. doping, от англ. dope – давать наркотики), фармакологические средства, запрещенные методы, например, переливание крови, а также уклонение от сдачи анализов или подмена проб, так же это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кортикотропного влияния. Допинг противоречит как медицинской этике, так и медицинской науке. Понятие допинга заключается в следующем: применение веществ, относящихся к запрещенным классам фармакологических препаратов, или применение различных запрещенных методов. Современная концепция в области борьбы с допингом приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство). ВАДА каждый год издает Запрещенный список и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений. Применение допинга в современном профессиональном и любительском спорте запрещено. Как правило, за применение допинга дается двухлетняя дисквалификация [1].

Существует список запрещенных субстанций и методов – перечень запрещенных субстанций и методов, который составляется Всемирным антидопинговым агентством. ВАДА периодически, как минимум раз в год, обновляет данный Список. Обновленный Список, как правило, вступает в силу ежегодно с 1 января и является доступным накануне за несколько месяцев на сайте ВАДА и НАДА. Критерии включения субстанций и методов в Список: Субстанция или метод включаются в Список, если отвечают двум из трех следующих критериев: – субстанция или метод способны улучшить спортивный результат; – использование субстанции или метода представляет реальный или потенциальный риск для здоровья спортсмена; – использование субстанции или

метода противоречит духу спорта. В Запрещенном списке ВАДА приводится перечень субстанций и методов, которые запрещены в спорте.

Список разделен на субстанции, которые:

1) запрещены постоянно;

2) запрещены только в соревновательный период (который определяется в каждом виде спорта индивидуально, но как правило, за 24 часа до начала соревнований).

К субстанциям, запрещенным постоянно, относятся (но не ограничиваясь): анаболические агенты; гормоны, факторы роста, бета-2 агонисты; гормоны, диуретики и маскирующие агенты. К субстанциям, запрещенным только в соревновательный период, относятся (но не ограничиваясь) стимуляторы, каннабиноиды (марихуана, гашиш, канопля, спайсы), наркотики и глюкокортикостероиды. Всегда запрещены и такие методы, как: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Также в списке имеются субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта: алкоголь, бета-блокаторы.

В последние годы проблема использования фармакологии, причем не просто витаминов, а серьезных препаратов, начала проникать в среду детско-юношеского спорта. Тренеры, спортсмены, а также часто сами родители в целях достижения лучших спортивных результатов начинают давать юным спортсменам фармакологические средства. Таким образом, здоровью юного спортсмена может угрожать действительный вред от препаратов, принимаемых для улучшения спортивных результатов. При этом отдаленные последствия для здоровья спортсмена от приема указанных препаратов, как правило, не изучены в клинической практике, и могут также составлять реальную отдаленную угрозу здоровью ребенка.

Анаболические стероиды – самые опасные допинговые средства. Широко распространены в профессиональном и любительском спорте. Список препаратов достаточно велик. Имеют разные способы применения. Инъекции, таблетки, пластыри и т. д. бывают на водной и масляной основе. Стероиды могут сделать мышцы сильными и большими, но последствия их применения очень опасны для здоровья. Бесконтрольное применение анаболических стероидов может привести к ряду заболеваний и травм. В мире оборот анаболических стероидов в шесть раз превышает оборот наркотиков. Республика Беларусь не является исключением в этой уже социальной проблеме.

На сегодняшний день анаболические стероиды нарастающими темпами незаконно распространяются через интернет. Молодые люди, подчас не задумываясь о последствиях, приобретают и употребляют анаболические стероиды. Необходимо знать об огромной опасности использования стероидов в подростковом возрасте. В этом возрасте происходит не только физическое и половое созревание, на что влияет употребление стероидов, но и формирование многих личностных черт, которые останутся с индивидуумом на всю жизнь. Употребление стероидов может вызвать серьезные неприятности со здоровьем, и чем раньше подросток начнет их употреблять, тем раньше с ними

столкнется. В этот период появляется много уязвимых мест и зависимостей, изменить которые может быть очень тяжело. Химические процессы в молодом организме всегда очень сложны. А дополнительные осложнения, возникшие при приеме стероидов, могут нанести неисправимый вред. Употребление стероидов в юном возрасте стимулирует преждевременное формирование скелета, приостанавливается рост тела, увеличивается количество травм повреждений связок, нарушается процесс роста эпифизарных хрящей, нарушаются функции половых органов. Подростки, употребляющие стероиды, становятся агрессивными, легко возбудимыми, периодически впадают в депрессию или эйфорию, легко обижаются и взрываются, становятся нетерпимыми, склонными к проявлениям ярости. В экстремальных случаях это может привести к готовности к насилию. Имея терпение, приложив физические усилия, можно находиться в отличной физической форме. Существует множество программ тренировок, которые можно использовать в качестве отличных способов достижения цели. Немаловажную роль играет правильное питание: насыщенное минеральными элементами, витаминами, жирами, белками и углеводами [3].

Гормон роста. Эритропоэтин не менее распространены и так называемые гормоны роста. Благодаря этому гормону происходит увеличение объема и силы мышц, укрепление прочих элементов опорно-двигательного аппарата (связки, сухожилия, фасции, кости). Однако его употребление взрослым человеком приводит к возобновлению роста конечностей и тканей в различных внутренних органах, что легко может вызвать патологию в связи с нарушением естественных пропорций (в том числе со стороны сердца, почек, легких и так далее). Не меньше вреда может привести и такой безобидный, на первый взгляд, допинговый препарат, как эритропоэтин. В медицине под эритропоэзом понимают образование зрелых эритроцитов, способных выполнять свою функцию транспортировки кислорода к клеткам. В результате получения высоких доз кислорода энергетическая активность, а значит, и выносливость организма, резко увеличивается. Однако постоянная стимуляция красного костного мозга (именно здесь «рождаются» эритроциты) может со временем привести к его истощению и патологии крови. Кроме того, повышенный объем красных кровяных телец делает кровь более вязкой, то есть увеличивает риск закупорки сосудов, в том числе в сердце и мозге (что, соответственно, грозит инфарктом или инсультом) [2].

Стимуляторы также относятся к веществам, которые запрещены для применения спортсменами. Стимуляторы усиливают функции организма или отдельных его систем. Причем эта подгруппа веществ запрещена в период проведения соревнований. Это связано с тем, что действие данной подгруппы веществ имеет краткосрочный эффект. Стимулирующие препараты действуют на центральную и периферическую нервную систему. Побочными эффектами применения стимуляторов являются: – беспокойство и агрессия; – обезвоживание; – потеря веса; – нарушение терморегуляции организма; – аритмия; – повышенное давление; – повышенный риск инсульта. Многие из этих веществ входят в состав противостудных препаратов.

Например, эти вещества могут входить в состав назальных спреев, ушных и глазных капель. Поэтому перед приемом любого лекарства спортсмен должен проверять, не содержит ли оно запрещенных ингредиентов. Стимуляторы способны вызвать: – дрожь и тремор; – проблемы с координацией движений; – ускорение сердечной деятельности; – тепловой удар с последующим коллапсом и даже смертельным исходом; – возникновение зависимости и психических расстройств одними из самых ярких представителей веществ, с которыми связано нарушение антидопинговых правил спортсменами являются Каннабиноиды.

Каннабиноиды бывают, натуральные (например, каннабис, гашиш и марихуана) или синтетические (дельта-9-тетрагидроканнабинол; каннабимиметики, например, Spice). Несмотря на то, что конопля (марихуана) состоит из более чем 400 химических веществ, основным активным ингредиентом, который воздействует на разум, является дельта-9-тетрагидроканнабинол – так называемый ТГК. ТГК откладывается в жировых клетках и органах, таких как мозг, половые органы, селезенка, печень и легкие.

Наибольшая концентрация ТГК наблюдается в ответственных за координацию движений, обучение и память участках мозга.

Синтетические каннабиноиды имеют родственную с растительными каннабиноидами структуру и обладают аналогичным фармакологическим действием. Внесены в список наркотических средств и психотропных веществ, оборот которых в Республике Беларусь и большинстве стран мира, включая США и страны Европейского союза, запрещен. Большинство курительных смесей содержит синтетический каннабиноид, который по силе воздействия сильнее натуральных каннабиноидов.

В первую очередь, действие курительных смесей направлено на изменение психики, однако и на физическое здоровье человека они оказывают крайне негативное влияние. Причем помимо общих пагубных последствий для здоровья, связанных с употреблением наркотических средств, применяемые в курительных смесях синтетические каннабиноиды усиливают функции привыкания и способствуют последующей зависимости.

Уже официально зафиксированы несколько сотен случаев тяжелых последствий у молодых людей после курения опасных смесей, включая летальные исходы. Spice (spice – специя, пряность) – один из брендов синтетических курительных смесей, поставляемых в продажу в виде травы, с нанесенным химическим веществом. Продажа смесей Spice осуществлялась в странах Европы с начала 2000-х годов под видом благовоний преимущественно через интернет-магазины.

В настоящее время синтетические каннабиноиды являются действующими веществами Spice. Данные «миксы» рекламируются продавцами как «легальные смеси», не содержащие наркотических средств и психотропных веществ, и поэтому популярны среди наркозависимых людей. Особенно это заметно в подростковой и молодежной среде. Подавляющее большинство потребителей «спайсов» – студенты, учащиеся колледжей и даже школьники. Необходимо знать, что каннабиноиды: натуральные (например, каннабис, гашиш

и марихуана) или синтетические (дельта-9-тетрагидроканнабинол (ТГК) и каннабимиметики, например, Spice, JWH-O18, JWH-O73, HU-210) входят в «Список запрещенных субстанций и методов» ВАДА (класс S8) и запрещены в соревновательный период. Вся проблема в том, что во внесоревновательный период, с точки зрения Антидопингового кодекса, наркотики (класс S7) и каннабиноиды не запрещены. Но, во-первых, употребленные в несоревновательный период наркотические вещества из-за того, что они долго выводятся из организма, могут быть обнаружены в соревновательный период. А это уже нарушение антидопинговых правил.

Во-вторых, употребив каннабиноиды во внесоревновательный период (и в соревновательный тоже), спортсмен нарушает спортивный режим. А это влечет за собой дисциплинарное наказание. Более того, не следует забывать, что производство, хранение и сбыт каннабиноидов уголовно наказуемы. Национальная антидопинговая лаборатория всегда информирует НАДА об обнаружении любого количества каннабиноидов либо других наркотических веществ, а Дисциплинарная антидопинговая комиссия применяет к спортсмену дисциплинарное наказание за нарушение спортивного режима и направляет сведения в Управление по борьбе с незаконным оборотом наркотических веществ МВД Республики Беларусь. Это значит, что меры уже принимает не НАДА, а соответствующие органы.

Таким образом, по факту применения возможно отслеживать оборот наркотических веществ, а это уже влечет уголовную ответственность. Говоря об ответственности несовершеннолетних спортсменов, хочется отметить, что практически все воспитанники СДЮШОР и учащиеся УОРов, уличенные в применении наркотиков, отчислены из учебных заведений. К членам сборных команд также применяются достаточно жесткие меры: их на какое-то время выводят из состава команды, лишают зарплаты и т. д.

Биологически активные добавки (далее – БАД) – лишь добавки к пище. Это не лекарственные средства, а дополнительное питание, от которого требуется лишь одно – не навредить. При государственной регистрации к ним предъявляются санитарно-гигиенические требования как к продуктам питания. И это было оправдано, особенно на этапах становления применения БАДов в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям. Однако в настоящее время БАДы и питание для спортсменов переживают своеобразный коммерческий бум [2].

Национальное антидопинговое агентство не рекомендует прием биологически активных добавок, как спортсменам, так и занимающимся в фитнес-клубах, так как очень часто в их состав входят субстанции, не обозначенные на упаковке, в том числе запрещенные. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании. Необходимо помнить, что до 80 % продукции спортивного питания составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества, такие как анаболические стероиды, психостимуляторы, мочегонные и другие. Особенно

осторожно следует относиться к приобретению продуктов спортивного питания через интернет. Национальное антидопинговое агентство особое внимание обращает на использование спортсменами БАД, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на упаковке, могут быть запрещены в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных БАД. Нельзя относиться к биологически активным добавкам и спортивному питанию как к универсальному средству, которое можно использовать самостоятельно без консультаций врача. Это может быть опасно для здоровья и спортивной карьеры [4].

Энергетические напитки, или энергетика – безалкогольные напитки, обладающие тонизирующим эффектом. Особенно популярны энергетические напитки среди молодежи и людей, занимающихся спортом. Во многом популярность энергетических напитков объясняется успешной маркетинговой стратегией. В рекламных кампаниях потребителям обещают «взрыв энергии», прилив физических и умственных сил. Компании-производители выступают спонсорами крупных спортивных мероприятий. Таким образом, употребление энергетиков ассоциируется, особенно у молодежи, с активным образом жизни, спортом, движением. Однако эффект подобных напитков – иллюзия, так как энергетика используют резервы организма, а не являются сами по себе источниками энергии.

Популярные бренды энергетических напитков – Ред Булл, Адреналин Раш, Берн. Производитель обещает повышение выносливости и улучшение спортивных результатов, при этом действующие ингредиенты – это кофеин и/или его аналоги (таурин, глюкуронолактон, и др.), сахар, растительные экстракты. И реальное их действие – это только временное ускорение сердечного ритма, повышение кровяного давления. Также они могут вызвать обезвоживание организма. Опасность употребления заключается еще в том, что зачастую подростки употребляют энергетика в смеси с алкоголем, например, коктейль «водка-энергетик» – серьезный удар по работе организма. Чрезмерные дозы кофеина, присутствующие в коктейле, ослабляют у человека ощущение опьянения и приводят к неконтролируемому приему алкоголя, что в 3 раза повышает риск алкогольной интоксикации. Употребление энергетиков совместно с алкоголем ослабляет ощущение опьянения, но не само опьянение. Энергетические напитки, даже если они продаются как спортивные напитки, не рекомендуются во время занятий спортом. Они не избавляют от жажды – напротив, их употребление до, во-время или после тренировки усиливает обезвоживание организма. Также прием энергетических напитков во время интенсивной физической нагрузки чреват возможными проблемами с сердечно-сосудистой системой. Также входящий в состав энергетиков кофеин в больших дозах вызывает зависимость, подобную наркотической. Единовременное употребление кофеина в дозировке 150 мг на килограмм веса приводит к смерти.

В среднем баночка энергетика объемом 250 мл содержит 80 мг кофеина. Максимальная безопасная суточная доза кофеина для взрослого человека – 200–400 мг в зависимости от состояния здоровья и возраста [3].

Таким образом, изучение допинг системы и субстанций, используемых спортсменом обязано быть детально изучено для предотвращения форсирования показателей на международной спортивной арене. Так же вследствие высокоорганизованной работы антидопингового комитета спортсменов может быть уверен в объективности оценки результатов.

Благодаря ежегодному информированию спортсменов о нововведениях и изменениях во всемирной антидопинговой программе, поддерживается высокий уровень понимания и знания всех последствий принятия стимулирующих веществ, что является фактором предупреждения спортсмена о возможных последствиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антидопинговая политика в современном спорте : курс лекций / сост. Э.С. Питкевич, Н.А. Тишутин. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2020. – 103 с.

2. Основы антидопингового обеспечения спорта : учеб. пособие / М-во здравоохран. РФ, Фед. гос. автономное образоват. учреждение высш. образования, Первый Моск. гос. мед. ун-т им. И. М. Сеченова ; под ред. Э.Н. Безуглова, Е.Е. Ачкасова. – Гриф Координационного совета по обл. образования «Здравоохранения и мед. Науки». – М. : Спорт, 2019. – 288 с. : рис., фот., табл. – Библиогр. – 287 с.

3. Планида, Е. В. Основные принципы и направленность стратегического развития антидопингового образования в Республике Беларусь / Е.В. Планида, А. В. Лытина / VIII Международный Конгресс «Спорт, Человек, Здоровье» 12–14 октября 2017 года, Санкт-Петербург, Россия : материалы Конгр. / Междунар обществ. орг. содействия науке и спорту «Спорт, Человек, Здоровье» [и др.] ; под ред. В. А. Таймазова. – СПб., 2017. – С. 390–392.

4. Всемирный антидопинговый кодекс 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/2021_vsemirnyu_antidopingovyuy_kodeks.pdf – Дата доступа : 11.01.2022.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА НА ЗАНЯТИЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ У КУРСАНТОВ ГУО «ИНСТИТУТ ПОГРАНИЧНОЙ СЛУЖБЫ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ»

Рачко И.Н.

Институт пограничной службы Республики Беларусь, г. Минск

Физическая подготовка курсантов Института пограничной службы представляет собой управляемый процесс, направленный на развитие

физических качеств и способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик. Данный факт предполагает, что будущий офицер должен быть готов решать задачи в изменяющейся обстановке, иметь высокий уровень профессионального образования, а также обладать необходимым уровнем физической, функциональной и психологической подготовленности, быть готовым эффективно осуществлять оперативно-служебную деятельность, несмотря на возникающие трудности и препятствия [1]. При этом необходимо отметить, что престижность военного образования и многоуровневая система подготовки будущих офицеров, требует внедрения новых методик в образовательную программу «профессионально-прикладная физическая подготовка».

По нашему мнению наиболее эффективным методом является круговая тренировка с использованием средств Кроссфита.

Круговая тренировка была разработана английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном в 1952–1958 гг. Так же к идее круговой тренировки пришел Б.Д. Фрактман в 1955 [2]. Методы и принципы круговой тренировки нашли свое отражение в работах немецкого специалиста М. Шолиха [3], отечественных ученых Л. Геркана, Х. Муртазина, В.В. Чунина [4, 5, 6, 7]. Полторы тысячи упражнений, сгруппированных по принципу развития физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, предложены И. А. Гуревичем [8, 9].

Проанализировав источники литературы [2-9], мы пришли к выводу, что круговая тренировка – это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития всех физических качеств и их комплексных форм (силовой выносливости, скоростной выносливости, взрывной силы).

Основная задача использования метода круговой тренировки на занятии – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений.

Для проведения круговой тренировки составляется комплекс из 8–10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц. Простота движений позволяет повторять их многократно. Подбирая комплексы, необходимо соблюдать основные дидактические принципы, то есть идти от простого к сложному, чередовать активный отдых одних мышечных групп с отдыхом других. После тяжелого упражнения следует подбирать более легкие, дающие возможность восстановить силы и успокоить дыхание. Следует также постепенно увеличить количество станций с упражнениями на силу.

Организация круговой тренировки на занятии следующая: на первом занятии обучающиеся знакомятся с организацией занятий на станциях, расположением, последовательностью выполнения упражнений, переходами. На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом

времени и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 2–3 круга при количестве повторений, равных $1/4$, $1/3$, $1/2$ от максимума.

В основе круговой тренировки лежат три метода:

1. Непрерывно-поточный метод заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60 % максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15–20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30–40 с). Этот метод, по мнению В.В. Чунина [6, 7], способствует комплексному развитию двигательных качеств.

2. Поточно-интервальный метод базируется на выполнении простых по технике упражнений (20–40 с) с мощностью работы (50 % от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы.

3. Интенсивно-интервальный метод используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся. Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75 % от максимальной и продолжительностью 10–20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Подобный метод развивает максимальную и «взрывную» силу.

Кроссфит – это всесторонняя физическая подготовка, состоящая из постоянно варьируемых упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью [10]. Основатель Кроссфита, Грегг Глассман писал, что в содержание высокоинтенсивного многофункционального тренинга должны входить многосуставные, тотальные упражнения, которые задействуют до 95 % мышц тела человека, а также должны развивать кардиореспираторную систему, совершенствовать прикладные двигательные навыки, обеспечивать развитие физических качеств.

Основой кроссфита являются упражнения, подразделяющиеся на три основных группы:

гимнастика (приседания, подтягивания, отжимания от пола, отжимания на кольцах, отжимания в стойке на руках, подъем по канату, подъем силой, подъемы в упор на руках, экстензии мышц спины и бедер, поднимания туловища, прыжки, выпады);

метаболические тренировки (бег, езда на велосипеде, гребля, упражнения со скакалкой);

поднятие отягощений (становая тяга, подъем штанги на грудь, жимы штанги, рывок, толчок, упражнения с медицинским мячом, махи гирей).

В основу кроссфит тренировки положены следующие методы [10]:

1. «Работа без учета времени». Подбирается несколько упражнений, к примеру: 10 подтягиваний, 20 отжиманий от пола и 20 прыжков из упора лежа,

которые выполняются друг за другом, без отдыха. Выполнив их, вы закончили первый круг (раунд). Но это лишь начало, ведь их будет несколько. В зависимости от уровня подготовки, данная система предполагает от 3 до 6 раундов. Это одна из действующих схем, заставляющих работать три крупные группы мышц (ноги, грудь и спину). Тем не менее, если нагрузка слишком слабая, полезно добавить еще 2–3 упражнения, снизив количество подходов до 3–4. Должен соблюдаться принцип: чем больше сделано упражнений за один кроссфит раунд, тем меньше количество этих раундов. Или же можно использовать этот принцип в обратном направлении: чем меньше упражнений, тем больше раундов. Отдых между раундами должен составлять 2–3 мин.

2. *«Больше кругов за единицу времени»*. Этот вариант кроссфит-тренировки более сложный, так как ему присущ временной лимит. Суть ее в том, что нужно совершить большее число кругов за определенное время. К примеру, сделать насколько возможно большее количество полных раундов за 20 мин. Количество упражнений в круге, минимум 3. Показателем прогресса в этой методике считается рост количества раундов, выполненных за один и тот же промежуток времени.

3. *«Больше повторений за единицу времени»*. Это самая сложная методика построения тренировок. Если предыдущая программа включала строго определенное число кроссфит раундов, то в этом случае, их количество уже не важно. Суть метода в выполнении общего объема запланированной работы за отведенное время.

В проводимом на кафедре ППФП эксперименте, мы разработали комплексы круговой тренировки с использованием средств кроссфита. Проанализировав упражнения из кроссфита, мы убрали сложнокоординационные упражнения и упражнения со специальными снарядами в целях избежания травматизма и повышения доступности данных комплексов. Комплексы подготовлены в соответствии с тематикой занятий по учебной дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка» с соблюдением дидактических принципов физической подготовки. На первых 2–3 занятиях используется поточно-интервальный метод, на следующих 4–6 занятиях непрерывно-поточный или интенсивно-интервальный, на 7 занятии используем контрольный («больше повторений за единицу времени» или «больше кругов за единицу времени») из кроссфита.

Основная целенаправленность проводимого эксперимента заключается в повышении уровня физических качеств и совершенствования функциональных возможностей организма курсантов. Комплексы разработаны таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. А как мы знаем, общая физическая подготовка является той базой, на которой осуществляется вся двигательная деятельность человека. Уровень ее определяется тем, в какой мере развиты основные двигательные качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Хорошая физическая подготовленность курсантов, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Инструкция о порядке организации и проведения физической подготовки в органах пограничной службы Республики Беларусь : утв. приказ. Гос. погран. комитета Респ. Беларусь, 07.06.2017, № 273 – 100 с. (в редакции приказов Председателя Государственного пограничного комитета от 29.04.2020 № 226 и от 24.06.2020 № 294).
2. Фрактман, Б.Д. Методика увеличения плотности урока по физическому воспитанию / Б.Д. Фрактман // Теория и практика физ. культуры. М., 1955. – № 3. – С. 37–39.
3. Шолих, М. Круговая тренировка / М. Шолих. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.
4. Геркан, Л.В. Реферат статьи М. Шолиха / Л.В. Геркан // Теория и практика физ. культуры. 1965 г. – №№ 11, 12. – С. 16.
5. Муртазин, Х.М. Применение кругового метода на занятиях отделения легкой атлетики / Х.М. Муртазин // Физвоспитание студентов. Казань, 1967. – Вып. 1. – С. 113.
6. Чунин, В. В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме / В. В. Чунин // Теория и практика физ. культуры. – М., 1978. – № 3. – С. 48.
7. Чунин, В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме / В.В. Чунин // Теория и практика физ. культуры и спорта. - М., 2001. – № 10. – 46 с.
8. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1980. – 304 с.
9. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск.: Высшая школа, 1985. – 254 с.
10. Глассман, Г. Руководство к тренировкам [Электронный ресурс]. URL: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf (дата обращения: 10.12.2022).

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ КАК КЛЮЧ К УСПЕХУ НА ТРЕНИРОВКАХ И СОРЕВНОВАНИЯХ

Урбанович О.В., Ривоненко Е.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Спортивное питание – это добавка, которая используется спортсменами и атлетами для того, чтобы сбалансировать расходуемую энергию и повысить свои результаты на тренировках или соревнованиях. Спортивное питание выпускаются в виде гелей, батончиков, таблеток или в виде порошкообразных смесей. Сырьем для его производства являются натуральные продукты: молоко, яйца, мясо, соя или злаки. Всё сырьё для спортивного питания проходит через

несколько этапов обработки, очистки и концентрирования, с помощью которых увеличивается количество и качество питательных веществ. В следствии, любители спорта получают продукт, который удобен в использовании в зависимости от цели, времени и способа применения [1].

Коротко о главном:

1. Спортсмены тратят во время тренировок и соревнований во много раз больше энергии, чем обычные люди. Регулярные пробежки истощают внутренние ресурсы организма. Общее ускорение обмена веществ, обусловленное активными занятиями, наряду с повышенным потоотделением во время беговых тренировок способствует тому, что из организма активно выводятся необходимые минералы, которые важно своевременно восполнять. Для того чтобы в организме поддерживался необходимый баланс необходимых веществ, достаточный для тренировок и соревнований, спортсменам необходимо потреблять гораздо больше углеводов, белков и т.д. Это означает, что им пришлось бы съесть в несколько раз больше количества еды, чем обычным людям, не тренирующимся: вместо одной курицы – две, вместо одного бутерброда и т.д.

2. «Спортивная» диета сбалансирована, так как человек, который ее потребляет, интенсивно занимается спортом. Пропорции углеводов, аминокислот, жиров, белков и минералов выверены в процентах, оптимальны и точно соответствуют их назначению.

3. Спортивное питание легче усваивается организмом, поскольку не содержит «балласта» ненужных веществ из обычной пищи, а значит, усваивается организмом намного лучше.

4. Спортсмены-пожарные во время тренировок и соревнований теряют значительное количество минералов, калий, кальций, цинк, магний и др. микроэлементов, которые так необходимые организму. Полное и быстрое восстановление всех микроэлементов в организме, как во время тренировки, так и во время соревнований.

Белок необходим для наращивания мышечной массы и укрепления иммунитета. В случае бегунов это особенно актуально для вегетарианцев, поскольку мясоеды получают его с пищей в необходимых количествах. Белка достаточно из расчета 1–1,5 грамма на килограмм веса в день. Во время интенсивных тренировок его стоит увеличить до 2 г/кг в день. Омега-3 обладает широким спектром полезных свойств: ускорение обмена веществ, улучшение липолиза, подавление катаболизма, уменьшение воспаления в суставах и связках и т.д. Можно сказать, что омега-3 улучшает общее состояние организма. Диетологи рекомендуют потреблять 1 грамм омега-3 в день.

Баланс витаминов и минералов сильно влияет на биохимические процессы в организме и мышечный тонус, поэтому без достаточного количества витаминов вы можете уставать, испытывать сонливость и просто не сможете заниматься спортом. Их можно получать с пищей, но для этого необходимо постоянно заботиться о балансе питания. Более того, качество одних и тех же овощей не всегда в удовлетворительно – выращивание на одной и той же почве несколько лет подряд,

гидропоника и искусственное ускорение роста приводят к тому, что они не содержат достаточного количества полезных веществ. Аминокислоты помогают в выработке важных гормонов, антител и ферментов, ускоряют синтез белка, подавляют катаболизм и сжигают жир. Принимая аминокислоты, атлеты выполняют часть работы по переработке продуктов вместо организма, так что на восстановление требуется меньше энергии, чем, когда они едят мясо. Обычно аминокислоты принимают спортсмены, которые выполняют много активной работы (ускорение, длительные аэробные тренировки, силовые тренировки).

Спортивное питание на тренировках:

Лучшим напитком для бегуна является изотоник – особая смесь полезных веществ: углеводов, электролитов, минералов, которые выпускаются в виде порошков или таблеток и перед употреблением должны быть растворены в проточной воде. Поскольку изотоники быстро усваиваются, они помогают быстро восстановить баланс питательных веществ в организме, которые отвечают за передачу нервных импульсов к клеткам.

Есть три основные причины употребления изотоников:

1) потеря воды всего на 2 % по отношению к нормальному состоянию приводит к понижению работоспособности атлета на 20 %;

2) с потом выделяется много электролитов, которые участвуют в проведении нервного импульса;

3) из-за потери воды кровь становится гуще, и сердцу сложнее работать.

Пить изотоники следует небольшими порциями с самого начала тренировки и полностью утолять жажду после нее. В зависимости от погодных условий и индивидуальных особенностей спортсмены меняют концентрацию напитка с гипотонической на гипертоническую (больше или меньше углеводов и электролитов). Концентрация подбирается индивидуально, исходя из личного опыта. Изотоники продаются в жидкой форме, готовые к применению, в виде жидкого концентрата.

ВСАА – это три аминокислоты: лейцин, изолейцин и валин, которые преобладают в составе мышц, в процентном соотношении. Используется ВСАА для восстановления и повышения выносливости. Особенно важно в многодневных тренировках, когда вам нужно восстановиться за очень короткое время. Чаще всего за одну ночь, чтобы восстановиться к следующему сложному соревновательному дню [2].

L-карнитин используется для похудения, он также повышает выносливость (за счет запуска жирового обмена), поддерживает здоровое состояние сердечно-сосудистой системы. Бегуны используют его во время ответственных длительных стартов или длительной специальной работы для повышения выносливости. Вместе с тем организм быстро привыкает к приему L-карнитина и перестает самостоятельно вырабатывать его, поэтому не следует принимать его часто и в больших количествах.

Ограничения и противопоказания:

1. Ограничения на употребление специальных продуктов могут быть связаны с личными предпочтениями во вкусе, консистенции и химическом

составе изотонов, гелей или батончиков. Настоятельно рекомендуется проверять действие любого спортивного питания перед ответственным стартом на тренировках, во время длительных забегов в условиях, максимально приближенных к реальным.

2. Противопоказаниями к применению спортивного питания являются аллергия, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, сахарный диабет, хронические заболевания сердца, почек и печени. Желательно проконсультироваться с врачом перед использованием спортивного питания, чтобы использовать его.

На соревнованиях:

Таблетки с глюкозой – это быстроусвояемые и быстродействующие углеводы. Одной таблетки глюкозы достаточно для короткого ускорения на финише или в горке. Креатин помогает поддерживать уровень энергии в клетках. Он улучшает силовые показатели на тренировках в краткосрочной перспективе, помогает повысить выносливость организма, подавляет выделение и действие молочной кислоты, помогает мышцам восстановиться после нагрузки. Особенно это актуально для спринтеров. Стоит отметить, что не все спортсмены, использующие креатин, ощущают ожидаемый эффект. Насколько сильно этот препарат влияет на эффективность, вы сможете понять, только попробовав его самостоятельно.

В начале тренировочного процесса стоит не забывать, что организм испытывает повышенную потребность в питательных веществах. Их можно получить как из обычной пищи, так и из спортивных препаратов. В целом, спортсменам не нужно постоянно принимать спортивное питание, но оно может помочь сбалансировать рацион.

На тренировках мы рекомендуем пить изотоники. Это помогает восстановить водно-солевой баланс в организме, предотвратить мышечные спазмы и поддерживать работоспособность. При ответственных стартах питание зависит от длительности работы. Во время анаэробной тренировки креатин помогает ненадолго поддерживать силу. В аэробных тренировках L-карнитин улучшает выносливость.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Волков, Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: дис... д-ра биол. наук. – Минск, 1990 г. – 88 с.

2. Волков Н.И., Олейников В. И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. – 3-е изд. – г. Минск: Физкультура и спорт, 2005. – 88 с.

ЗНАЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И МЕСТО В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ОВД РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Рудько М.В., Седнев С.М.

Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь, г. Минск

Принимая во внимание актуальные направления служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел и возможные факторы противодействия ее нормальному осуществлению, особое значение в себе несет степень владения кадровой единицей правоохранительных органов профессионально-прикладной физической подготовкой как в практическом, так и теоретическом аспектах. В этой связи существенное значение приобретает вопрос насчет освоения сотрудниками органов внутренних дел, указанных выше аспектов профессионально-прикладной физической подготовки. На наш взгляд, процесс освоения которых обретает положительный эффект, в том числе, при правильной организации профессионально-прикладной физической подготовки.

Существование такого уникального вида деятельности как профессионально-прикладная физическая подготовка (далее – ППФП), консолидирующего в себе образовательные комплексы, включающие локальные методические рекомендации, специализированную деятельность профессорско-преподавательского состава, по обеспечению изучения теоретических основ данного вида деятельности, а также практического закрепления и совершенствования полученных знаний, умений, навыков лицами, осваивающими его, на постоянной основе сопровождается незаменимыми для его планомерного совершенствования вспомогательными образовательными комплексами, среди которых весьма важную роль занимает организация ППФП.

Именно в рамках сферы функционирования организации ППФП, оказывается существенное влияние на формирование профессионально важных качеств специалиста (физических, двигательных, психических). В этой связи можно отметить, что в рамках ППФП не только повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижает заболеваемость, но и, как показывают многочисленные научные данные, в которых содержатся сведения, полученные от проведенных исследований, способствует долголетию кадрового состава органов внутренних дел (далее – ОВД). Особое место в достижении указанного результата, находит реализация подготовки методических рекомендаций, квалификация соответствующих кадров, на которых в последующем может быть возложена обязанность осуществления организации ППФП как вида служебной деятельности, детальное изучение теоретических основ для развития педагогического подхода в восприятии указанной сферы, оказание содействия в освоении ППФП

кадровым единицам, состоящим в штате субъекта ОВД, что в полной степени охватывает организация ППФП.

Вместе с тем существенным доводом в придании определённой степени важности организации ППФП в настоящее время является тот факт, что приоритетной задачей ППФП для сотрудников ОВД является их максимальное вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом. А для достижения данного результата возникает острая необходимость подготовки кадров, обладающих специальными знаниями в области физического воспитания, способных на достаточно профессиональном уровне организовать проведение практических занятий с личным составом подразделений ОВД, что в свой черед достигается в рамках освоения организации ППФП.

Наравне с последним, следует принять во внимание и тот факт, что организация физической подготовки сотрудников ОВД имеет ряд особенностей, которые детерминированы условиями осуществления их профессиональной деятельности. Так, им необходимо обезопасить себя и других граждан от преступных посягательств; сохранить здоровье, а порой и жизнь в сложных и вместе с тем нестандартных ситуациях; не поддаваться влиянию дестабилизирующих стресс-факторов и факторов профессиональной деформации, связанных с экстремальностью профессиональной деятельности; адаптироваться значительным психическим и физическим перегрузкам; сформировать волевые и развить физические качества; воспитать сознательное отношение систематическим занятиям физической культурой и спортом, следовать здоровому образу жизни и стоит учесть, что это далеко не полный перечень задач, стоящих перед сотрудником ОВД

Обозначив актуальность организации ППФП и ее смысловую роль функционирования, стоит учесть, что это не факультативный (вспомогательный) вид деятельности, находящийся в рамках ППФП, это что ни на есть системообразующий субинститут, обуславливающий создание, а также совершенствование существующих взаимосвязей между частями и элементами с целью внесения упорядоченности в процессы, существующие в ППФП, и повышения их эффективности в практической составляющей.

Таким образом, рассмотрев корреляцию ППФП и организации ППФП с расставлением акцентов на важности функционирования последней, представляется, что грамотное объединение указанных категорий будет способствовать скорейшему усвоению будущими внештатными инструкторами основных вопросов организации и методики проведения практических занятий по ППФП, организации и проведению спортивно-массовых мероприятий по культивируемым видам спорта в системе Министерства внутренних дел Республики Беларусь, а также усвоению основ теории и методики физического воспитания, что в совокупном итоге повысит эффективность показателей служебной деятельности среди сотрудников ОВД во всех направлениях и их собственные показатели в рамках повседневной жизни.

ФИЛОСОФИЯ СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Самуйлов Д.Н., Писаренко В.Ф., Щур А.В.

Белорусско-Российский университет, г. Могилев

Со времен Древней Греции спорт развивался по двум направлениям – как зрелище, например, бои гладиаторов, и как философская модель свободного мира, проявлявшаяся в частности, в виде Олимпийских игр. При этом спорт как социальный феномен уникален, и не имеет аналогов, так как в той или иной мере доступен всем социальным стратам и имеет ту или иную ценность для каждого человека. Спорт является квинтэссенцией смыслов и ценностей, устремлений и установок, желаний и интересов, идеалов и мотивов, других психологических проявлений личности, влияющих на мысли и действия, сознание и мировоззрение людей [1].

Придерживаясь традиций древности, современный спорт имеет несколько направлений, в первую очередь физическую культуру и любительский спорт, кроме того, немаловажную роль играет профессиональный спорт. Спорт высоких достижений обрел уровень международного политического воздействия, способного влиять на имидж стран и их взаимодействие. Многие страны вкладывают значительные средства в развитие спорта высоких достижений, воспринимая спортсменов как представителей страны, своего рода посланцев, несущих идеи мира и взаимодействия между странами [2].

Исходя из современного развития философской мысли, следует рассматривать философию спорта не только как традиционное осмысление и анализ теорий и концепций, постановку вопросов о ключевых спортивных проблемах и связанных с ними методиками и методологиями изучения души и тела, но и использовать новейшие подходы техно-философских учений. На наш взгляд следует пользоваться не только классической диалектикой Канта, но и применять современные эвристические подходы рассмотрения проблем взаимодействия личностей и среды. Следует рассматривать личность как саморазвивающуюся целостную систему, подверженную внешним воздействиям и внутренним изменениям, как ответ на эти воздействия. Важно учитывать личностные мотивации, развивать необходимые и содействовать элиминации негативных тенденций. Считаем, что рефлексивное восприятие существующих концепций может привести к застою в понимании направлений развития личности и воздействия цифровой среды на эффективность выступлений спортсмена. В тоже время, использование генетического анализа, позволяет оценить перспективы развития спортивных качеств личности, а прогнозное моделирование тренировочного процесса дает представление о поэтапном физическом совершенствовании тренируемого. Современные подходы к оценке эффективности физического развития спортсмена не должны обходиться без его духовного развития и самосовершенствования. При этом необходимо развивать у него высокие морально-волевые принципы, чему может способствовать

правильный взгляд на философские учения, в том числе и осмысление современной философской концепции спорта [3, 4, 5].

Философские поиски в современном спорте активизируются, прежде всего, тогда, когда спортсмен, оказывается в сложных эмоциональных ситуациях. Он, используя познавательные и аффективные, аксиологические и конативные, идентификационные методики деятельности, пытается выйти за пределы восприятия реального мира и осознать суть явлений и их фундаментальные предпосылки, определяющие цену спортивных побед и рекордов.

Важнейшими задачами философии спорта является определение реалистических философских оснований, идеалов и норм научного познания, особенностей исследовательской деятельности в различных типах рациональности, анализ и корректное использование в научном процессе критериев научности и достоверности полученного знания, разработок и применение цивилизационных исследовательских проектов познания спорта, включая теоретико-методологические, мировоззренческие, социальные, этические и многие другие. К сожалению, в современной философии спорта эти теоретические и эмпирические практики до сих не нашли широкого применения [6].

Особенно важны ценность победы, идеал совершенствования, а также когнитивные аспекты, представленные технологиями достижения спортивных побед, способами транзита знаний и навыков, умений и компетенций, которые помогают спортсменам раскрыть возможности для следующих спортивных достижений. Общий уровень восприятия позволяет осознать сущность спорта как важнейшего компонента современной цивилизации.

Спорт как важный компонент цивилизации представляет специфическую матрицу культурных символов и знаков, детерминирующих характер, направленность изменения ценностных ориентаций и психологических установок, типичных для него в каждую социально-историческую эпоху для определенных слоёв населения. Он выполняет консолидирующие, смыслообразующие и интегративные функции в культуре и экономике, социальной сфере и политике, в развитии цивилизации в целом, заставляя её целенаправленно совершенствоваться [7].

Резюмируя, считаем, что важно донести представленные идеи до широкой спортивной общественности, тренеров и учителей, болельщиков и спортсменов, положить его в основу повседневной практики. Спорт неотъемлемый элемент современной жизни, имеющий яркий смысловой ракурс, который делает осмысленным существование огромного количества людей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Котляров, И.В. Влияние спорта на белорусскую молодежь: педагогические основания и когнитивные возможности / И.В. Котляров, В. В. Молотовник // Иппокрена. – 2019. – № 2. – С. 147–160.

2. Копылова, Е.А. Влияние процессов глобализации и миграции на современный спорт / Е.А. Копылова // Феномен границы в глобализирующемся мире: сб. науч. ст. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: М.А. Слемнев

(гл. ред.), Е.В. Давлятова, Э.И. Рудковский – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2020. – 174 с.

2. Писаренко, В.Ф. Тренировка спортсменов-многоборцев в условиях вуза : [монография] / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, А.А. Минченко. – Могилев : Белорус.-Рос. ун-т, 2017. – 201 с. : ил.

3. Копылова, Е. А. Опыт миокинетической диагностики в комплексном психологическом исследовании студентов-баскетболистов / Е.А. Копылова // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2021 – № 5 (128) – С. 26–33.

4. Писаренко, В.Ф. Влияние внешних факторов на результаты стрельбы в многоборье «Здоровье» / В.Ф. Писаренко, Д.Н. Самуйлов, Е.А. Малышева // Веснік Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.А. Куляшова. Навукова-метадычны часопіс. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалагія, методыка) 2 (58) 2021. – С. 68–73.

5. Котляров, И.В. Формирование командных лидеров в сфере спорта: социологические тренды / И.В. Котляров, Н.С. Рысюкевич. – Минск : Беларуская навука, 2019. – 439 с.

6. Столяров, В.И. Философия физической культуры и спорта: Монография. В пяти книгах. Книга I. Метафилософский анализ: философия физической культуры и спорта как особая философская дисциплина / В.И. Столяров – Москва : Издательство СГУ, 2015 – 490 с.

ФОРМИРОВАНИЕ СТУДЕНТА КАК ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Сидоревич П.Ф., Гузаревич И.М.

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, г. Брест

Долгое время физическое воспитание молодежи как педагогический процесс было односторонним. В настоящее время наблюдается переориентация педагогической деятельности на обеспечение единства физического и духовного развития личности студента, формирование профессионально-личностных качеств. Обучение студентов высших учебных заведений Республики Беларусь физическому воспитанию представлено учебной дисциплиной «Физическая культура», обязательной составляющей высшего образования. Её место в системе иных учебных дисциплин определяется предметом изучения-особенностями процесса формирования физической культуры личности студента [6, 7].

Показателями культуры данного вида являются:

1. получение уровня знаний в области специализированной физической культуры;
2. повышение личного уровня развития физических способностей;
3. применение физической культуры для повышения уровня жизни [4, 8].

Специфика воспитания учащихся дисциплине «Физическая культура» основывается на обучении как базовым, так и специальным навыкам. Аспекты базового физического воспитания – это педагогический процесс, как и любой другой, состоящий из преподавания и обучения. Образование – совместный процесс для преподавателей и студентов [1, 2].

И преподаватели, и студенты участвуют в процессе образования, используя такие компоненты как: воздействие на сознание и поведение студентов, организация их деятельность с целью формирования у них активной жизненной позиции, стремления к самосовершенствованию в области физической культуры [2, 5].

Цель работы – определение видов воспитания, а также определение действий, методов и приемов, используемых для обучения учащихся во время практических занятий физической культурой. Для достижения этой цели проводился анализ литературы, а также наблюдение за практическими занятиями студентов 1–3 курсов. Изучение литературы позволило изучить основные виды воспитания: умственное, нравственное, трудовое и эстетическое, их направленность и тесную взаимосвязь с физическим воспитанием студентов [3, 5].

Преподаватели с помощью наблюдения и бесед со студентами смогли определить основные задачи, стоящие перед обучением студентов различными видами воспитания, а также выявить методологию применения академической дисциплины «Физическая культура».

Умственное воспитание студента заключается в приобретении определенного запаса знаний из области физической культуры. Основные задачи умственного воспитания:

- обучение специальным знаниям в области дисциплины «Физическая культура»;
 - создание положительного представления о занятиях физическими упражнениями;
 - поощрение потребности в физическом воспитании, ее стимулирование.
- Основой средств умственного воспитания является физическое упражнение. К методам умственного воспитания относят:
- выполнение практических заданий и упражнений;
 - вопросы по изучаемому материалу;
 - самостоятельная работа;
 - самостоятельное изучение литературы, предлагаемой по дисциплине «Физическая культура».

Новые знания, полученные студентами – залог развитие их интеллектуальных способностей и духовного совершенствования. Знания, которые ученик может приобрести, помогут ему в дальнейшем совершенствовании самого себя. Тяга студентов к нравственному воспитанию и формирование привычек занятия физическими упражнениями, поощряются и способствуют дальнейшему самосовершенствованию студентов.

Основные задачи нравственного воспитания.

– воспитание чувства нравственности, выражающееся в положительном отношении к людям, занимающимися физическими упражнениями;

– построение морального сознания, выражающегося в убеждении положительного влияния физических упражнений на здоровье и физическое состояние занимающегося;

– изучение принципа выполнения упражнений и осознанного восприятия себя в коллективе.

Основные средства нравственного воспитания:

– осуществление обучения и деятельности для преподавателей;

– правила и положения о безопасной работе в различных местах проведения занятий (бассейна, тренажерного зала, и т. д.).

Методы нравственного воспитания:

– общение, поощрение и одобрение преподавателя в формировании здорового образа жизни.

– физическая подготовка и непосредственное выполнение практических упражнений.

– наглядный пример преподавателя.

Нравственность один из составляющих элементов воспитанности личности.

Трудовое воспитание студента состоит в построении настойчивости в выполнении упражнений и полученных заданий, а также способности преодолевать возникающие объективные и субъективные трудности.

К основным задачам трудового воспитания относят:

– воспитание трудолюбия;

– создание образовательной среды;

– формирование положительного отношения к физической деятельности иных участников образовательного процесса.

Основные средства трудового воспитания:

– выполнение практических заданий и упражнений;

– практическая помощь и выполнение обязательств по самообслуживанию и обслуживанию группы;

– деятельность социальной работы (подготовка и обслуживание инвентаря и оборудования).

К методам трудового воспитания относятся:

– исполнение учебных заданий;

– анализ выполняемых заданий;

– положительная оценка преподавателем выполненных учебных заданий.

Производительность увеличивает функциональность и эффективность общей рабочей нагрузки студента, а также повышает его общую работоспособность. Трудовое воспитание придает выполнению физических упражнений конкретную направленность на подготовку студента труду.

Эстетическое воспитание обучающегося состоит в формировании восприятия и понимания прекрасного в области физической культуры.

Главные задачи эстетического воспитания:

- воспитание эстетического восприятия в области физической культуры спорта;
- воспитание осознания прелести движений человека;
- воспитание умений созерцать и оценивать прекрасное в окружающей среде.

Основные средства эстетического воспитания:

- физические упражнения из разных видов спорта, входящих в учебную программу;
- чистая и опрятная спортивная форма, и обувь студентов;
- места и условия проведения занятий физической культурой.

К методам эстетического воспитания относятся:

- эмоционально-выразительное объяснение предстоящих физических действий;
- эмоционально-выразительный показ движений;
- практическое приучение к творчеству, проявлениям красоты в двигательной деятельности процесса обучения.

Эстетика учит видеть красоту движения во время тренировки. Студенты приобщаются к духовному развитию, учатся строить представления о культуре в общем ее понимании, своем прекрасном окружении, желании жить по законам доброты.

Таким образом, в процессе академического курса «Физическая культура» учащаяся молодежь изучает не только материал программы, но и совершенствует своё понимание о прекрасном, состоящее из многогранного процесса деятельности педагога. Этот процесс состоит из различных видов воспитания: интеллектуальное, моральное, профессиональное и эстетическое, которые имеют свои особенные черты характерные для образовательного процесса. В целом воспитательная работа и изучение дисциплин «Физической культуры» способствуют гармоничному развитию личности студента.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
2. Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М. : Физическая культура и спорт, 1981. – 375 с.
3. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи / Р.И. Купчинов. – Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.
4. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Совет. Спорт, 2003. – 464 с.
5. Тер-Ованесян, А.А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.
6. Физическая культура : типовая учеб. Программа для высш. Учеб. Заведений / сост. В. А. Коледа [и др] ; под ред. В.А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

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

8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Симонов А.Е., Тоторов М.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Физическая подготовка – одна из главных составляющих в профессиональной подготовке спасателей-пожарных. Каждый курсант должен твердо осознать, что укрепление боевой мощи пожарной службы тесно связано с физической подготовленностью ее личного состава. При ликвидации чрезвычайных ситуаций, проведении аварийно-спасательных работ, оказании помощи пострадавшим, работникам органов и подразделений по чрезвычайным 40 ситуациям, как правило, приходится использовать всю имеющуюся у них физическую силу. В связи с данным обстоятельством следует, что спасатель должен всегда находиться и поддерживать себя в оптимальных физических кондициях для успешного выполнения своих функциональных обязанностей.

Актуальность данной проблемы состоит в том, что сегодня перед учебными заведениями, а особенно перед Университетом гражданской защиты МЧС Республики Беларусь стоит очень важная задача - не только подготовить обучающегося к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически здоровым, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Преподавание физической культуры в учебных заведениях органически включено в общую систему образования и воспитания и действует по закономерностям образования и воспитания. Вместе с тем это единственный учебный предмет, который формирует у учащихся грамотное отношение к себе, к своему телу, содействует воспитанию новых волевых и моральных качеств, необходимости укрепления здоровья и самосовершенствования.

Изменения в системе образования ведут к разработке новой концепции физического воспитания. Для этого необходимо, помимо комплекса педагогических, медико-биологических, психологических и социологических исследований в области физической культуры, чётко определить и узаконить роль и место физкультуры в образовательном процессе, его взаимосвязь и взаимодействие с другими учебными дисциплинами, сохраняя при этом

целостность процесса обучения, при котором каждый предмет вносит свой вклад в гармоническое развитие личности. В настоящее время продолжается экстенсивное наращивание объёма изучаемого материала по всем дисциплинам, перенасыщение его новыми, не всегда нужными, знаниями.

Работа в силовых структурах очень непростая и имеет массу трудностей, которые связаны со спецификой их деятельности, поэтому не каждый сможет работать в силовых структурах. Профессиональная деятельность сотрудников МЧС, работающих в силовых структурах, принадлежит к разряду сложных. Она предъявляет высокие требования к работникам, так как от принятых ими решений зависят судьбы многих людей. Физическая подготовка и спорт в силовых структурах необходимый элемент в профессиональной деятельности, способствующий успешному выполнению личным составом своих служебных обязанностей, сохранению высокой работоспособности и для развития профессиональных качеств таких как: воля, выдержка и самообладание, психологическая устойчивость, целеустремленность. В силовых структурах не малая часть поставленных задач требует приложения физических усилий работника, поэтому у работников силовых структур сделан упор на развитие физических данных [1].

Делая вывод из вышесказанного, следует сказать, что занятие физической подготовкой и спортом оказывает положительное влияние на развитие физических и морально-волевых качеств спасателя-пожарного, а поэтому присутствует в программе обучения работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. ucp.by // Особенности физической подготовки будущих офицеров-спасателей Университета гражданской защиты МЧС Республики Беларусь [Электронный ресурс].

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Симонов А.Е., Гаврошко В.С., Тоторов М.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Любая мышечная деятельность, занятие физическими упражнениями, спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществление в организме обмен веществ и энергии, что положительным образом сказывается на умственной и физической работоспособности человека.

Для обеспечения активного отдыха после мышечной работы применяются разнообразные средства. Педагогические средства восстановления являются

основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Они включают в себя:

– рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма спортсменов, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макро-циклов, широкое использование переключений, чёткую организацию работы и отдыха;

– правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор снарядов и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

– варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

– разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;

– разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Правильный подбор упражнений и методов их использования в основной части занятия обеспечивает высокую работоспособность спортсменов, необходимый уровень их эмоционального состояния, что благоприятно сказывается на процессах восстановления между отдельными упражнениями, а также на характере утомления. Этому способствует оптимальное сочетание групповой и индивидуальной форм работы, использование средств активного отдыха между упражнениями.

Педагогическим средством, способствующим восстановлению, является полноценная разминка.

Основная цель разминки – достижения оптимальной возбудимости ЦНС, мобилизация физиологических функций организма для выполнения относительно более интенсивной мышечной деятельности и «проработка» мышечно-связного аппарата перед тренировочным занятием или соревнованием.

Недооценка значения разминки нередко является причины различного рода травм опорно-двигательного аппарата, которые не только снижают функциональные возможности организма, но и выводят спортсмена из строя иногда на длительный срок.

Часто перед разминкой проводят предстартовый массаж с разогревающим мазями, который позволяет «прогреть» мышцы, ускорить процесс выработки и предупредить возникновение травмы. Это особенно важно в холодную и ветреную погоду.

Разминка перед кратковременными анаэробными нагрузками способствует повышению интенсивности гликолиза в мышцах. Выполнение нагрузок после разминки сопровождается полной активностью ряда окислительных ферментов. Более экономичным расходом креатин фосфата и меньшим усилением гликоза.

В результате в мышечной системе создаются лучшие условия для анаэробного ресинтеза аденозинтрифосфорной кислоты при выполнении кратковременной работы максимальной мощности. Большое значение имеет разминка и для улучшения кровообращения в работающих мышцах. Это происходит благодаря увеличению количества раскрытых капилляров и перераспределению тока крови к интенсивно работающим мышцам (кровообращение мышц, относительно меньше участвующих в данном двигательном акте, уменьшается).

Наблюдения показывают, что проведение разминки перед соревнованием или тренировочным занятием способствует более быстрому возникновению устойчивого состояния и меньшему повышению содержания уровня пировиноградной и молочной кислот в крови после нагрузки.

Последнее обстоятельство показывает, что после разминки удельный вес дыхательного фосфорилирования во время выполнения физических упражнений более высокий, чем без разминки [1].

Таким образом, педагогические средства восстановления являются основными, так как определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <https://infourok.ru/statya-sredstva-vosstanovleniya-v-sporte-3187851.html>

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РАБОТНИКОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Соболев М.С., Качурин А.С.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Необходимость спасти себя или других лиц – есть первостепенная задача сотрудника силовых структур, достижение которой в полном объеме зависит от самого обучающегося, так как именно уровень его физического развития должен помочь ему в чрезвычайной ситуации. В связи с этим, физическая подготовка – это основа профессиональной деятельности будущих сотрудников силовых структур, позволяющая им четко справляться с поставленными задачами, а также обеспечивать личную и общественную безопасность.

Немаловажное внимание уделяется курсантам учебных заведений силовых структур. Курсант, будучи абитуриентом, сдает нормативы по физической подготовке в качестве вступительного экзамена. Основной целью физической подготовки является укрепление здоровья обучающихся, что проявляется как в физическом, так и в психическом плане. Происходят полноценные процессы перестроения организма посредством тренировок, которые в первую очередь оказывают влияние на физические способности – выносливость, скорость, силу,

и во вторую очередь развитие таких личностных качеств, как терпение, целеустремленность и стрессоустойчивость.

Обучение в военном вузе является важным этапом в жизни курсантов, на котором накапливаются умения и навыки, формируются компетенции и способности, имеющие большое значение на профессиональном пути будущего военного специалиста. В связи с этим необходима оптимизация физического и психофизиологического состояния курсантов в процессе профессиональной подготовки. Это отражено во многих руководящих документах, используемых преподавателем физической подготовки в военном вузе. В современных концептуальных документах об образовании уделено достойное внимание физической подготовке обучающихся в белорусских вузах.

Основными задачами физической подготовки военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов и силовых структур являются:

1. развитие и поддержание на требуемом уровне физических качеств – выносливости, силы, быстроты и ловкости;
2. формирование специальных физических качеств и навыков;
3. укрепление опорно-двигательного аппарата;
4. профилактика заболеваний и вредных привычек, закаливание организма;
5. воспитание психологической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, инициативы и находчивости, упорства, выдержки и самообладания;
6. формирование готовности к перенесению экстремальных физических и психологических нагрузок в период подготовки и непосредственно при выполнении поставленных задач;
7. развитие военно-прикладных видов спорта среди военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов и силовых структур.

Для того, чтобы сотрудники силовых ведомств выполняли поставленные служебные задачи, необходимо на постоянной основе проводить спортивные мероприятия, которые будут способствовать выработке физических качеств, как сотрудника, так и личности в целом, что, несомненно, даст результат в практической деятельности.

Особое значение физическая культура и спорт имеют для личного состава пожарной охраны.

При тушении пожаров спасателям приходится выдерживать значительные, а иногда предельные физические и нервные напряжения. Максимально быстрое развертывание средств пожаротушения, спасание людей, эвакуация имущества, работа на высотах, в доме, без кислородных изолирующих аппаратов и в них, работа при резко контрастных температурах, преодоление различных препятствий и действия в ночных условиях требуют, кроме высокого сознания своего долга перед Родиной, наличия хорошего состояния здоровья, силы, выносливости, быстроты реакций, скорости, ловкости, смелости, решительности, хладнокровия и находчивости. Несомненно, что эти качества и навыки формируются и совершенствуются непосредственно в процессе регулярных занятий.

Однако укрепление здоровья, совершенствование необходимых качеств и навыков личного состава наиболее эффективно обеспечивается сочетанием боевых действий со специальными физическими упражнениями и видами спорта на базе всесторонней физической подготовки.

Повышение качества боевой подготовки спасателей настоятельно требует постоянного совершенствования организации физического воспитания личного состава пожарных команд и необходимой для этого подготовки командного состава.

Однако в последние годы все больше и больше уделяется внимание специализированному развитию. На базе общефизической подготовки в частях и подразделениях возникают спортивные клубы и сообщества, цель которых заключается в привлечении спасателей в отдельные виды спорта, такие как легкая атлетика, многоборье, стрельба, пожарно-спасательный спорт, биатлон, футбол, волейбол, спортивное ориентирование и многие другие. Проводится работа по самоорганизации и пропаганде спорта. Регулярно устраиваются соревнования. Они прикрепляются к каким-либо знаменательным датам и событиям.

Очевидный факт, что спорт развивает множество полезных личностных и коллективных качеств у человека. Физически крепкий телом человек всегда и крепок духом. Появляется уверенность в своих действиях и поступках. Улучшается строение тела и повышается работоспособность организма. Повышается иммунитет и устойчивость к резкому перепаду температур. Увеличивается выдержка и развивается стойкость и упорство характера. Спорт диктует активный образ жизни. Некоторые виды спорта, к примеру ориентирование или туризм, развивают командный дух и сплоченность коллектива, позволяет узнать лучше своих сослуживцев, помогает найти новых друзей.

Спорт должен быть под постоянным медицинским контролем. При активном занятии спортом возникает и риск получения травм. Это особо проявляется при проведении соревнований по массовым видам спорта – футбол, волейбол и др. Во избежание получения травм военнослужащим, занимающимся спортом, необходимо чаще обычного проходить медицинский контроль и осмотр, давать консультации и рекомендации по избеганию травматических ситуаций. Однако, получение травм неизбежно.

Кроме того, при активном занятии спортом организм человека теряет большое число микроэлементов, некоторые из них восстанавливаются только после длительного периода. Поэтому необходимо организовать спортсменам военнослужащим хорошее питание и по возможности витаминизацию, включить в рацион питания больше растительной пищи, богатой витаминами и минералами.

В процессе выполнения тех либо иных упражнений в теле человека происходит ускоренный процесс обмена веществ, что приводит к убыстрению регенерации клеток тело. Организм очищается от вредных веществ. Улучшается общее самочувствие военнослужащего.

Итак, роль физической подготовки и спорта как неотъемлемых элементов профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников силовых структур объективно высока. Прежде всего они являются первостепенной

основой в практической деятельности сотрудников при освоении и успешном применении приемов борьбы и задержания, обеспечения законности и безопасности общественного порядка, безопасности граждан, а также поддержания достойного образа представителя власти.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Шлома, Д.С. Физическая подготовка как основа профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов / Д.С. Шлома. – С. 171–173.
2. Черневич, Г.Л. Физическая подготовка пожарных / Г.Л. Черневич. – М.: Изд-во Министерства коммунального хозяйства РСФСР, 1953. – 256 с.
3. https://studbooks.net/669711/turizm/fizicheskaya_podgotovka_voennosluzhaschih_sotrudnikov_pravoohranitelnyh_organov_silovyh_struktur
4. Сеницын, С.И. Роль и значение физической культуры и спорта в жизни сотрудников силовых структур / С. И. Сеницын. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XLVI Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2022 г.). — Казань : Молодой ученый, 2022. – С. 60–64.
5. Кулымов, С.В. формирование профессионально-прикладной физической культуры курсантов военных вузов. – Челябинск: уральская государственная академия физической культуры, 2002. – 171 с.
6. Титов, В.В. профессионально направленная методика физического воспитания курсантов радиоэлектронных специальностей военного вуза / В.В. Титов // ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2. – С. 180–185
7. Матвеев, А.Г. Личностно ориентированное физическое воспитание в военном вузе: проблемы и возможности / А.Г Матвеев // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 6. – С. 380–384.

ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ

Солодилова Д.В., Демьянов В.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

В основе организации занимающихся для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ, для которого разработана четкая методика выполнения строго регламентированных по содержанию и направленности упражнений. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий – четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая её индивидуализация.

На учебных занятиях в основном отделении и тренировках в спортивном отделении одинаково важное значение придается развитию необходимых физических качеств студентов и обучению определенным умениям и навыкам. Эти процессы во многом взаимосвязаны: обучая студентов какому-либо техническому элементу, одновременно оказывается воздействие на развитие тех или иных физических качеств. Работая над развитием силы, быстроты или выносливости, создается необходимая база для эффективного овладения двигательных умений и навыков.

В осуществлении обеих этих задач, ведущее место занимает работа по принципу круговой тренировки. Правильное распределение станций позволяет специально подобранными упражнениями целенаправленно развивать физические качества и закреплять полученные на занятиях умения и навыки. Упражнения на станциях варьируются, но используются только те из них, которые хорошо знакомы учащимся. Темп выполнения упражнений высокий.

Организация круговой тренировки на практических занятиях возможна при наличии определенных условий, связанных с местом ее проведения, наличием инвентаря, необходимостью подготовки и ознакомлением студентов с новой организационной формой.

В условиях занятия по физической культуре круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу студентов выполнять упражнения одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Ее построение будет также зависеть от контингента студентов, года обучения, физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы.

Включение ее в подготовительную часть занятия связано с предстоящей еще более интенсивной работой в основной его части, требующей большого напряжения, усилий в освоении определенных умений и навыков различных движений. Роль такого комплекса заключается в подготовке организма студентов к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части занятия.

Применение круговой тренировки в основной части занятия связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть занятия, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально прикладной и специальной подготовкой.

В заключительной части занятия комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии недостаточна. Цель таких комплексов – совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части занятия.

Круговая тренировка на занятиях физической культуры хорошо увязывается с программным материалом, способствует повышению не только общей и моторной плотности занятия, но и положительно воздействует на организм в целом.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляется комплекс из 8–10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе учебная группа делится на 6–10 групп по 3–5 человек. Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в спортивном зале.

Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке.

Анализ методов круговой тренировки и обобщения опыта применения их на практике дает основание выделить экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для учебного занятия. Сущность его заключается в том, что движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время – по 30 секунд. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на занятии порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий.

В комплекс обычно включают 10 упражнений (станций), на каждое тратится одна минута (30 секунд на выполнение, 30 секунд на отдых), значит, на весь комплекс (один круг) уйдет 10 минут, что составит законченный цикл занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки.

Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других.

Время занятия по круговой тренировке занимает 10 минут – если комплекс выполняется один раз (один круг); 20 минут – если комплекс повторяется дважды (два круга) и 30 минут - если комплекс повторяется три раза (три круга).

Упражнения с дозировкой в один круг целесообразно проводить в первые или последние 15 минут занятия; с дозировкой в 2–3 круга – в основной части занятия. Между повторениями желательны 2–3 минутные паузы, во время которых выполняются спокойная ходьба, упражнения на расслабление и восстановление дыхания.

Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических качеств (способностей) при активном самостоятельном

выполнении упражнений обучающимися и контролем за ее воздействием на системы организма. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все обучающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: студенты осваивают методику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

Примерные комплексы упражнений для практических занятий по физической подготовке.

Комплекс упражнений для занятий физической подготовкой девушек:

- 1) И.П. – основная стойка, ноги врозь, руки в сторону, мах ногой вперёд руки вперёд;
- 2) И.П. – упор сидя сзади на скамейке, сесть на пятки;
- 3) И.П. – передвижение по скамейке правым боком скрестным шагом руки в сторону;
- 4) И.П. – лежа на спине, ноги согнуты, прогнуться;
- 5) И.П. – упор присев, упор лёжа ноги врозь;
- 6) И.П. – упор стоя согнувшись, передвижение на руках в упор лёжа и обратно;
- 7) И.П. – лежа, руки через стороны вверх прогнуться;
- 8) И.П. – основная стойка, приседания на одной ноге руки вперед;
- 9) И.П. – вис лицом к гимнастической стенке, прогибание;
- 10) И.П. – упор сидя сзади ноги врозь прогнуться.

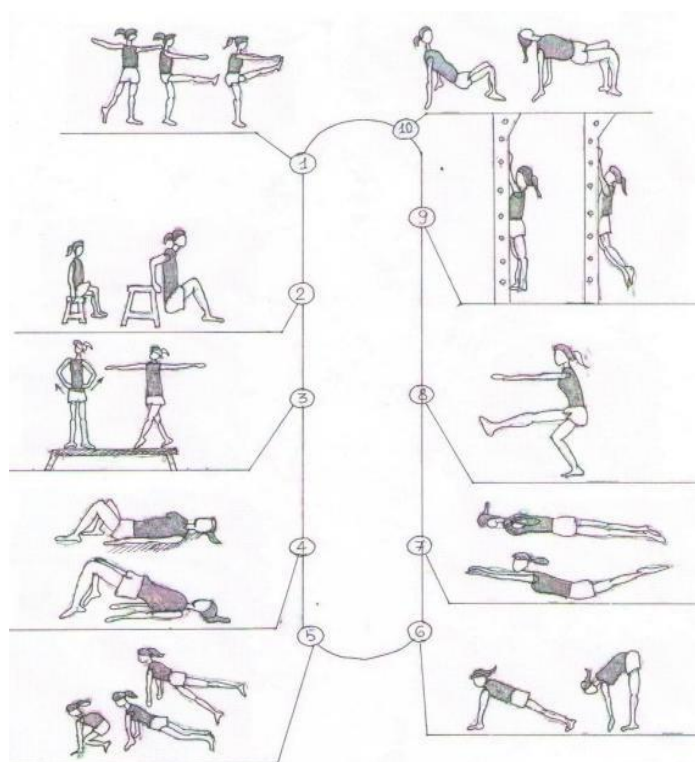


Рисунок 1 – Комплекс упражнений для занятий физической подготовкой (девушки)

Комплекс упражнений для занятий физической подготовкой юноши (рис. 2):

- 1) И.П. – сидя на тренажере, жим ногами;
- 2) И.П. – лёжа спиной на скамейке, жим штанги от груди;
- 3) И.П. – стоя у штанги ноги врозь, становая тяга;
- 4) И.П. – сидя на тренажере разгибание голени;
- 5) И.П. – стойка ноги врозь, гири к плечам толчок гири двумя руками;
- 6) И.П. – стойка ноги врозь штанга на плечах за головой, приседания;
- 7) И.П. – вис, подтягивание;
- 8) И.П. – упор лежа, сгибание разгибание рук;
- 9) И.П. – стойка ноги врозь, гири внизу рывок гири двумя руками;
- 10) И.П. – вис, поднимание прямых ног до касание перекладины.

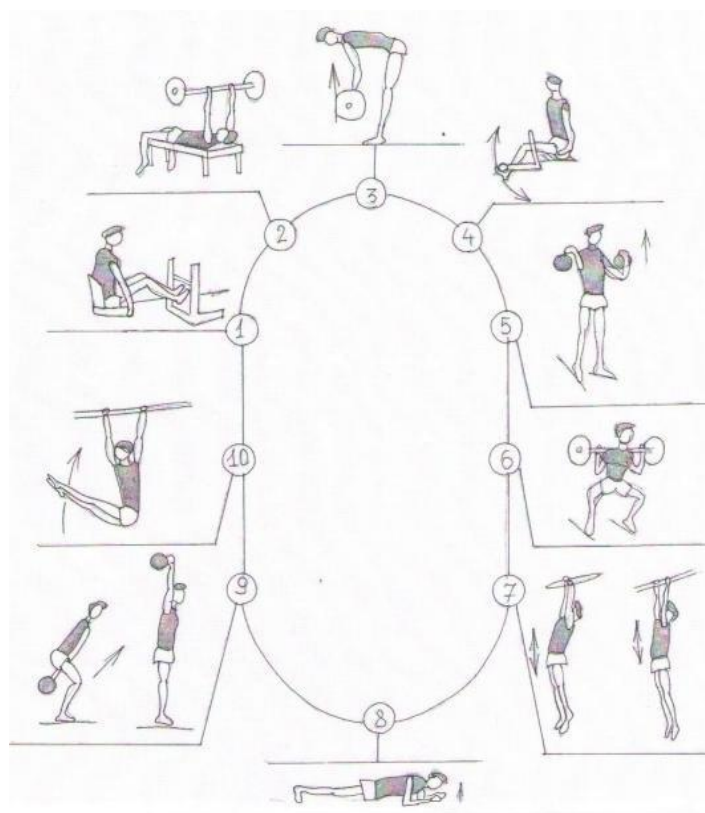


Рисунок 2 – Комплекс упражнений для занятий физической подготовкой (юноши)

В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов использования физических упражнений. Она позволяет эффективно решать задачи воспитания физических и психических способностей занимающихся, совершенствовать методику организации занятий. Использование круговой тренировки в учебном процессе содействует созданию у студентов устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями, формированию у них здорового образа жизни и способности активного использования различных средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления

здоровья, достижения физической и психической устойчивости и высокого уровня работоспособности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Готовцев, Е.В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / сост.: Е.В. Готовцев, И.А. Анохина, В.И. Козлов; ВГТУ. – Воронеж, 2017. – 95 с.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Солодилова Д.В., Демьянов В.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

В процессе становления человека сформировались определенные поведенческие модели реакции на стресс. Биологическая реакция, в первую очередь – выброс гормона адреналина в кровь, побуждает человека к борьбе или к возбужденному состоянию. В своё время в нынешних, цивилизованных условиях жизни организм не в состоянии должным образом целенаправленно использовать выработавшую в результате биологических реакций энергию, предназначенную для быстрой реакции к процессу. Этот процесс повышает уровень его утомления и износа. Физические занятия позволяют в полной мере использовать эту энергию, которые защищают организм от истощения. Вследствие этого, с физиологической точки зрения, физически занятия играют особую роль в преодолении стресса, направляя энергию в нужное русло и безопасно ее использовать [3].

Помимо этого, на физиологическом уровне происходит: выработка эндорфинов; в период переживания стресса у человека увеличивается уровень кортизола - гормона стресса, и наблюдается нехватка эндорфинов, гормонов радости, образующиеся во время занятий спортом; обогащение органов и тканей кислородом; регулирование уровня сахара (глюкозы) в крови. В то же время, на моральном уровне во время стресса человек может ощущать расстройства, ярость, чувство гнева, застенчивость, безразличие, отчаянность, одиночество. В манерах поведения человека возникает сбой от происхождения внезапных и необычных ситуаций, и человек подсознательно пытается вернуться к обычным для себя способам поведения.

При любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины, «гормоны счастья». Выработка эндорфинов благоприятно оказывает влияние на эмоциональный фон, избавляет от подавленного настроения, что способствует снятию депрессивного состояния во время физической активности, например, физических упражнений. С давних времен знакома пословица «движение –

жизнь», однозначно подчеркивающая большую роль занятий спортом для человека; движение является рекомендуемым условием процесса жизнедеятельности организма и поддержания его биологических связей с внешней средой. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями обязательно требуется соблюдать принцип последовательного повышения нагрузок, очень важно четко и объективно следить за самочувствием. Если после окончания занятий наблюдается чувство вялости, усталости, отмечаются резкие боли в мышцах и суставах, нарушается сон, вероятнее всего, что была излишняя нагрузка, и требуется уменьшить объем физической активности, либо продолжительность занятия.

Занятия спортом позволяют не только поднять общий уровень состояния опорно-двигательного аппарата и сердечно - сосудистой системы, но и иногда способствуют человеку справиться с многочисленными эмоциональными расстройствами, в частности со стрессом. Физические занятия, плавание, бег – все это оказывает положительное влияние на профилактику стрессовых расстройств и их устранение [2, 4].

В то время, когда на человеческий организм оказывает влияние физическая нагрузка, в голову попадает значительно меньше негативных мыслей. И как говорится: «В здоровом теле – здоровый дух!». Следовательно, физические занятия можно смело отнести к безлекарственным методам лечения стресса. Физиологические изменения, которые происходят во время стресса, требуют немало времени для стабилизации состояния. В этот период любая умеренная физическая нагрузка является полезной для психологического состояния человека, так как позволяет пережить негативные эмоции, не делая акцент на тревожащих и изнуряющих мыслях. Физические упражнения оказывают влияние и на психологическое состояние: повышают самооценку за счет физической тренировки и улучшения ощущения своего тела; способствуют более доброжелательному отношению со стороны окружающих, так как привлекательная внешность заставляет других думать, что вы уравновешенны, чувствительны, добры, откровенны, общительны и успешны в профессиональной сфере; повышают жизненный тонус; повышают работоспособность, так как здоровые люди реже болеют, менее подвержены несчастным случаям, а также в большей степени мотивированны на работу; снимают депрессивные состояния и уменьшают тревожность; совершенствуют вашу способность управлять собственной жизнью, в результате чего исчезают признаки стрессового поведения; усиленный синтез организмом эндорфинов в процессе занятий улучшает настроение и эффективно снимает стресс, убирает негативные состояния, которые вызваны напряжением и способствует формированию стрессоустойчивости [1].

Таким образом, проанализировав состояние вопроса, следует, что существует взаимосвязь физкультуры и стресса. Стресс сопровождается обилием негативных эмоциональных переживаний: гневом, злостью, обидой. Занятие спортом тоже является стрессом для организма, который с успехом вытесняет стресс психологический. Энергия активности направляется не на

разрушительные действия, как это бывает при сильном раздражении, а на совершенствование своего тела и сопровождается положительными эмоциями. При занятиях спортом вырабатывается гормон эндорфин, который по-другому называют гормоном радости. Человек чувствует себя сильным, уверенным и счастливым.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Апалькова, А.М., Полынский В.В., Герасимова Н.А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А.М. Апалькова, В.В. Полынский, Н.А. Герасимова // Юный ученый. – 2018. – № 2. – СПб. – С. 140–144.

2. Волкова, Т.И. Сравнительная характеристика выхода из стресса у студентов, совмещающих учебу с работой, и неработающих студентов / Т.И. Волкова, В.К. Таланцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2016. – С. 190–192.

3. Тихонова, О.Ю. Исследование соблюдения основ здорового образа жизни студентов со слабым состоянием здоровья и активно занимающихся спортом / Тихонова О.Ю., Григорьев Д.В // Актуальные проблемы физического воспитания студентов материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2019. – С. 271–273.

4. Щербакова, Т.А. Уровень невербальной креативности студентов первого курса / Т.А. Щербакова, Д. В. Григорьев // Продовольственная безопасность и устойчивое развитие АПК: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА, 2015. – С. 888–891.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ, КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ОБРАЗОВАННОСТИ

Сорокин А.В., Гудков А.А.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Следует отметить, что сам термин «Культура здоровья» появился полвека назад, его предложил профессор В.А. Скумин. В настоящее время понятие «Культура здоровья» прочно вошло в научную литературу и стало весьма актуальным в силу широкого интереса населения к проблеме образованности и здорового образа жизни.

Культура здоровья – это часть общечеловеческой культуры, которая решает задачи гармонического развития духовных, психических и физических сил человека. Она представляет собой совокупность достижений общества

в таких сферах, как наука, образование, воспитание, идеология, литература и искусство.

Внедрить в жизнь идеи учения можно путём обоснования, внедрения и применения наилучших достижений духовной, психической и физической культуры через воспитание духовно-здорового стиля жизни как эталона природного поведения человека.

Основными составляющими культуры здоровья должны быть:

1. Научная организация трудовой, учебной деятельности человека. Сюда входит правильно организованный режим труда и отдыха, соблюдение правил личной и общественной гигиены, закаливание, рациональное планирование семьи.

2. Изучение и использование опыта предшествующих поколений. Стремление сделать лучшие достижения опыта старших личным достижением каждого в деле самосовершенствования должно стать главным в жизни каждого образованного человека.

3. Организовать исследовательскую деятельность в области развития здоровье-сберегающих технологий. Важно каждому человеку знать свои слабые и сильные стороны. «Познай самого себя» – предлагали древние. В наше время, мне кажется, следовало бы этот лозунг дополнить: «Познай и совершенствуй себя!».

У каждого из нас есть паспорт, медицинская книжка, но нет паспорта физического здоровья. Такой паспорт особенно нужен каждому в век гиподинамии. Он нужен везде: в учебном заведении, при приеме на работу, при посещении врача, просто нужен каждому образованному человеку для наблюдения за физическими данными на протяжении определенного времени.

Содержанием паспорта должны быть данные о физическом состоянии человека на каком-то отрезке жизни. Данные о физическом состоянии человека важно было бы обновлять хотя бы раз в пять лет.

4. Каждый из нас понимает, как важна для нас борьба по ликвидации вредных привычек: курение, сквернословие, алкоголизм и наркомания так просто не уйдут из нашей жизни. Нужна планомерная, активная работа с населением, особенно с молодежью. Необходимо широко использовать в этой работе усилия учителей, врачей, психологов.

5. Необходимо повышать культуру общения населения с «врачевателями». Следует отказаться от перекладывания забот о здоровье на доктора. В республике вводится обязательная диспансеризация населения. Используя ее, данные медицинских карт и паспортов физического состояния можно составить четкий план физического самосовершенствования и оздоровления.

6. Здоровье человека на 20 % зависит от окружающей среды. Человек зависит от условий среды обитания точно так же как природа зависит от человека. Задача состоит в том, чтобы жизнь человека протекала в согласии с природой.

7. Необходимо работать над увеличением генетического потенциала организма. Как известно, резервы нашего организма мы используем далеко не в полной мере. Выявить эти резервы, раскрыть их – задача номер один для каждого образованного человека.

Культура здоровья – это не пассивные знания, а ежедневный, упорный труд. Культура здоровья – это стремление человека вообще чем-либо заниматься, это постоянное самосовершенствование себя, в котором человек становится самим собой.

Примером развитой культуры может быть Древняя Греция, где был культ здоровья. «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и болен разум» – писал Геродот.

Показатель образованности человека сегодня – это его общая культура, выраженная в достаточном уровне физического, психического и духовно-нравственного развития.

Таким образом, культура здоровья и образованность человека теснейшим образом взаимосвязаны. Только человек, знающий себя, своё тело и душевное состояние, может в полной мере управлять собой, совершенствовать себя в умственном, духовном и физическом плане. Познать, изучить себя может человек только глубоко образованный.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Скумин, В.А., Бобина Л.А. Духовная основа учения о культуре здоровья. Учебное пособие. Чебоксары. Международное общественное движение «К здоровью через культуру». 2012. – с. 52.
2. Вехорубова, О.В. Нетрадиционные методы оздоровления будущего учителя. Научный журнал. Томск, 2012. – № 5.
3. Амосов, Н.М. Раздумье о здоровье. – М. – 1987. – 212 с.

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЕ ЧЕЛОВЕКА

Сорокин А.В., Гудков А.А.

Университет гражданской защиты

Известно, что у человека нет большей ценности, чем здоровье. А его можно сохранить и укрепить только через регулярные занятия физической культурой. Физическая культура, как и культура общества в целом, включает в себя довольно широкий круг разнообразных процессов и явлений: тело человека с его характеристиками; физическое состояние человека; процесс его физического развития, занятия определенными видами деятельности, ценностные ориентации, социальные отношения.

Каждое общество серьезно заинтересовано в том, чтобы население росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным. Следовательно, актуальность данной темы сомнения не вызывает.

Физическая культура возникла одновременно с другими культурами и является её органической частью. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения через

социально-активную позицию. Гармоничность развития личности ценилась всеми народами во все времена.

Сам термин «культура» появился в 20 веке и в переводе с латинского означал «возделывание», «обработка». С течением времени он изменялся и сегодня переводится как «все формы общественной жизни», «способы деятельности людей». Основу развития культуры составляет развитие интеллектуальных и физических способностей человека. Это единственный учебный предмет, который формирует у обучающихся грамотное отношение к себе, к своему телу, помогает воспитывать волевые и моральные качества человека, укрепляет здоровье.

Физическая культура наряду с другими видами культуры совершенствует самого человека. Так, если математика и физика развивают умственные способности, то искусство и литература совершенствуют психические свойства человека, в то же время физическая культура развивает телесные свойства. Процесс преобразования телесных свойств человека происходит с помощью специально подобранных упражнений и соответствующих методов воздействия на человеческий организм. Таким образом можно увеличить рельефность мускулатуры, повысить объем сердца и дыхания, изменить интенсивность обменных процессов, улучшить защитные свойства организма. С помощью отдельных физических упражнений человек способен формировать в себе такие свойства, которые не даны ему от природы.

Принято считать, что человек является носителем культуры, он её осваивает, а также создает культурные ценности. Уровень культуры человека проявляется в его умении рационально, в полной мере использовать такое общественное благо, как свободное время. Его у работающего человека не так уж и много: по пару часов в будние дни и по два выходных в неделю. У творческих людей проблем с распределением свободного времени нет. Они проводят свободное время с пользой и удовольствием. Главная цель такого отдыха состоит в обучении, тренировке и духовном росте.

Наблюдая отдых творческих людей можно сказать, что два-три часа свободного времени в рабочие дни они проводят в спортивных залах и на спортивных площадках. Люди физического труда проводят свободное время в более спокойном режиме: они читают художественную литературу, помогают по дому, читают периодическую печать, занимаются семейными делами.

Два выходных дня люди с высоким уровнем культуры обычно планируют на перспективу, потому что необходимо подготовиться к такому мероприятию. Один день из двух выходных на неделе они отдают общению с природой. Выезд в лес, рыбалка, сбор грибов и ягод, лыжные походы в лес зимой, работа на дачном участке – что может заменить такой отдых? Общение с природой укрепляет физические силы организма делает человека добрее, укрепляет нервную систему.

Второй выходной многие используют для занятий по интересам, совершают походы в кино, театры, посещают клубы по интересам, занимаются в спортивных секциях.

Вариантов провести с пользой для себя свободное время много, и каждый выбирает для себя то, что принесет ему удовольствие.

Таким образом, физическая культура стимулирует развитие духовной и материальной культуры, поскольку создает общественные потребности и побуждает к поискам, открытиям в области науки, методик технических средств. Это закономерно определяет взаимосвязь и взаимообусловленность материальной, духовной и физической культуры в рамках культуры общества. Именно поэтому за последние годы место физической культуры и спорта в системе ценностей современной культуры резко возросло.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ионин, Л.Г. Социология культуры. М: Наука 2000. – С.291–294.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. М. Гардарика, 2001. – С. 1456.
3. Паначев, В.Д. Спорт и личность. СОЦИС. 2007. – С 125–128.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ГАРАНТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ АВИАЦИОННОГО СПЕЦИАЛИСТА

Станкевич С.Е., Касаревич А.В.

Белорусская государственная академия авиации», г. Минск

Так как человек является наиболее гибкой и приспособляющейся частью любой технической системы, в том числе и авиационной, то его возможности и пределы оказывают воздействие на безопасную работу этой системы. В настоящее время ошибки человека, а не отказы техники представляют собой наибольшую угрозу не только в авиации, но и в глобальном масштабе, приводя к техногенным катастрофам, так как именно человек оказывается наиболее подверженным влиянию различного рода дестабилизирующих факторов, которые могут привести к его неоптимальным действиям.

По мировой статистике три из четырех авиационных происшествий являются следствием ошибок, допущенных людьми с надлежащей квалификацией авиационного специалиста [1].

Человеческие ошибки в авиации взаимосвязаны с человеческим фактором, представляющим совокупность нравственных, социальных, а самое главное психологических и физических качеств человека, оказывающих влияние на результат его работы при проведении технического обслуживания авиационной техники.

При исследовании «человеческого фактора» [2] одна из причин ошибок, допускаемых при определении технического состояния авиационного оборудования, связаны как с общим физическим состоянием человека, так и с психологическими процессами, интенсивность которых повышается из-за

психофизиологического напряжения с увеличением рабочей нагрузки. Это проявляется в ряде нежелательных явлений таких как: перевозбуждение, утомление и усталость, снижение внимания [1].

С целью обеспечения качественной эффективности и результативности выполняемых операций в процессе исполнения своих служебных обязанностей авиационный специалист должен поддерживать высокий уровень развития физической культуры, становление которой начинается практически с его рождения.

В настоящее время в процессе воспитания и образования большое внимание уделяется жизненно важным ценностям, таким как здоровье молодого поколения и совершенствование его гармоничного физического развития, то есть развития физической культуры, которая направлена как на сохранение, так и укрепление здоровья, а также на подготовку к профессиональной деятельности.

В учреждении образования, как правило, это осуществляется за счет учебного времени, отведенного на занятия по физической культуре [3], однако очень важно и сформировать мотивацию и создать условия, при которых возрастает потребность в регулярных занятиях, систематических упражнениях и интенсивных физических нагрузках в неурочное время.

Однако необходимо учитывать грамотность самостоятельных физических упражнений, так как реализация индивидуальных спортивных занятий без специальных знаний может снизить положительный эффект, а также нанести вред здоровью и не просто ухудшить самочувствие, а привести либо к полному или частичному нарушению двигательной активности из-за получения увечий или травм. Поэтому важной составляющей при занятиях физической культуры является знание теории и умение эти знания применять на практике.

Физкультурные знания – это первый, фундаментальный компонент общего физкультурного образования. Низкий уровень знаний в данной области во многом предопределяет пассивную позицию личности по отношению к ведению здорового образа жизни [3].

Занятия физической культурой позволяют реализовать требования образовательных стандартов учреждений образования, согласно которым формируются специальные знания физкультурно-спортивной терминологии, позволяющей грамотно развивать способности, которые эффективно обеспечивают качество тренировочных задач. В совокупности эти знания и умения, а также приобретенные навыки в повседневной жизни предоставляют возможность самостоятельно разработать индивидуальные физкультурно-оздоровительные программы и создать условия здорового образа жизни. Систематизация этих программ укрепляет физическое здоровье и душевное равновесие, которые обеспечивают нормальные физиологические и психологические процессы, протекающие в организме человека.

Теория, методика и практика преподавания курса физической культуры в вузах постоянно обогащаются и совершенствуются, сформированы основные теоретические и методические понятия, имеющие глубокое смысловое значение. Знания системы о видах и функциях, характеристиках, критериях физической

культуры обеспечивают в первую очередь эффективность решения образовательных, воспитательных и других задач, определяющих значимость и позицию этой дисциплины в подготовке специалиста [3].

Образовательный процесс по физической культуре в вузах необходимо осуществлять таким образом, чтобы обеспечить воздействие на духовную, социальную и физическую стороны личности студента, совмещая общность процессов воспитания и образования. Для студентов по-прежнему актуальны такие жизненно важные ценности, как здоровье, гармоничное физическое развитие и совершенство, развитие отдельных двигательных качеств [3].

Актуальная проблема на данный момент – отсутствие дисциплины личности, отсутствие мотивации и понимания того, для чего нужны физические нагрузки. Активное развитие человека в спортивном плане будет происходить только при наличии дисциплины, а также человек на подсознательном уровне должен осознавать всю важность физических нагрузок и пользу, которую они могут принести для его организма в целом и будущей профессии.

Важной задачей дисциплины «Физическая культура» является познание природы человека, его телесности. Изучение специальных теоретических сведений имеет прикладную направленность на поддержку и укрепление здоровья и работоспособности [3].

Помимо здоровья и работоспособности физические нагрузки способны сделать из каждой развивающейся личности – «универсального человека».

Под понятием «универсальный человек» понимается не только физическое развитие, но также и мышление и всесторонняя развитость. Занимаясь физическими нагрузками с тренером или даже самостоятельно, спустя какое-то время можно столкнуться с проблемами развития и застоя прогресса, в этом случае придется прибегнуть к поискам различной информации для решения появившейся проблемы или трудности. В частности, могут понадобиться знания по анатомии человека, диетологии, физиологии, химии и других наук, раскрывающие физиологические процессы, которые очень часто, а в некоторых случаях в обязательном порядке необходимо учитывать на занятиях по физической культуре. С учетом знаний в этой области формирование убеждений в пользу этих нагрузок и двигательных действий пройдет успешно. С наличием новых знаний появится мотивация к выполнению физических упражнений, в данном случае можно предположить, что этот процесс затянет и проявится интерес к спорту, как во время экзаменационных сессий, так и свободного времени.

Положения Кодекса Республики Беларусь об образовании направлены на формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья как ценности, содействие их физическому совершенствованию. Это обуславливает необходимость разработки эффективных средств, методов и технологий для повышения уровня общего физкультурного образования обучающихся на основе компетентного подхода [3].

Академия авиации готовит специалистов для гражданской авиации со средним специальным образованием (техников), с высшим образованием

(инженеров), а также кадровых офицеров, офицеров запаса и младших командиров для Министерства обороны.

Кадровое обеспечение авиационной отрасли высокопрофессиональными специалистами является одним из ключевых направлений в развитии гражданской авиации в Республике Беларусь. Поэтому это требует не только формирования у курсантов академии знаний, умений и навыков по изучаемым дисциплинам соответствующей специальности, но и развития у них физического здоровья путем соответствующей физической подготовки.

Физическое воспитание в учреждении образования «Белорусская государственная академия авиации» играет огромную роль в становлении духовной, социальной и физической сторон личности обучающихся и профессиональную значимость при подготовке будущих авиационных специалистов.

Спортивная образованность в системе подготовки определяется предметом изучения актуальных проблем и современных подходов не только отечественной, но и мировой физической культуры, не только владение информацией о спортивных мероприятиях, проходящих в учреждении образования, но и активное участие в этих соревнованиях как академического, так и городского, районного и республиканского уровня.

С целью качественной реализации поставленных задач физической культуры постоянно развивается и совершенствуется материально-техническая спортивная база академии, обеспечивающая использование по целевому назначению спортивных средств и тренажеров. Разнообразие средств позволяет увеличить число желающих заниматься различной спортивной направленностью во внеурочное время, что позволяет скомпенсировать недостаточное академическое время, отведенное на занятие и тем самым предоставить возможность для занятия массовым спортом.

На базе военного факультета академии организуются учебно-методические сборы профессорско-преподавательского состава по физической подготовке военных учебных заведений, направленных на введение инноваций в образовательный процесс, так как в условиях современного мира разработанные ранее программы подготовки нуждаются в постоянном обновлении.

Сотрудники и курсанты академии энергично поддерживают спортсменов в качестве болельщиков в спортивных международных турнирах молодежных сборных различных видах спорта.

О качественной подготовке физической культуры говорят достижения курсантов академии, которые принимают активное участие в соревнованиях по лыжным гонкам в рамках Спартакиады предприятий, организаций, студенческой и учащейся молодежи Заводского района города Минска, принимают участия в соревнованиях по настольному теннису. Курсанты показывают отличные результаты в таких направлениях как армрестлинг, волейболу, баскетболу и мини-футболу и каждое подобное спортивное мероприятие не проходит без побед. Курсанты принимают участие в соревнованиях по стрельбе. На базе Белорусского государственного аграрного технического университета состоялась Республиканская универсиада по тайландскому боксу, где принял

участие один из курсантов академии авиации и вернулся с победой. Плавание также не прошло мимо академии. В рамках Спартакиады предприятий, организаций, студенческой и учащейся молодежи Заводского района г. Минска в бассейне «Волат» состоялись соревнования по плаванию.

Таким образом, непрерывная физическая подготовка, участие в соревнованиях, самостоятельные упражнения в целом – это физическая культура, которая в обязательном порядке играет очень важную роль для развития и становления здоровой личности, поэтому, это и будет являться гарантом профессионального становления курсантов как специалистов в отрасли авиации.

В настоящее время в трудовых коллективах авиационных предприятий организация активного отдыха является одной из актуальных проблем, так как регламентированные перерывы не в полной мере направлены на физическую активность двигательной деятельности.

Совершенствование подходов непрерывной взаимосвязи труда и отдыха требуют оптимизации инфраструктуры, которая позволит иметь на территориях предприятий не только объектов, предназначенных для пассивного отдыха, но и объектов, оборудованных специальными тренажерами, позволяющими заниматься как во время перерывов, так и после окончания трудового дня физической культурой.

Также необходимо отметить большую значимость создания в трудовых коллективах собственных команд в направлении одного или нескольких видов спорта, организации их участия в играх как внутри самого коллектива, так и среди других организаций и предприятий. Это позволит также активно реализовывать выездные мероприятия корпоративного отдыха, направленные, как на сплочение коллектива с целью образования ответственной зависимости между сотрудниками, так и на стабилизацию физического и психологического состояния здоровья в целом.

Обеспечение служебных обязанностей в профессиональной деятельности авиационных специалистов с целью их качественного исполнения и исключения человеческого фактора необходимо организовывать, учитывая непрерывную взаимосвязь, как самого труда, так и активного отдыха, ориентированного на поддержание здорового образа жизни, позволяющего заниматься физической культурой.

Таким образом, ценность физической культуры заключается не только в знаниях общекультурных спортивных событиях, но и потребностью общества активного участия в спортивно-массовых мероприятиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Актуальные проблемы и перспективы развития авиации: Сб. материалов международной научно-практической конференции учреждения образования «Белорусская государственная академия авиации», Минск, 8–9 июня 2017 г. / [сост.: А.А. Говин (и др.)]; Министерство транспорта и коммуникаций Республики Беларусь, учреждение образования «Белорусская государственная академия авиации». – Минск: Национальная библиотека Беларуси. 2018. – 215 с.

2. Рыбалкин, В.В. Человеческий фактор и безопасность полетов: Уч. пособие / В.В. Рыбалкин, Б. В. Зубков. – М: МГТУГА, 1994. – 68с.

3. Коледа, В.А. Основы физической культуры: учеб. пособие / В.А. Коледа, В.Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.

ДИНАМИКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СПОРТИВНОГО КЛАССА ЛИЦЕЯ МЧС В ХОДЕ РЕАЛИЗАЦИИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ПРОЕКТА МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ (2018–2023 годы)

Старченко В.Н.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гродно

В Лицее МЧС завершается экспериментальный проект Министерства образования Республики Беларусь «Апробация экспериментальной модели организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе в государственном учреждении образования «Специализированный лицей при Университете гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь»» [1]. Проект реализуется с 2018–2019 по 2022–2023 учебный год.

Целью проекта в целом было определение эффективности экспериментальной модели организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе, рационально сочетающего обучение, воспитание и учебно-тренировочный процесс по видам спорта в условиях функционирования Лицея МЧС.

Цель настоящего исследования состояла в определении динамики общей и специальной физической подготовленности юных волейболистов. В процессе исследования использовались методы тестирования и математической статистики [2, с. 219–222; 156–158].

На начало эксперимента в спортивном классе насчитывалось 19 лицеистов, а в последнем учебном году – 18.

Учебный процесс в специализированном по спорту классе осуществлялся по экспериментальному учебному плану и экспериментальной учебной программе по учебному предмету «Физическая культура и здоровье (вид спорта «волейбол»)» для специализированных по спорту VII–XI классов (1–5 курсов) лицея МЧС.

В первой и четвертой четвертях каждого учебного года у юных волейболистов измерялся уровень общей и специальной физической подготовленности.

Тестирование общей физической подготовленности юных волейболистов осуществлялось при помощи предусмотренной программой батареи из семи тестов. В упомянутую батарею входят:

- бег 10 метров;
- прыжок в длину с места;
- бег 5 минут;
- челночный бег 10 метров;
- прыжки с «добавками»;
- наклон вперед;
- подтягивание на перекладине.

Оценивание результатов каждого теста и уровня общей физической подготовленности юных волейболистов осуществлялось по пятибалльной системе с использованием действующих таблиц нормативов.

Результаты исследования уровня общей физической подготовленности учащихся спортивного класса по волейболу за экспериментальный период представлены в таблице 1. В целом можно отметить положительную динамику уровня ОФП волейболистов, поскольку за экспериментальный период медиана баллов возросла с 2 (неудовлетворительно) до 3 (удовлетворительно). При этом следует учитывать, что нормативные требования с переходом спортсменов на старший курс возрастают. Изменение «профиля» ОФП юных волейболистов Лицея МЧС за период эксперимента показано на рисунке 1.

Таблица 1 – Динамика уровня общей физической подготовленности юных волейболистов

Уч.год, курс	Чет- верть	Тесты (баллы)							Медиана баллов
		бег 10м,	прыжок в длину	бег 5 мин	челночный бег 10 м	прыжки с «добавка- ми»	наклон вперед	Подтягива- ние на перекладине	
2018–2019 1-й курс	1-я	5	3	1	1	3	2	1	2
	4-я	3	3	1	2	4	2	1	2
2019–2020 2-й курс	1-я	5	4	1	1	5	2	1	2
	4-я	3	3	1	2	4	2	1	2
2020–2021 3-й курс	1-я	5	4	2	2	5	3	2,5	3
	4-я	5	4	2	1	5	3	3	3
2021–2022 4-й курс	1-я	5	4,5	2	3	5	3	3	3
	4-я	5	4	2	2	5	2,5	3	3
2022–2023 5-й курс	1-я	5	4	2	3	5	3	3	3
	4-я	–	–	–	–	–	–	–	–

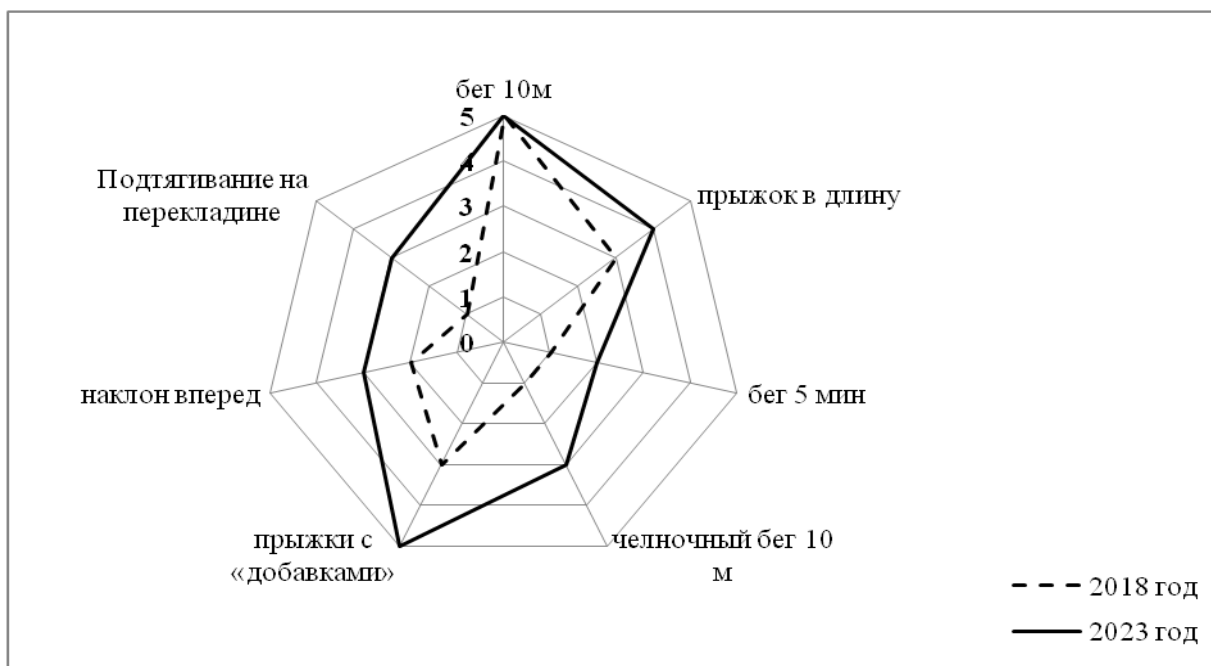


Рисунок 1 – Изменение «профиля» ОФП юных волейболистов Лицея МЧС за период эксперимента

Наилучших успехов юные волейболисты достигли в беге на 10 метров и в прыжках с «добавками» (5 баллов), а также в прыжках в длину с места (4 балла). Наихудший уровень демонстрируется ими в 5-минутном беге (2 балла).

Тестирование специальной физической подготовленности юных волейболистов осуществлялось при помощи предусмотренной программой батареи из пяти тестов:

- челночный бег 21 м;
- челночный бег 92 м;
- прыжок вверх с места;
- прыжок с поворотом;
- метание набивного мяча 1 кг из-за головы.

Оценивание результатов каждого теста и уровня специальной физической подготовленности юных волейболистов осуществлялось по пятибалльной системе с использованием действующих таблиц нормативов.

Результаты исследования уровня специальной физической подготовленности (СФП) учащихся волейбольного класса представлены в таблице 2. Изменение «профиля» ОФП юных волейболистов Лицея МЧС за период эксперимента показано на рисунке 2.

Таблица 2 – Динамика уровня специальной физической подготовленности юных волейболистов

Уч.год	Чет- верть	Тесты (баллы)					Ме- диана баллов
		челночный бег 21 м	челночный бег 92 м	прыжок вверх с места	прыжок с поворотом	метание набивного мяча 1 кг из-за головы	
2018–2019 1-й курс	1-я	3	3	2	3	5	3
	4-я	3	3	2	4	5	4
2019–2020 2-й курс	1-я	4	3	1	4	5	3
	4-я	3	3	2	4	5	4
2020–2021 3-й курс	1-я	4	5	2	4,5	5	4
	4-я	3,5	5	3	5	5	5
2021–2022 4-й курс	1-я	3	4	3	5	5	4
	4-я	4	5	3	5	5	5
2022–2023 5-й курс	1-я	5	5	3	5	5	5
	4-я	–	–	–	–	–	–

Очевидна положительная динамика уровня СФП волейболистов, поскольку за экспериментальный период медиана баллов возросла с 3 «удовлетворительно» до 5 «отлично». Во всех тестах СФП юные волейболисты к окончанию эксперимента весьма преуспели за исключением теста «прыжок вверх с места» средний результат в котором оценен на «удовлетворительно».

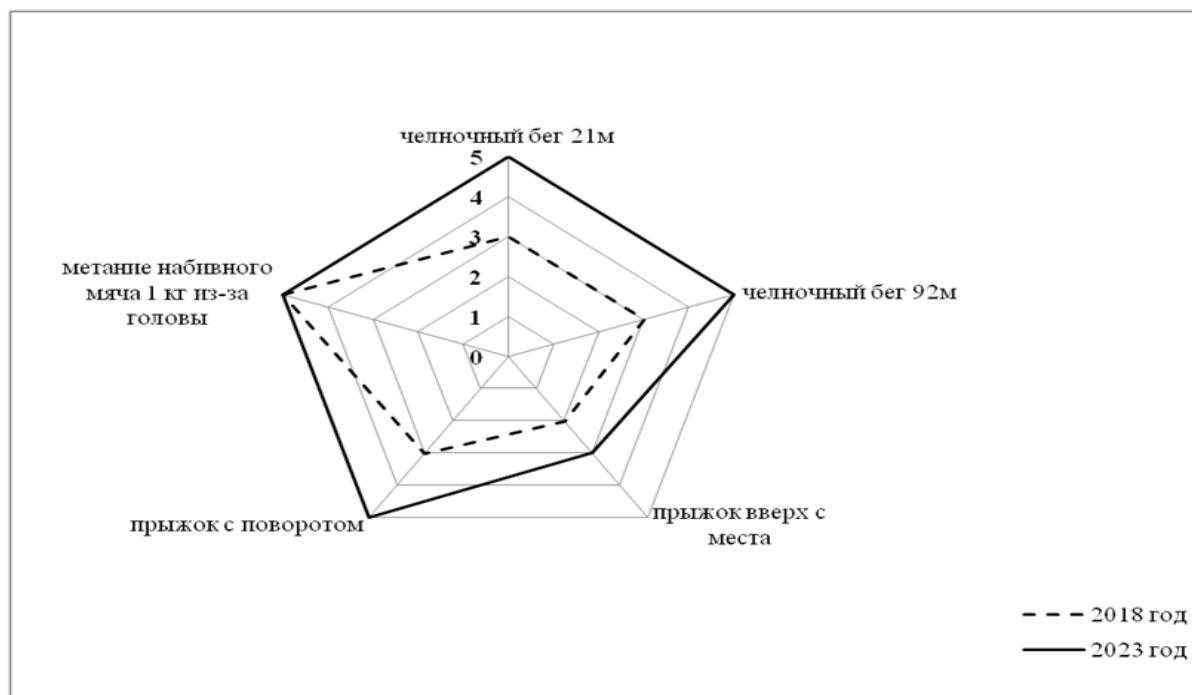


Рисунок 2 – Изменение «профиля» СФП юных волейболистов Лицея МЧС за период эксперимента

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Старченко, В.Н. «Модель организации образовательного процесса в специализированном по спорту классе лица при университете гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь» / В.Н. Старченко, Т.П. Рябкова // Современное образование: преемственность и непрерывность образовательной системы «школа – университет – предприятие» [Электронный ресурс] : XII международная научно-методическая конференция. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 785–788.
2. Старчанка, У.М. Спартыўная метралогія: падручнік / У.М. Старчанка : Мінск : РІВШ, 2021. – 368 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ СФЕР ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ КУРСАНТА УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС БЕЛАРУСИ

Тоторов М.В., Дубовик Ю.Н.

Университет гражданской защиты, г. Минск

В жизни каждого курсанта в той или иной мере присутствует спорт. Это обязательное условие для поддержания физической формы каждого курсанта МЧС.

Физическая культура и спорт очень важны для будущих спасателей. Никто не знает, что их ждёт при выполнении служебного долга. Для этого в университете существуют определенные занятия, на которых обучающие оттачивают своё мастерство.

Каждый семестр наши курсанты сдают нормативы, чтобы увидеть свой уровень физической подготовки. И с каждым годом они становятся сложнее, так как требования для физической подготовки повышаются.

В нашем учебном заведении существуют большое количество разных видов спорта. Каждый из них отличается от другого. Некоторые улучшают ловкость движения, другие уровень физической подготовки. На всех соревнованиях курсанты показывают достойные результаты.

Большой вклад в здоровье курсанта вносит зарядка. Регулярное выполнение зарядки укрепляет и развивает мышцы, увеличивает подвижность суставов, положительно влияет на опорно-двигательный аппарат в целом, повышает трудоспособность в жизни, способствует закаливанию организма.

Утренняя физическая зарядка является эффективным профилактическим средством, способствующим сохранению и укреплению здоровья. Благодаря регулярному выполнению физических упражнений во время утренней физической зарядки значительно снижается уровень заболеваемости, улучшаются показатели двигательной и интеллектуальной деятельности. Кроме того, утренняя зарядка в Университете гражданской защиты МЧС Беларуси является обязательным элементом системы подготовки специалистов органов

и подразделений по чрезвычайным ситуациям, способствует дисциплинированности, упорядочиванию ежедневной деятельности обучающихся, воспитанию выдержки, силы воли и, как следствие, отражается на чертах характера и адаптации в социуме [1, 2].

Кроме того, в сочетании с учебными занятиями по дисциплинам физкультурно-спортивной направленности и при условии соблюдения основных методических принципов и подходов, утренняя физическая зарядка является хорошим средством подготовки здоровых и физически развитых специалистов МЧС Республики Беларусь.

На основании изложенного следует вывод, что физическая подготовка курсантов находится на высоком уровне, что позволяет им качественно выполнять свою работу на благо нашего народа и государства защищая людей и территории от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об организации физической и пожарной аварийно-спасательной подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь: Приказ МЧС Республики Беларусь от 22.01.2018 г., № 27. – Минск, 2018. – 80 с.

2. Физическая культура: учеб. пособ. / Е.А. Чумила [и др.]. – Минск : КИИ МЧС Респ. Беларусь, 2013. – 336 с

ПРОЦЕСС ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Урбанович О.В., Оразбай М.С.

Университет гражданской защиты, г. Минск

От состояния организма, зависит жизнь человека. Различные мероприятия: семейная, производственно-трудовая, духовная, бытовая, учебная являются уровнем здоровья. Обеспечение ЗОЖ – главный фактор, влияющий на степень самочувствия человека. «Здоровье», непосредственно как понятие – состояние полного физического, психического и социального благополучия. Оно показывает в какой степени человек может выполнять те либо иные задачи.

Самочувствие естественная, безоговорочная и неисключительно значимая актуальная ценность. Она занимает высочайшую степень в пирамиде ценностей и в категорий систем людской жизни, как увлечения и эталоны, гармония, красота, значение и творчество, блаженство жизни, программа и ритм жизнедеятельности.

Учитывая, что увеличивается достаток населения, ублажение его естественных основных надобностей возрастает и важность здоровья.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: личностный, биологический, социальный. Остановимся на каждом из них подробнее:

- биологический – здоровье, что изначально представляет независимое регулирование организма в единстве с физиологическими процессами;
- социальный – здоровье показатель общественной активности взаимоотношения личности к миру;
- личностный – показывает, как отвержение и перебарывание болезни.

Помимо этого, ценностями являются биологическое, психофизиологическое положение человека, общественные и условия природы общественной жизни человека, в которых происходит образование, развитие, улучшение человеческих надобностей, предметы и средства их осуществления – продукты духовного и материального производства.

Ценностный подход требует учитывать, насколько замотивирован человек к здоровью, выражающееся не только в форме определенного практического поведения, но и в виде мнений, психологического контроля, суждений. Важность здоровья не может быть незначимой, несмотря на то что человек не осознает этого. Как показывает практика, почти все люди важность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под реальной опасностью либо совсем утрачено.

В иерархии необходимостей здоровье занимает передовые места. Будучи высококачественной характеристикой личности, здоровье способствует достижению многого. Непосредственно значимость здоровья как средства достижения других жизненных целей для людей важнее, чем важность здоровья как средства прожить наиболее долгую и полноценную жизнь на всех этапах. Эти характеристики здоровья как общественной значимости противоречат друг другу.

Для большинства студентов соблюдение здорового образа жизни показывает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного.

Основные элементы, составляющие здоровый образ жизни:

1. режим труда и необходимый отдых;
2. организация сна;
3. рацион питания;
4. организация активной деятельности;
5. профилактика вредных привычек.

Человек, соблюдающий режим труда и своевременно отдыхающий, лучше адаптируется к течению всех событий. В случае, если запасы адаптации иссякли, у человека замечается дискомфорт и утомляемость. Именно поэтому, важно вести хорошо организованный образ жизни, соблюдать режим в учебе, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении регулярного образа жизни очень быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, которая закрепляется цепью условных рефлексов. Благодаря этому физическому свойству, предыдущая деятельность является толчком к следующей, подготавливая организм к более легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивают ее лучшее выполнение. Необходимо обеспечить регулярный вид деятельности в пределах дня, не допуская значительных отклонений от заданной нормы.

Сон – обязательная и полноценная форма отдыха. Обычная норма сна для подростков – 8 часов, не мало важно учитывать то, что напряженную умственную деятельность надо прекращать за 1–1,5 часа до отхода ко сну, ибо это затрудняет засыпание, и приводит к плохому самочувствию и слабости после пробуждения.

Питание – тоже является одним из показателей здорового образа жизни. Каждый человек должен знать правила правильного питания. Правильное питание – это физически полноценный прием пищи с учетом пола, возраста, характера труда и многих других факторов. Основные правила ПП: достижение энергетического баланса; установления правильного соотношения между белками, жирами, углеводами; сбалансированность минеральных веществ и витаминов; частота приема пищи.

Рацион питания – это главный аспект культуры питания и распределения калорийности пищи в течении дня. К рациону питания следует подходить индивидуально. Главное правило – полноценно питаться не менее 3–4 раз в день. Нарушения рациона питания (употребление в сухом виде, редкие или обильные, беспорядочные приемы пищи) ухудшают обмен веществ и могут быть причиной возникновения различных заболеваний органов пищеварения.

У множества людей, занимающихся в сфере научного труда, двигательная активность значимо ограничена. Это непосредственно и у студентов. Отрицательным последствием этого могут быть гиподинамия и гипокинезия, которые являются причиной многих болезней. Именно поэтому существует наиважнейшая социально-педагогическая цель – найти оптимальные, а также минимально и максимально возможные режимы активной деятельности.

Наименьший объем двигательной активности должен предоставлять нормальную степень функционирования организма. Его также называют как оздоровительно-профилактический. Минимальные границы определяют степень физической активности, при которой достигается нормальное функциональное самочувствие организма, наивысшая степень учебной и другой деятельности. Максимальные границы должны исключать чрезмерно высокий уровень физических нагрузок, которые могут привести к переутомлению, перетренировке и к снижению эффективности учебной деятельности [2].

Как уже говорилось выше, основной формой физического воспитания в ВУЗах являются обязательные учебные занятия в объеме не менее 4-х часов в неделю. Однако, это обеспечивает недельную потребность в двигательной активности меньше чем на 50 %. Поэтому необходимо помимо учебных занятий заниматься индивидуально.

Вредные привычки такие как: курение, распитие алкоголя и употребление наркотиков – оказывают негативное влияние на организм человека, снижая умственную деятельность мозга. Они не совместимы с занятиями физическими упражнениями, здоровым образом жизни.

Курение – опасная и вредная привычка, которая развивается по принципу рефлекса. При курении с табачным дымом поступают и многие другие ядовитые продукты. В основном – никотин и смолистые вещества. Регулярное курение

оказывает негативное влияние на центральную нервную систему и на сам организм в целом. У курильщиков часто наблюдаются головные боли, нарушение сна, понижение умственной деятельности. Курение также вызывает различные заболевания сердечно-сосудистых и дыхательных систем.

Распитие алкогольных напитков, ведет к резким нарушениям здоровья. Установлено, что и малые дозы алкоголя подавляют тормозные процессы в центральной нервной системе, тем самым нарушают требуемый баланс между возбуждающими и тормозными процессами в пользу возбуждающих процессов. При этом у человека резко снижаются умственные способности. Он не может ясно мыслить, снижается концентрация нарушается физическая деятельность, уменьшается скорость реакций, снижаются силовые показатели, ухудшается координация движений. Следует отметить социальные негативные последствия алкоголизма. Употребление алкоголя зачастую является причиной уголовных преступлений, травматизма и несчастных случаев. Жизнь без алкоголя – залог хорошего здоровья, успешной учебы и успеха в жизни [1].

К числу вредных привычек относится и употребление наркотиков. Их основное свойство – способность вызывать состояние эйфории. Привыкание к наркотикам вызвано регулярным употреблением. Со временем формируется психическая, а затем и физическая зависимость от наркотиков. Передозировка наркотиков часто является причиной смерти. При привыкании к ним отказ от них вызывает состояние абстиненции, которое обычно сопровождается спазмами и болями мышц в пояснице.

Частое употребление наркотиков приводит к быстрому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению бредовых идей, к проявлениям, схожими с шизофренией, деградации личности. Общая деградация наступает в 20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем.

Процесс организации ЗОЖ – это обязанность каждого человека, он не может перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек с неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 30 годам доводит себя до ужасающего состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы современной медицина ни была, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек сам создатель своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста важно вести здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены. В этом есть и значимая роль родителей, необходимо с детства вбивать в мозг ребенка занятие спортом.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Ведь здоровье не купишь, им можно только расплачиваться. Поэтому необходимо соблюдать основные элементы, составляющие здоровый образ жизни [3].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Апанасенко, Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, Киев: Здоровье, 2000. (Гиппократ).
2. Баранов, В.М. В мире оздоровительной физкультуры / В.М. Баранов. – Киев: Здоровья, 1987.
3. Брэгг, Поль Здоровье и долголетие / Поль Брэгг. – Москва: Грегори – Пейдж, 1996. – (Секреты здоровья).

БЕГ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Харак Я.В., Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Здоровье в жизни человека играет главенствующую роль. Не потому, что, как многие считают, здоровье является полным отсутствием болезней, а потому что помимо этого оно представляет из себя состояние полного физического, душевного, а также социального благополучия. Равным образом люди для поддержания оптимального состояния своего организма используют различные способы и средства. На данный момент одним из самых распространённых способов для поддержания своего здоровья является бег.

Но что же так привлекает большинство в беге?

А привлекает их обширный диапазон положительного воздействия на здоровье людей. Ведь бег укрепляет дыхательную систему, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, нормализует обмен веществ, а также представляет отличное средство для нормализации веса. И не стоит забывать, что бег имеет и психологические аспекты. Одним из самых важных является укрепление силы воли и духа, что не мало важно для каждого человека.

Также людей привлекает в беге его доступность. Не стоит тратить деньги на тренажеры и спортзалы, так как пробежаться можно и по парку, и на общедоступных стадионах со специальным покрытием. По подсчетам в 2022 году бег в качестве оздоровительного средства используют более 110 млн. людей среднего и пожилого возраста нашей планеты. Согласно официальным данным, ежегодно в Беларуси проводится более 80 забегов, в которых участвуют как профессионалы, так и любители разных возрастов.

Стоит отметить, что бег является отличной природной очистительной процедурой, с которой не сравнятся косметические средства и салоны. Так как с выделением пота поры отчищаются не снаружи, а изнутри, как и при стандартных процедурах, что вместе с улучшением метаболизма превосходно влияет на состояние кожи.

Важно понимать, что бег бывает, как профессиональным, так и оздоровительным. И каждый имеет свои различия, требования и цели.

Профессионалы должны показать максимальный результат за короткое время. Оздоровительный бег имеет свои цели и способы.

Оздоровительный бег совместно с водными процедурами помогает в борьбе с неврастенией и бессонницей, которые являются одними из самых распространенных проблем, вызванными нервным перенапряжением и избытком накопленной информации. После чего снимается нервное напряжение, улучшается самочувствие и сон, а также повышается работоспособность. Также благоприятное влияние оказывает и вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, накопившиеся за день, и убирает лишний адреналин, накопленный в результате стрессовых ситуаций дня.

При беге успокаивающее влияние на организм усиливается действием гормонов гипофиза (эндорфинов), которые выделяются в крови при работе на выносливость. Во время интенсивных тренировок, их содержание в крови увеличивается в 5 раз по сравнению со состоянием покоя и удерживаются в высокой концентрации в течение нескольких часов. Эндорфины вызывают чувства своеобразной эйфории, ощущения беспричинной радости, физического и психического благополучия и подавляют чувство боли и голода, в итоге чего улучшается настроение. Специалисты в области психиатрии широко используют циклические упражнения при лечении депрессивных состояний – независимо от их причины.

И из вышесказанного следует, что бег является отличным природным транквилизатором, который по своей сути более действенный, чем лекарственные препараты.

Систематические тренировки оздоровительного бега положительно воздействуют на все части опорно-двигательного аппарата, при этом препятствуя развитию дегенеративных изменений, которые тесно связаны с возрастом человека. Ограничение притока суставной жидкости (лимфы) при гиподинамии приводит к нарушению питания хрящей и потере эластичности связок, снижению амортизационных свойств суставов. А циклические упражнения такие, как бег, плавание, езда на велосипеде и другие, увеличивают приток лимфы к суставным хрящам и межпозвоночным дискам, что является лучшей профилактикой артроза и радикулита. Положительное влияние бега на функцию суставов возможно только при условии, что будут адекватные (не превышающих возможности двигательного аппарата) нагрузки, которые возможно постепенно увеличивать в процессе занятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анохин, Б.В. Развитие двигательных способностей человека. М., 1997.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
3. Дубровский, В.И. Спортивная медицина. М.: Гум. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 480 с.

4. Салеев, Э.Р. «Оздоровительный бег: советы и рекомендации для самостоятельных занятий физической культурой». Учеб.-метод. материалы для студентов вузов Стерлитамак, 2013. – 59 с.

РУКОПАШНЫЙ БОЙ, КАК СЛУЖЕБНО–ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА В АКАДЕМИИ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС ДНР

Харьковская Л.В., Муравьев А.В.

*Академия гражданской защиты МЧС Донецкой Народной Республики,
г. Донецк*

Аннотация: Статья посвящена сущности служебно-прикладной физической подготовки на основе рукопашного боя для курсантов Государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Академия гражданской защиты» Министерства чрезвычайных ситуаций Донецкой Народной Республики. Раскрывается основное назначение, задачи и средства рукопашного боя. Изложены основные 3 части учебно-тренировочного занятия по рукопашному бою, влияние тренировочного процесса на сердечно-сосудистую и легочную системы под руководством преподавателя. Обобщаются данные по физической подготовке курсантов относительно успешного выполнения оперативно-служебных задач средствами рукопашного боя и правильного применения физической силы. Обосновывается готовность курсантов в процессе служебной деятельности сохранять высокую работоспособность. Приводятся примеры общих тренировок, которые непосредственно положительно влияют на развитие двигательных качеств в рукопашном бое.

Ключевые слова: Академия, рукопашный бой, служебно-прикладная физическая подготовка, курсанты, тренировка, чрезвычайная ситуация, учебно-тренировочный процесс.

Период обучения в Академии для курсанта является очень важным и существенно влияет на формирование его личности. Обучение в Академии включает в себя освоение теоретического материала по общим и специальным дисциплинам. В учебный процесс включено большое количество практических часов по своей будущей специальности, дежурства в смене на различных объектах, производственную практику, оперативную практику при необходимости (выезды в Волноваху, Мариуполь и др.), летние сборы в специализированных лагерях, где проходит курс молодого бойца (КМБ) под руководством опытных офицеров. Для поступления в силовые ВУЗы необходимо сдать не только ЕГЭ, но и дополнительный внутренний экзамен по физической подготовке. Для психологического отбора проводится тест с коварными вопросами на скорость, логику и проверку психики. Очень важно гармоничное физическое и психологическое развитие курсантов, поскольку такое развитие

определяет в дальнейшем профессиональную готовность выполнять служебные обязанности разной степени сложности. Для будущих офицеров – это важная часть жизни, которая определяет их готовность к дальнейшей службе. На дисциплине «Физическое воспитание» формируются основные физические качества, такие как сила, скоростные навыки, выносливость и ловкость. В процессе учебы курсанты овладевают теоретическими знаниями, в совершенстве овладевают умениями по специальным дисциплинам, приобретают организаторско-методические навыки работы в коллективе. Будущие пожарные-спасатели должны иметь хорошее здоровье для достижения высокой физической подготовленности и работоспособности. [4]

В зависимости от степени сложности чрезвычайных ситуаций (ЧС) поиск и спасение пострадавших может длиться от нескольких минут до нескольких часов или даже дней. В профессиональной деятельности будущих пожарных-спасателей служебно-прикладная физическая подготовка оказывает большое влияние на длительность работоспособности в условиях ЧС. Поэтому, чем выше подготовленность пожарного-спасателя, не только профессиональная, но и физическая, тем быстрее и качественнее будет оказана помощь пострадавшим. Пожарные-спасатели в ходе своей работы сталкиваются с неожиданной обстановкой, новой информацией и острым дефицитом времени для анализа сложившейся ситуации. Большое нервно-психическое напряжение связано с ответственностью за принятие решения и очень важно в этом случае не допустить ошибку, которая может стать роковой для коллектива или гражданских людей.

В служебно-прикладной физической подготовке рукопашный бой является наиболее важным ее разделом и изучается всеми силовыми ВУЗами. В наставлении по физической подготовке и спорту курсантов Академии определяется обязательное систематическое развитие и совершенствование физической подготовки личного состава и включает в себя основные навыки рукопашного боя. [4, 6]

Так называемый рукопашный бой известен человечеству из древних времен. Это было основное средство защиты и нападения для людей, защищая свои племена и осваивая новые территории. Существуют яркие примеры в истории победы в рукопашных боях славян над чужеземцами. Великий рукопашный бой в 1242 году на Чудском озере привел немцев к поражению. Известная победа русских над армией Мамай в Куликовской битве в 1380 году тоже была одержана в рукопашном бою. Первые труды по военной науке появились еще в Древнем мире, где описывались способы ведения войн и специальная подготовка войск. В этих трудах освещалась не только тактика ведения боевых действий, но и подробно описывается тренировочный процесс – бег на выносливость, кулачный бой, тренировки с тяжестями для развития силы, плавание в снаряжении, борьба. В те времена велась постоянная борьба славян с византийцами, половцами, другими племенами, а позднее с немцами, шведами. Поэтому члены своей общины или племени должны были владеть искусством рукопашного боя и владения оружием. [1]

В современных сложных условиях, когда русскому государству опять приходится отстаивать свои границы, усиливается внимание научному обоснованию подготовки молодых людей и особенно различных групп военнослужащих через физическую культуру и спорт. В Академии особые требования предъявляются развитию физических качеств, социальной активности, инициативы, воспитанию морально-волевой, патриотической и психологической подготовки. Занятия по рукопашному бою направлены на формирование у курсантов Академии навыков и действий в рукопашной схватке в экстремальных условиях, на воспитание смелости, решительности, инициативы и находчивости, на выработку постоянной боевой готовности к неожиданным ситуациям, перенесению высоких физических и психологических напряжений при выполнении служебных задач. На практических занятиях отрабатываются элементы рукопашного боя, затем в процессе совершенствования вырабатываются основные приемы рукопашного боя и навыки ведения рукопашного боя [4, 6].

Учебные группы сначала формируются, учитывая медико-возрастные особенности курсантов, по мере совершенствования, группы создаются с учетом их медико-возрастных групп и по степени подготовленности. Задача тренера на учебно-тренировочных занятиях профессионально обеспечить и соблюдать технику безопасности с целью предупреждения травм у занимающихся. Необходимо перед тренировкой проверять спортивную площадку, исправность снарядов и инвентаря, соответствие спортивной одежды и обуви. При выполнении приемов рукопашного боя необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений, интервалы и дистанцию между занимающимися. Удары необходимо только обозначать, т.е. вести технику бесконтактного боя. При обозначении удара рукой или ногой по партнеру допускается касание [7].

Для обучения и тренировки приемов рукопашного боя необходимо специальное спортивное оборудование: подвесные мешки, тренировочные чучела, боксерские «лапы», манжеты защитные на кулаки и другое защитное снаряжение. Основные элементы рукопашного боя отрабатываются в специальной спортивной экипировке, используя спортивные снаряды, курсанты наносят удары руками и ногами [1].

Основа полноценной тренировки по рукопашному бою состоит из 3 частей и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. В занятие входят общеразвивающие и специальные упражнения на выносливость как аэробной, так и анаэробной направленности. Совсем не просто выдержать общую часовую тренировку неподготовленному человеку, так как для этого требуется определенное развитие сердечно-сосудистой, легочной и мышечной выносливости. Мышечная выносливость нужна для выполнения упражнений по общей физической подготовке, установочных упражнений, для проведения ударов руками и ногами, для длительных тренировок, занятий с боксерской грушей и участия в продолжительных спаррингах. При атакующих

комбинациях, приемах самообороны и интенсивных схватках необходима специальная подготовка [3].

Подготовительная часть учебного занятия по дисциплине «Физическое воспитание» состоит из: общеразвивающих упражнений, строевых упражнений.

Общеразвивающие упражнения – это основа любого занятия по физическому воспитанию. В этот раздел включается ходьба, различные виды бега, прыжки, упражнения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения способствуют всестороннему физическому развитию курсантов, расширяют запас двигательных навыков, увеличивают функциональные возможности организма, заряжают организм на длительную тренировку, содействуют восстановлению работоспособности. Каждое отдельное упражнение развивает определенное физическое качество.

Строевые упражнения в основном всегда включаются в подготовительной части занятий по «Физическому воспитанию» и включают в себя построения, размыкания, перестроения, повороты на месте и в движении, а также способствуют воспитанию дисциплины, организации группы, взаимодействию в коллективе, формированию правильной осанки, развивают глазомер, чувство ритма и темпа. Строевые упражнения применяются для организованного перехода от одного вида упражнения к другому. В сочетании с другими упражнениями способствуют развитию двигательных и психических способностей. Благодаря возможности управления большими массами занимающихся и многообразию форм перемещения, строевые упражнения – одна из основных форм организации занятия [3].

Основная часть занятия включает в себя специальные упражнения, приемы самостраховки, отбивы, удары рукой и ногой, бесконтактные боевые приемы и броски.

Специальные упражнения включают в себя специальную разминку и непосредственно специальные, подводящие и имитационные упражнения. По характеру и структуре движений эти упражнения должны иметь значительное сходство с техникой рукопашного боя.

Существует обязательная методика изучения приемов рукопашного боя, которая состоит из 3-х этапов: ознакомление с приемом, разучивание, совершенствование. В первом этапе ознакомления необходимо назвать прием, разъяснить в каких случаях он применяется, образцово показать. Упражнение демонстрируется медленно, четко объясняя технику его выполнения. На втором этапе происходит разучивание приема в зависимости от подготовленности курсантов. Разучивание осуществляется в целом, по частям или по разделениям, а также при помощи подводящих упражнений в медленном и быстром темпе в зависимости от сложности. Если прием не сложный, то можно его разучивать в целом, не разделяя на элементы. На третьем этапе изучения приемов рукопашного боя необходимо добиться правильного самостоятельного выполнения приема курсантами под руководством преподавателя [1].

Специальная разминка включает в себя упражнения для различных групп мышц с отягощением, без отягощения, с предметами, без предметов

и с партнером. Все упражнения направлены на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. На каждом занятии делается акцент на отработку отдельного физического качества. В разминку входят упражнения, где учат правильно падать при броске, при этом необходимо напрягать тело и группироваться в момент касания ковра, пола. При падении нельзя расслабляться и откидывать голову назад, нельзя выставлять в сторону кисти рук, локти. Махи ногами выполняются с опорой на гимнастическую стенку последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями. Для каждой группы приемов подбираются подводящие упражнения [6].

К специальным упражнениям относятся акробатические упражнения (кувырки вперед – назад; перекаты на спину, правый бок, левый); страховка (падение через спину или руку партнера); самостраховка (падение на грудь, спину, на бок; падение через шест вперед или назад); простейшие формы борьбы (в парах захват за кисти, потянуть на себя или толкнуть от себя, вывести противника из равновесия; в парах руки, согнув в локтях за счет взаимных толчков в ладони, заставить партнера сойти с места; курсанты в шеренгах берутся за руки и лицом или спиной друг к другу стараются вытолкнуть другую шеренгу за определенную черту); бокс (защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки, защита туловищем: уклон, нырок, защита передвижением на ногах, имитация атак и ударов); спортивные и подвижные игры на сопротивление и координацию (футбол, баскетбол, волейбол, «бой всадников», «бой петухов», «перетягивание каната»). Специальные упражнения развивают необходимые физические и волевые качества, дают возможность приобрести служебно-прикладные навыки будущих пожарных-спасателей, а также способствуют более успешному овладению техникой сложных приемов. Упражнения проводятся с партнером и без партнера, со снарядами и без снарядов. состоит из 1–5 раундов по 3 мин каждый. При этом повышается анаэробная выносливость, аэробная выносливость, скорость, чувство времени, ловкость, координация, воображение [7].

В заключительной части учебного занятия выполняются упражнения на расслабление и успокоение дыхания для более быстрого восстановления организма.

Аэробная выносливость существенно повышается в процессе постоянного и регулярного бега на длинные и средние дистанции 1–5 км с небольшой скоростью. По мере необходимости можно чередовать бег и быструю ходьбу. Повышается сердечно-сосудистая выносливость, увеличивается жизненная емкость легких, максимальное повышение кислорода.

Лучшими упражнениями для развития сердечно-сосудистой системы и легочной системы являются те, в которых принимают участие большие группы мышц и которые состоят из ритмичных, повторяющихся и монотонных действий, например, бег, занятия на велотренажере, прыжки со скакалкой и плавание. Занятия на развитие аэробной выносливости для курсантов должны состоять по меньшей мере из 2–3-х тренировок в неделю на свежем воздухе. Тренировка строится таким образом, что ближе к середине мощность усилий должна достигать до 70 %

максимально возможной нагрузки на организм и сохранять такую мощность в течение двадцати–тридцати минут. Такой уровень нагрузки возникает в тот момент, когда дыхание становится тяжелым, слегка затрудненным, а частота сердечных сокращений достигает до 180 ударов в минуту [6].

Анаэробная выносливость лучше всего развивается в процессе прерывистой тренировки. Она представляет собой такой вид учебных занятий, при котором интенсивные упражнения чередуются с периодами активного отдыха. Активным отдыхом может быть любое легкое упражнение, поддерживающее уровень аэробной выносливости сердца. Во время анаэробной нагрузки в интенсивной фазе занятий при производстве анаэробной энергии в мышцах накапливается молочная кислота, а активный отдых помогает мышцам очиститься от нее. Например, активная отработка ударов по боксерской груше в течение 1–3 минуты, за которой следуют 1–3 минуты легких упражнений для развития навыков перемещений, прыжков или легкого бега. В течение всего учебного занятия, несколько раз чередуя интенсивные нагрузки с активным отдыхом, курсанты могут получить от прерывистой тренировки максимальную пользу. Основная ценность прерывистой тренировки состоит в последовательном чередовании высоких и низких нагрузок. В течение учебного занятия, которое длится 90 минут, курсанты под руководством преподавателя успевают провести 10–12 5-минутных интенсивных отрезков и по несколько минут отдыха между ними. Именно такая тренировка значительно интереснее монотонных аэробных упражнений. Практика показывает, что прерывистая тренировка является очень эффективной. Прерывистые тренировки можно использовать и для развития скорости, используя для этого специальные упражнения. На скоростных занятиях следует выполнять максимальное количество повторений одного упражнения в течение короткого отрезка времени и чередовать эти интенсивные фазы с продолжительными периодами активного отдыха. Например, в течение 1–3 минуты выполнять как можно больше ударов ногой по боксерской груше, а затем отдых 5 минут. В течение 1–3 минуты пробегание отрезков по 20 м, после отдыха 5 минут. Для развития выносливости следует удлинять периоды интенсивной деятельности и укорачивать фазы отдыха. Например, бег с максимальной скоростью 100 метров, обратно возвращаться трусцой и снова пробегать сто метров как можно быстрее [3, 7].

Тренировку с боксерской грушей курсанты осуществляют, отрабатывая удары по боксерской груше в 3–5 раундов по 3 мин. каждый раунд. Внимание необходимо сосредоточить на совершенствовании простых ударов и приемов, вследствие чего повышается сердечно-сосудистая и легочная выносливость. В этом упражнении развивается сила, чувство времени, анаэробная выносливость. Постепенно повышается точность и мощь при нанесении ударов руками и ногами. Можно разработать прерывистую тренировку с боксерской грушей, при которой: выполняются удары по боксерской груше 3–5 мин, затем в течение 3–5 мин перемещение; выполняется с предельной скоростью бег 100 м, обратно трусцой и удары по боксерской груше 3–5 минут; отрабатываются удары по перчатке 3–5 мин, 1–2 мин. выполняется растяжка; выполняются спарринги

с партнером бесконтактные 3-5 мин, после каждого раунда отдых 1 мин. В результате таких тренировок повышается анаэробная выносливость, аэробная выносливость, сила, скорость, координация. При работе с грушей следует учитывать, что это упражнение влечет за собой определенный травматизм как, например, боковой хук, при котором легко травмировать запястье и локоть. Имитацию ударов можно производить с дополнительным отягощением (манжеты). Скорость и силу ударов наращивать надо постепенно [5].

Круговая тренировка является отличным специальным средством для развития мышечной силы и выносливости. Она состоит из упражнений аэробной направленности, чередующихся с упражнениями для развития мышечной силы и анаэробной выносливости. Например, курсанты выполняют 50 отжиманий в течение 1-й минуты, затем выполняются прыжки со скакалкой в течение 1-й минуты, за которыми следуют 50 раз подъем туловища из положения лежа в течение 1-й минуты с попеременным вращением корпуса влево-вправо, подтягивание на перекладине в течение 1-й минуты и так далее. Именно такая тренировка называется круговой по той причине, что в различных упражнениях задействованы разные мышечные группы. При ее проведении в спортивном зале оборудуются необходимые специальные стационарные точки (станции), на которых спортсмены должны выполнить те или иные упражнения. В круговой тренировке таких станций может насчитываться до десяти: для приседаний, отжиманий, прыжков, бега, отработки ударов по мешку, занятий с боксерской грушей и т. д. Круговая тренировка часто проводится со спортивными предметами (набивные мячи вес 3–5 кг, скакалка, гантели 2–5 кг, автопокрышки), силовые упражнения с собственным весом на разные группы мышц (разные виды отжиманий, подтягиваний на перекладине, виды приседаний и выпадов). В круговой тренировке активно используют гимнастическую стенку, гимнастические брусья, тренажеры, борцовский ковер. Курсанты передвигаются от станции к станции, выполняя упражнения определенное время, пока не пройдут круг [6].

«Спарринг с деревом» специальная тренировка в игровом режиме, при которой осуществляется на средней скорости бег по лесистой пересеченной или парковой местности. Приблизившись к низко расположенной ветви, в течение тридцати секунд курсанты проводят против нее имитирующие быстрые, бесконтактные, «атакующие действия», как с воображаемым препятствием. Далее курсанты продолжают бег, повторяя спарринг у каждой ветви. Это позволяет повысить анаэробную выносливость, аэробную выносливость, скорость, чувство времени, точность, ловкость, координацию, воображение.

«Толкание стены» кулаками осуществляется, стоя лицом к стене в определенной стойке, упереться кулаком в стену и удерживать статическое напряжение в течение 10–20 секунд с усилием 80–90 % от максимальной силы [2].

Бег по лестнице курсанты выполняют на максимальной скорости, пробегая вверх от одного до десяти лестничных пролетов, а обратно возвращаются шагом или трусцой (чередуют бег через две ступеньки с бегом на каждую ступеньку). Можно выполнять бег на холм (чередуют бег широким шагом, бег семенящим

шагом). Повышается анаэробная выносливость, аэробная выносливость, скорость, сила. В боевых искусствах повышается выносливость при выполнении такой интенсивной деятельности, как спарринги и самооборона. Бег по лестнице является очень интенсивным упражнением, поэтому скорость бега надо наращивать постепенно [3].

Бег на месте выполняется в течение 60 сек с максимально возможной скоростью, при каждом шаге, как можно выше поднимая колени, чередуя бег с продвижением вперед и бег с продвижением назад. Повышается анаэробная выносливость, скорость, сила, аэробная выносливость. Упражнение позволяет повысить навыки выполнения ударов ногами, развивается выносливость, необходимая для интенсивной деятельности. [3]

«Спарринг с тенью» является специальным игровым упражнением. «Спарринг с тенью» состоит из 3–5 раундов по 3 мин каждый. Это упражнение можно проводить с завязанными глазами для увеличения сложности. При этом повышается анаэробная выносливость, аэробная выносливость, скорость, чувство времени и пространства, ловкость, координация, воображение. Такое упражнение активно применяется в боевых искусствах, где совершенствуется техника приемов и отрабатываются навыки проведения спаррингов. В контакте всегда надо использовать защитное снаряжение и следовать правилам [2].

Спарринг в воде специальная тренировка в воде в сопротивлении, состоит из 1–5 раундов по 3 мин каждый. Специальные упражнения рукопашного боя в воде чередуются со специальными упражнениями по плаванию и дыхательными упражнениями в воде. Упражнения могут проводиться со специальными досками, водными гантелями, «лапами», в ластах для увеличения нагрузки. Спарринг в воде можно проводить с соперником и без него. При этом повышается сердечно-сосудистая и дыхательная выносливость, мышечная сила.

В групповых занятиях ведутся тактические действия при ведении боя одной группы (2–3 чел) против другой группы (2–3 чел). «Отсечение» представляет собой тактический прием, при котором боец отсекает одного противника от группы и держит остальную группу на дистанции. Тактический прием – выявление более слабого противника и быстрое выведение его из борьбы, а также нейтрализация противника, который отстал от своей команды. Упражнение «карусель» предусматривает постоянную смену борцов при перемещении по кругу, меняя позиции спина-лицо, спина-спина. В группах главное правило – это скоординированные действия в команде и недопустимость разрыва дистанции друг от друга.

Результаты исследования. Исторические предпосылки возникновения рукопашного боя уходят в далекое прошлое, когда люди охотились на диких животных и войнах племен. Таким образом, рукопашный бой, видоизменяясь, в современном мире становится основной частью физической подготовки во всех силовых учебных учреждениях.

Исследования показывают, что занятия рукопашным боем оказывают положительное влияние не только на физическое состояние курсантов, но и психоэмоциональное состояние. Молодые специалисты находятся

в экстремальных условиях служебной деятельности, они требуют высокой физической и психологической подготовленности. Полученные на занятиях навыки, умения и способности курсанты учатся грамотно и правильно использовать по ситуации. Данная система тренировок способствует повышению базового уровня развития физической подготовки и двигательных способностей. Специальные упражнения рукопашного боя способствуют повышению самооценки курсантов и развитию стрессоустойчивости. Умение принимать правильные решения в короткие сроки, проявлять волевые и морально-нравственные качества, выносливость к длительной физической работе и сохранение физической работоспособности в экстремальных условиях, быть психологически устойчивыми является важной составляющей профессиональной подготовки будущего специалиста. Овладев основными навыками и умениями рукопашного боя, курсанты учатся самообороне и защите в опасной ситуации не только себя, но и других людей.

Изучив общие характеристики, средства и методы развития физических качеств, рассмотрев принципы и формы физической подготовки в заключение можно сделать вывод, что рукопашный бой является жизненно необходимой системой обучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ашкинази, С.М. Рукопашный бой / С.М. Ашкинази, В.В. Козак. – Тула: ТПЛО, 1992.
2. Белов, А.К. Искусство атаки / А.К. Белов. – Москва: ОНИЦ, 19 .
3. Блажко, Ю.И. Теория и практика спорта в СА и ВМФ. Ч. 2. – Ленинград, 1986.
4. Годфруа, Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа. – Москва, 1992.
5. Данилов, В.Н. Основы рукопашного боя «Феникс» / В.Н. Данилов, 2004.
6. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – Москва: Лептос, 1994.
7. Зюкин, А.В. Рукопашный бой и спортивные единоборства / А.В. Зюкин. – Санкт-Петербург: МО РФ, 2005

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЧС БЕЛАРУСИ

Чумила Е.А. Булва А.Д.

Университет гражданской защиты, г. Минск

В результате анализа научно-методической литературы, а также обобщения мнений ведущих специалистов в области теории и методики физического воспитания и спорта, специалистов ОПЧС, включая работников

центра организации спортивно-массовой работы Республиканского отряда специального назначения «Зубр» определены физические упражнения максимально отражающие уровень общей физической подготовленности и позволяющие определить степень формирования двигательных навыков и показатели развития физических качеств спасателей. К числу данных упражнений отнесены: «Подтягивание на перекладине», «Подъем переворотом на перекладине», «Комбинированное силовое упражнение на перекладине», «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», «Комплексное силовое упражнение», «Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях», «Поднимание туловища из положения лежа на спине», «Подъем ног к перекладине», «Вис на перекладине», «Бег на 100 метров», «Челночный бег 10×10 метров», «Челночный бег 4×100 метров», «Бег на 400 метров», «Бег на 1000 метров», «Бег на 3000 метров», «Комплекс «Берпи», «Стойка в упоре лежа на предплечьях», «Плавание на 100 метров вольным стилем», «Прыжки через скакалку», «Метание гранаты 700 г с разбега», «Лыжная гонка на 5000 метров», «Приседание со штангой весом пол массы собственного тела на плечах», «Жим штанги весом пол массы собственного тела от груди на горизонтальной скамье», «Лазание по канату без помощи ног» [1, 2].

Исследования по определению критериев оценки уровня общей подготовленности спасателей организованы и проведены на базе УГЗ МЧС. В исследованиях, которые проводились с апреля по сентябрь 2021 года приняли участие 640 человек, из числа работников и обучающихся УГЗ МЧС, а также спасателей подразделений МЧС, проходящих обучение в рамках первоначальной подготовки.

Основу для определения критериев оценки уровня подготовленности спасателей (10-бальная шкала) составили показатели среднего арифметического и среднего квадратического отклонения (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативные показатели, характеризующие уровень общей и специальной физической подготовленности

Наименование упражнения	Ед. измер.	Уровень общей и специальной физической подготовленности				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	17 и более	14–16	11–13	8–10	< 8
Подъем переворотом на перекладине	Кол-во раз	14 и более	12–14	9–11	6–8	< 6
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	Кол-во раз за 5 мин.	6 и более	4–5	2–3	1 и два элемента	< 1
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Кол-во раз	30 и более	25–29	19–24	14–18	< 14
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз за 1 мин.	52 и более	48–51	43–47	38–42	< 38

Продолжение таблицы 1

Подъем ног к перекладине	Кол-во раз	22 и более	19–21	15–18	9–14	< 9
Вис на перекладине	Мин., с	2 мин. и более	1.45–1.59	1.30–1.44	1.15–1.29	< 1.15
Бег на 100 метров	Секунды	13.00 и быстрее	13.01–13.30	13.31–13.60	13.61–13.90	> 13.90
Челночный бег 10×10 метров	Секунды	24.80 и быстрее	24.81–25.40	25.41–25.80	25.81–26.20	> 26.20
Челночный бег 4×100 метров	Мин., с	1.04 и быстрее	1.05–1.10	1.11–1.18	1.19–1.25	> 1.25
Бег на 400 метров	Мин., с	0.58 и быстрее	0.59–1.02	1.03–1.06	1.07–1.12	> 1.12
Бег на 1000 метров	Мин., с	3.05 и быстрее	3.06–3.12	3.13–3.20	3.21–3.30	> 3.30
Бег на 3000 метров	Мин., с	11.30 и быстрее	11.31–11.50	11.51–12.15	12.16–12.35	> 12.35
Комплекс «Берпи»	Кол-во раз за 2 мин.	48 и более	44–47	38–43	33–37	< 37
Стойка в упоре лежа на предплечьях	Мин., с	3.00 и более	2.50–2.59	2.35–2.49	2.20–2.34	< 2.20
Плавание на 100 метров вольным стилем	Мин., с	1.35 и быстрее	1.36–1.45	1.46–1.55	1.56–2.10	> 2.10
Прыжки через скакалку	Кол-во раз за 2 мин.	250 и более	238–249	225–237	218–224	< 218
Метание гранаты 700 г с разбега	Метры	48 и более	42–47	36–41	30–35	< 30
Лыжная гонка на 5000 метров	Мин., с	24.00 и быстрее	24.01–25.30	25.31–26.30	26.31–28.00	> 28.00
Приседание со штангой весом пол массы собственного тела на плечах	Кол-во раз за 1 мин.	28 и более	25–27	22–24	18–23	< 18
Жим штанги весом пол массы собственного тела от груди на горизонтальной скамье	Кол-во раз	40 и более	35–39	30–34	25–29	< 29
Лазание по канату без помощи ног	Кол-во подъемов	6 и более	4–5	2–3	1–2	< 1

Для разработки нормативных критериев, характеризующих уровень специальной физической подготовленности спасателей, обобщались многолетние результаты по итогам проведения открытых испытаний по физической подготовке среди обучающихся учебных заведений силовых структур и работников органов и подразделений областных и Минского городского управления МЧС (таблица 2).

Таблица 2 – Нормативные показатели, характеризующие уровень специальной физической подготовленности

Наименование упражнения	Ед. измер.	Уровень специальной физической подготовленности				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
1	2	3	4	5	6	7
Подтягивание на перекладине с грузом 10 кг	Кол-во раз	15 и более	12–14	8–11	4–7	Менее 4
Челночный бег 10×20 метров с сгибанием-разгибанием рук в упоре лежа (20 отжиманий после команды «марш» и по 20 отжиманий после каждых 40 метров бега)	Мин., с	2.30 и менее	2.31–3.50	3.51–5.10	5.11–6.30	Более 6.30
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях с грузом 16 кг	Кол-во раз	30 и более	24–29	15–23	10–14	Менее 10
Жим штанги собственного веса от груди	Кол-во раз	20 и более	14–19	8–13	4–7	Менее 4
Приседание со штангой собственного веса в течение 3-х минут	Кол-во раз	75 и более	55–74	40–54	20–39	Менее 20
Бег на 8,5 км с преодолением водных преград	Мин., с	39.00 и менее	39.01–42.00	42.01–46.00	46.01–50.00	Более 50.00

Представленные нормативные показатели прошли апробацию и позволяют объективно оценить уровень общей и специальной физической подготовленности спасателей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Об организации и проведении физической подготовки : Приказ МЧС Республики Беларусь от 30.11.2022 г., № 366. – Минск, 2022. – С. 30–35.

2. Булыга, Д.М. Разработка нормативных критериев для определения уровня общей и специальной физической подготовленности спасателей / Д.М. Булыга, Е.А. Чумила // Актуальные вопросы общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях силовых структур : сб. материалов II Международной научно-практической конференции. – Минск : УГЗ, 2022. – С. 8–11.

ИННОВАЦИИ В ПРЕПОДАВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ

Шевчук М.В., Бульчик А.С., Шкель Е.С.

*Белорусский государственный аграрный технический университет, г. Минск
Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, г. Минск*

Роль физической культуры в развитии гармонически развитой личности очень велика. Причина столь исключительной роли в том, что это самый динамичный вид занятия, который способствует развитию физического тела, дает возможность развить практические умения и навыки необходимые человеку в течении жизни.

Для большинства преподавателей характерным становится создание на занятиях физической культуры оптимальных условий для понимания и прочного усвоения программного материала каждым занимающимся.

Занятие физической культуры, более чем какое-либо другое занятие, таит в себе радость: само движение – радость для организма. И если преподаватель четко организует занятие, и студенты не сидят, замерзая, на скамейках вдоль стены, то занятие физической культуры для них большая радость.

Многие педагоги творчески подходят к организации физкультурных занятий, придумывают интересные формы их проведения, содержание, методы и приемы, этим самым они обеспечивают формирование прочного, устойчивого интереса к физкультуре у студентов, потребность заниматься ею. Но в то же время не во всех учреждениях полноценно решаются эти задачи: формально подходят к проведению физкультурных занятий, используются в основном занятия традиционной формы. Поэтому физкультурные занятия проходят сухо, однообразно, и как следствие этого – отсутствует интерес, желание заниматься физкультурой и слабое физическое развитие, и здоровье. Отсюда возникает потребность в изменении форм проведения занятий по физической культуре на нетрадиционные. Отчуждение студентов от физической культуры педагоги пытались остановить различными способами. На обострение проблемы массовая практика отреагировала так называемыми нестандартными занятиями, имеющими главной целью возбуждение и удержание интереса к занятию физвоспитания.

Что же нужно знать тому, кто стремится создать на своих занятиях положительную эмоциональную обстановку? Прежде всего, то, что на занятиях такой динамики, как физкультура, сделать это можно только введением в них нестандартных форм и методов.

Анализ педагогической литературы позволил выделить несколько десятков типов нестандартных занятий. Наиболее распространенными типами являются:

1) игровые занятия, построенные на основе игр и игр-эстафет с включением игр. Целесообразно использовать для снятия напряжения после

занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т. к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой или средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

2) занятие, построенное на одном движении, как вариант тренировочного занятия. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнений в основных движениях отбирается только один из видов (например, лазание), студенты упражняются в различных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д. При планировании такого занятия важно продумать последовательность упражнений, чтобы чередовать нагрузку на разные группы мышц. Поэтому в водной части и подвижной игре этот вид движения лучше не использовать.

3) круговая тренировка – принцип организации такого занятия достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведённое для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарём в каждой, чтобы студенты одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Например: для группы детей в 20 человек нужно подготовить 5 групп предметов: скакалки, мячи, пролёты гимнастической лестницы, скамейки, фитболы – по 4 каждого вида, и расположить их в последовательности, обеспечивающей тренировку разных групп мышц. Каждый студент встает к какому-либо пособию и упражняется на нем 2 минуты. Затем по сигналу педагога студенты переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнётся круг. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает занимающимся проявить творческую инициативу, придумывая способы выполнения упражнения.

4) занятия на спортивных комплексах и тренажерах. Такие занятия помогают достичь нужного оздоровительного эффекта за сравнительно небольшой период времени. Оздоровительная техника помогает решить и проблему дефицита пространства, поскольку легко умещается даже в небольшом пространстве;

5) занятия, построенные на танцевальном материале, на музыкально-ритмических движениях – нравятся студентам, применяются для успешного создания бодрого настроения у студентов. Вводная часть состоит из разных видов ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнении танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

б) занятия с элементами психогимнастики – это специальный вид занятия (этюды, упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы психики студента. Между телом и психикой человека, его сознанием существуют весьма сложные

взаимосвязи. Учитывая это, физические упражнения можно использовать не только для физического совершенствования, но и для развития памяти, внимания, воли, воображения, развития творческих способностей. Также включены такие нетрадиционные методы, как вводная медитация, релаксация. Они помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у студентов развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

7) с элементами Хатха-йоги – основу занятий составили комплексы физических упражнений с элементами Хатха-йоги. Для проведения таких занятий подбираются самые доступные йоговские позы. Проведение таких занятий просто необходимо для полного гармоничного развития студентов, т.к. большинство упражнений Хатха-йоги естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определенные положения людей, предметы. Многие позы названы их именами. Знакомые образы кошки, льва, рыбы, аиста, дерева и т.д. помогают студентам лучше представить ту или иную позу, будят фантазию и воображение. Благодаря этому студенты лучше запоминают упражнения и легче их осваивают.

8) преподаватель физической культуры должен быть вооружён средствами и методами технических средств обучения (ТСО) и не стандартного оборудования, способствующими формированию у занимающихся навыков самостоятельных занятий, стимулирующими осознанное отношение к обучению. Важно научиться реализовывать мотивационную, информационно-обучающую, тренажёрную, контролирующую и вспомогательную функцию ТСО в процессе физического воспитания. На занятиях это может быть использование мультимедийное оборудование с использованием различные обучающие видео фильмы (шейпинг, аэробика, туризм и т.д.)

9) так же не менее интересны и разнообразны походы в парк. Спокойная ходьба на свежем воздухе среди природы положительно влияет на здоровье в целом. Физическая активность в сочетании с прогулкой на природе способствует укреплению иммунитета, причем даже в периоды холодов.

10) походы в бассейн. Плавание – замечательный вид физических упражнений. Оно способствует укреплению здоровья. Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы (в том числе и очень мелкие), радикально способствуя устранению различных дефектов осанки и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляют организм, формируют стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям.

Это разнообразие, в проведении физкультурных занятий помогает педагогу развить в студентах интерес к физкультуре, повысить двигательную активность студентов и моторную плотность занятий.

Таким образом, физическая культура для студента создает условия для комфортного занятия физической активностью, объясняет студентам основные моменты ведения здорового образа жизни, укрепляет здоровье, формирует

ответственное отношение к собственному здоровью, популяризирует спорт, активный отдых, туризм.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Зыкун, Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2018. – № 46 (232). – С. 412–415.
2. Деменко, А.В., Егорычева, Е.В., Чернышёва, И.В. Значение и роль физической культуры в жизни студента. Успехи современного естествознания, 2013. – № 10. С. 205–205. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33087/> (дата обращения: 21.09.2022).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

Шевченко В.С., Зенкевич В.Н.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно

Физическая культура – это совокупность норм и знаний, созданных и используемых обществом для социального, физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования двигательной активности и здорового образа жизни. Она важна для подрастающего поколения, так как вовлекает его работать в команде, тем самым развивает социальные способности. Многие упражнения благоприятно влияют на интеллектуальные способности, такие как запоминание последовательности действий, развитие внимания, развитие способности делать несколько действий одновременно. Из физических способностей у человека спорт развивает все его составляющие, например, выносливость, скорость, гибкость, координацию, силу и так далее.

В последнее время все больше развиваются информационные технологии, а, следовательно, гаджеты и смартфоны. С целью упрощения жизни человека в смартфоны и гаджеты стараются внедрить самые различные функции. Однако у этого явления есть и отрицательные стороны, например, человек все меньше начинает двигаться, что приводит к атрофии мышц, ослаблению сосудов, организм начинает наращивать жировую прослойку. По этим причинам спорт в жизни современных людей имеет большое значение и важность. Особенно он важен для молодежи, так как молодые люди и девушки проводят больше времени в смартфонах и гаджетах, чем люди среднего или пожилого возраста. Здоровье молодежи особенно важно, потому что она является будущим нашей страны. Физическая культура развивает у подрастающего поколения выносливость и волевые качества, формирует здоровые интересы, помогает избавиться от вредных привычек, если такие имеются.

Значение физической культуры и спорта в жизни молодежи трудно переоценить, так как они являются импульсом и движущей силой для всестороннего формирования и развития личности подрастающего поколения [1].

Задача всех электронных девайсов – облегчить нашу жизнь. Для этого созданы мобильные приложения, помогающие планировать и проводить тренировки, пить и питаться, следить за сном и правильно давать телу восстановиться после физической нагрузки и трудового дня [3].

На данный момент у молодежи появляется интерес к физической культуре и спорту благодаря различным причинам. Одной из самых распространенных причин является СМИ, также сюда можно отнести влияние родителей, друзей, наличие кумира, который увлекается спортом. Причинами возникновения практического интереса могут послужить: стремление изменить свое тело, сделать его стройным, подтянутым, попытки следовать модным направлениям, к примеру, походы в фитнес-клуб, использование различных приложений и гаджетов для спорта [2].

Для вовлечения большего количества молодых людей и девушек в спорт, необходимо производить расширенное строительство спортивных сооружений, проведение большого количества соревнований и спортивных мероприятий, создание мобильных приложений, связанных со спортом, и рекламирование этих приложений. Также необходимо со словами «физическая культура» и «спорт» развить у молодого поколения ассоциацию как чего-то интересного и увлекательного. Такую ассоциацию можно демонстрировать и рекламировать в социальных сетях, где большую часть времени проводит молодежь, это будет достаточно эффективно, чтобы вызвать интерес у молодого поколения. Еще одним вариантом развития интереса к спорту является вовлечение молодежи в спортивные игры на занятиях физической культуры в школах, колледжах и высших учебных заведениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бронникова, И.В. Значение физической культуры и спорта в жизни современной молодежи [Электронный ресурс] / И.В. Бронникова // Всероссийский педагогический журнал «Современный урок». – 2022. – Режим доступа: <https://www.1urok.ru/categories/17/articles/47642>. – Дата доступа: 18.02.2023.

2. Триняк, М.В. Роль и значение спорта и физической культуры в жизни современной студенческой молодежи / М.В. Триняк, Н.В. Скиндер, Е.П. Огурцова, И.П. Торяник, Т.П. Карпова // Научный журнал «ScienceRise», Прочие социальные науки. – 2018. – № 4 (45). – С. 53–57.

3. Цинис, А.В. Использование мобильных приложений для занятий физической культурой / А.В. Цинис, А.А. Морозов // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet», Прочие социальные науки. – 2022. – № 1. – С. 292–298.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ФАКУЛЬТЕТА СВЯЗИ И АСУ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Шуневич А.Б.

Военная академия Республики Беларусь, г. Минск

В настоящее время роль высших военно-учебных заведений и военных факультетов ВУЗов в подготовке военных специалистов существенно возросла. Это обусловлено, прежде всего, изменением структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь и их задач, успешное решение которых зависит в основном от профессионализма офицеров.

На современном этапе развития Вооруженных Сил Республики Беларусь физическая культура является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания курсантов учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» и на военных факультетах ВУЗов роль физической культуры и реализацию ее специфических задач выполняет физическая подготовка.

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к циклу социально-гуманитарных дисциплин, является самостоятельной учебной дисциплиной и изучает теорию, методiku и практику физической подготовки Вооруженных Сил Республики Беларусь. Дисциплина преподаётся в тесной взаимосвязи с дисциплинами военно-профессиональной подготовки курсантов и обеспечивает их значению и формирование общей, профессиональной культуры современного военного специалиста.

«Физическая культура» организуется и проводится в следующих формах: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности и самостоятельная физическая тренировка. Основным специфическим средством физической подготовки является физические упражнения. Они выполняются с учётом возрастных особенностей, соблюдением требований безопасности, гигиенических правил и принципов физического воспитания. Военнослужащий несет личную ответственность за уровень своей физической подготовленности, обязан систематически заниматься физическими упражнениями и быть постоянно физически готовым к выполнению поставленных задач.

Учебные занятия являются основной формой физической подготовки. Они проводятся в целях формирования и совершенствования теоретических знаний военнослужащих, их организационно-методических и военно-прикладных навыков, развитие физических, специальных и психологических качеств. Учебные занятия подразделяются: на теоретические и практические занятия. Теоретические занятия проводятся в виде лекций и семинаров. Практические занятия подразделяются на методические и учебно-тренировочные занятия.

Учебно-методические занятия обеспечивают у курсантов организационно-методических умений и навыков, необходимых им для качественной организации и проведению занятий по физической подготовке. Учебно-тренировочные занятия проводятся в составе подразделения (учебной группы) по следующим темам:

1. Преодоление препятствий и метание гранат.

Занятия по преодолению препятствий и метанию гранат проводятся в целях формирования и совершенствования навыков военнослужащих в преодолении препятствий и метании гранат, развития быстроты, ловкости, скоростно-силовой выносливости, двигательной координации, воспитания психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости, решительности и самообладания. Они проводятся в специально оборудованных секторах для метания гранат и на полосах препятствий.

2. Рукопашный бой.

Занятия по рукопашному бою должны быть направлены на формирование у военнослужащих навыков в ведении рукопашной схватки, выполнении приемов и действий, необходимых для уничтожения, выведение из строя (пленения) противника, воспитание находчивости, смелости, решительности, психологической устойчивости, уверенности в собственных силах, развитие ловкости, быстроты, силы. Они проводятся в составе подразделений на специально оборудованных площадках, в спортивных залах или приспособленных для занятий помещениях.

3. Ускоренное передвижение.

Занятия по ускоренному передвижению должны быть направлены на развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в беге по ровной и пересеченной местности, достижения слаженности действий в составе подразделений, воспитание психической устойчивости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания. Они проводятся в спортивных залах, на пересеченной местности, стадионах, размеченных ровных площадках и дистанциях.

4. Военно-прикладное плавание.

Занятия по военно-прикладному плаванию должны быть направлены на формирование у военнослужащих умений и навыков в плавании, преодолении водных преград вплавь, оказании помощи утопающему, воспитание выдержки и самообладания, развитие общей выносливости, закаливание организма. Их проводят руководители занятий, хорошо владеющие техникой плавания и методикой обучения, на водных станциях, специально оборудованных водоемах или в бассейнах.

5. Лыжная подготовка.

Занятия по лыжной подготовке должны быть направлены на формирование и совершенствовании умений и навыков военнослужащих в выполнении передвижения, строевых и боевых приемов с лыжами и на лыжах, на развитие у них выносливости, воспитание настойчивости и упорства,

закаливание организма. Они проводятся на местности различного рельефа с подготовленной лыжней.

6. Гимнастика и атлетическая подготовка.

Занятия по гимнастической и атлетической подготовке должны быть направлены на развитие и совершенствование у военнослужащих ловкости, силы, силовой выносливости, быстроты, пространственной ориентировки, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, настойчивости и упорства, смелости и решительности, строевой выправки и подтянутости. Они проводятся в гимнастических городках или в специально оборудованных помещениях.

7. Комплексные занятия.

Комплексные занятия должны быть направлены на совершенствование двигательных навыков, развитие физических качеств, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности у военнослужащих. Основная часть комплексного занятия организуется на трех и более учебных местах одновременно или с последовательным переходом личного состава с одного учебного места на другое. В содержании комплексных занятий включается ранее разученные упражнения из разных тем физической подготовки в развитие быстроты, ловкости, приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, упражнения на силу, а затем на выносливость. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяет руководитель занятия в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и обеспеченностью занятия.

8. Контрольное занятие.

Контрольное занятие направлена на проверку уровня развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости и овладение военно-прикладными навыками военнослужащих. Они проводятся не реже одного раза в месяц.

Таблица 1 – Нормативы по физическим подготовкам для курсантов

Упражнения	I курс			II курс			III курс и последующие курсы		
	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
Бег 100 м	14.1	14.6	15.4	14.0	14.4	15.2	13.8	14.2	15.0
Бег 3000 м	12.25	12.45	13.30	12.15	12.35	13.20	12.05	12.25	13.10
Подъем переворотом, кол-во раз	6	5	4	8	6	5	9	8	6

Примечания. Все контрольные упражнения курсанты выполняют в форме одежды № 2. Форма одежды № 2 – летняя повседневная (боевая) форма одежды, без головного убора, с обнаженным торсом или в майке (тельняшке).

С целью обоснования эффективности учебных занятий по физической культуре нами был проведен анализ физической подготовки за период 2019–2022 гг. В тестировании на факультете связи и АСУ приняло участие 74 человека, проверку уровня физической подготовки были включены тесты: бег

на 100 м. и 3000 м, подъем переворотом на перекладине. Результаты динамики физической подготовленности курсантов изложены в таблице 2.

В результате проверки уровня физической подготовленности курсантов факультета связи и АСУ на I курсе установлено, что среднее значение в подъеме переворотом на перекладине – 2,1 раза, что соответствует отметке «Неудовлетворительно»; в беге на 100 м. – 15,3 с., что соответствует отметке «Удовлетворительно»; в беге на 3 км – 13,41 с., что соответствует отметке «Неудовлетворительно».

На II курсе средние показатели составили: в подъёме переворотом на перекладине – 5,3 раза, что соответствует отметке «Удовлетворительно»; в беге на 100 м. – 14,3 с., что соответствует отметке «Хорошо»; в беге на 3 км. – 13,07 с., что соответствует отметке «Удовлетворительно».

Полученные результаты на III курсе улучшились и составили в подъёме переворотом на перекладине – 10,2 раза, что соответствует отметке «Отлично»; в беге на 100 м. – 13,5 с., что соответствует отметке «Отлично»; в беге на 3 км. – 12,03 с., что соответствует отметке «Отлично».

Полученные результаты на IV курсе также улучшились и составили в подъёме переворотом на перекладине – 10,4 раза, что соответствует отметке «Отлично»; в беге на 100 м. – 13,3 с., что соответствует отметке «Отлично»; в беге на 3 км. – 12,01 с., что соответствует отметке «Отлично».

Таблица 2 – Динамика показателей физической подготовленности курсантов факультета связи и АСУ

№ п/п	Контроль ные упраж- нения	Курсанты n = 74							
		2019 г.		2020 г.		2021 г.		2022 г.	
		I курс	Отметка	II курс	Отметка	III курс	Отметка	IV курс	Отметка
1.	Подъем переворотом на перекладине, кол-во раз	2,1	«Неудовлетворительно»	5,3	«Удовлетворительно»	10,2	«Отлично»	10,4	«Отлично»
2.	Бег 100 м, с.	15,3	«Удовлетворительно»	14,3	«Хорошо»	13,5	«Отлично»	13,3	«Отлично»
3.	Бег 3 км, мин/с	13,41	«Неудовлетворительно»	13,07	«Удовлетворительно»	12,03	«Отлично»	12,01	«Отлично»

В результате сравнительного анализа курсантов следует отметить улучшение показателей физической подготовленности произошло к III и IV курсов обучения.

На основании выполнения контрольных упражнений курсантами и анализа полученных результатов можно сделать заключение, что разработанная программа по дисциплине «Физическая культура» для учреждения образования «Военная академия Республики Беларусь» и военных факультетом вузов

Республики Беларусь соответствует требованиям высшей школы по физической подготовке курсантов.

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ПУТИ ЕЕ РЕШЕНИЯ

Юденко А.Н.

Минский государственный лингвистический университет, г. Минск

Сегодняшний век информации и цифровизации с одной стороны восхищает, а с другой настораживает, так как здоровью значительной части населения угрожает последствия гипокинезии (пониженной двигательной активности). По данным Всемирной организации здравоохранения на 2018 год, уже более 80 % подростков и молодых людей испытывают недостаток физической нагрузки. Выходом из создавшегося положения является увеличение объема двигательной активности. Физическая нагрузка является надежным способом сохранения и поддержания здоровья и трудоспособности на высоком уровне на долгие годы [3].

В основе любой умственной или физической деятельности, должен быть заложен принцип постоянной мотивации. Одной из важных педагогических задач является выявление мотивов, активизирующих отношение молодежи к систематическим занятиям физической культурой и спортом, потому как мотивы играют важнейшее, определяющее значение в поведении и стимулировании активной деятельности.

«Мотивация — это побуждение к действию; психофизиологический процесс, который управляет поведением человека, способный задавать его направленность, организацию, активность и устойчивость; умение человека удовлетворять собственные потребности». Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Мотивация бывает кратковременная и долговременная. Кратковременную мотивацию можно понимать, как первоначальный эмоциональный толчок, который побуждает человека начать занятия физической культурой и поменять свой образ жизни. Как правило, она имеет свойства быстро угасать. *Долговременную мотивацию* можно рассматривать как совокупность нескольких факторов, которые позволяют заниматься физическими упражнениями с комфортом и получать удовольствие от процесса [2].

Одной из основных задач преподавателя является формирование и повышение мотивации у студентов, которая во многом определяется соответствующей организацией занятий, физическими упражнениями, проведением диагностики физического состояния занимающихся, правильным выбором физической нагрузки и интенсивности, индивидуального подхода,

требовательностью педагога, динамичностью и эмоциональностью, новизной упражнений и форм проведения учебных и секционных занятий [1].

Целью нашего исследования является выявления мотивов к занятиям по физической культуре. Со студентами УО «Минский государственный лингвистический университет» в рамках проводимого исследования, был проведен опрос в форме анкетирования в онлайн-формате с помощью сервиса (Google -формы). В опросе приняло участие 165 студентов 1–4 курсов, относящиеся, по группе здоровья, к основному и подготовительному учебным отделениям. Медиана возрастного диапазона составила от 17 до 24 лет. Вопросы составлялись блоками, которые помогали определить ряд мотивов занимающихся, направленных на выявление интереса к занятиям физической культурой.

Оздоровительные мотивы предпочли 23,0 % респондентов: желание укрепить здоровье и иммунитет, поддерживать свой организм в тонусе. Как правило, такая мотивация направляет на тренировки, связанные с лёгкими, но постоянными нагрузками, которые способствуют развитию и укреплению внутренних систем организма. Среди опрошенных студентов, 20,4 % мотивацией является желание улучшить свой внешний вид, выглядеть красиво и производить впечатление на окружающих. Лишь у 9,0 % студентов наблюдаются познавательные-развивающие мотивы: желание познать своё тело, раскрыть свой потенциал, повысить работоспособность, энергичность и развивать такие физические качества как гибкость, быстроту, силу, выносливость, ловкость. Все выше перечисленные варианты для себя отметили 44,0 % опрошиваемых, а вот 3,6 % студентов ничего не привлекает в занятиях по физической культуре, они ходят на занятия исключительно ради зачета.

Соревновательно-конкурентные мотивы: желание быть лучше других в каких-то конкретных аспектах или каком-то конкретном виде упражнений или спорта, из данного числа опрошенных этот мотив выявлен у незначительного числа студенток – 1,3 %.

Коммуникативные мотивы: связаны с получением удовольствия от групповых занятий физической культурой и возможности видаться и общаться со своими друзьями, тренером, преподавателем составило 43,7 %. У 55,0 % опрошенных наблюдаются психолого-значимые мотивы, которые связаны с желанием простого удовлетворения потребностей в двигательной активности, а также желанием психологической разгрузки: при тренировке мысли и эмоции человека нейтрализуются, это помогает отдохнуть от постоянных психологических нагрузок и на некоторое время отвлечься от проблем. Также, к таким мотивам можно отнести желание постоянно развивать себя, как личность: желание стать более дисциплинированным, настойчивым, самоуверенным, самоорганизованным.

Данные опроса свидетельствуют о выраженном желании заниматься и совершенствоваться. В предложенном перечне двигательной активности студенты выбрали для себя следующее: утренняя гимнастика – 5,4 %; ритмическая гимнастика – 4,5 %; аэробика – 2,6 %; пилатес – 3,6 %; шейпинг – 2,3 %; йога – 37,5 %; восточные единоборства – 2,1 %; спортивные

игры (волейбол, баскетбол, футбол, теннис и др.) – 15 %; тренажерный зал (атлетическая гимнастика) – 24 % и 3 % – ничего не предпочли.

Согласно опросу, 58,0 % опрошенных имеет двигательную активность, помимо занятий физической культуры в университете. Двигательная активность у студентов состоит из следующих видов: домашние тренировки выполняет 16,0 %; танца, плавание – 13,2 %; йога – 8,5 %; тренажерный зал – 7,8 %; бег – 6,0 %; ходьба (включая прогулки с собакой) – 3,0 %; езда на велосипеде (велотренажер) – 3,5 %.

Что именно мешает студентам заниматься физической культурой и спортом? Ответы на данный вопрос распределились следующим образом, у 42 % – не хватает времени, 29 % – не имеют такой привычки, у 18 % – отсутствует желание заниматься или лень, 8,5 % – не позволяет состояние здоровья и только 2,5 % не видят в этом цели.

В поисках мотивационного компонента к занятиям физической культурой, между традиционными и нетрадиционными формами занятий, студенты предпочли нетрадиционные формы с элементами различных направлений. Из предложенного списка вариантов оздоровительных систем больший интерес, у 56,0 % опрошенных, был выявлен к восточным оздоровительным системам, таким как йога, ци гун, у-шу и др. Оставшиеся 41,0 % выбрали западные оздоровительные системы (аэробика, шейпинг, пилатес, бодибилдинг и др.) и только 3,0 % респондентов признались, что ни один из вариантов им не интересен.

Среди принявших участие в опросе 84 % студентов проявили интерес и желание применять на занятиях элементы хатха-йоги. Это свидетельствует о заинтересованности к новой форме занятия, которая способствует в умеренном режиме увеличение объема физической тренировки, как альтернатива для тех, кто не предпочитает бег или иной вид активной физической нагрузки.

Методы физической культуры с применением хатха-йоги в системе физической тренировки отчетливо выделяет несколько направлений: искусство мышечного расслабления, умение целесообразно дышать, концентрация внимания на выполнение определенных движений и собственно физические упражнения в виде своеобразных асан, которые выполняются как в динамическом (многократное повторение), так и в статическом (задержка в определенной позе на заданное время) вариантах. Методы тренировки йогов позволяют раскрывать резервы физических и психических возможностей человеческого организма

По результатам изученных материалов и проведенного опроса можно сделать заключение. Снижение физических нагрузок в условиях современной жизни, обусловлено с одной стороны недостаточным развитием массовых форм физической культуры среди населения, с другой стороны, приводят к ухудшению различных функций и появлению негативных состояний организма человека. Большинство студентов понимают значимость двигательной активности в их жизни, они желают быть красивыми и здоровыми, согласны с тем, что для достижения желаемого результата необходимы тренировки не реже 2-3 раза в неделю, но сами выполняют упражнения или занимаются дополнительной физической активностью от случая к случаю. По их

мнению, для реализации своих желаний им не хватает времени, но причина заключается в другом, в отсутствии такой привычки и отсутствии желания заниматься или лень, об этом свидетельствуют их ответы. Для поддержания физической формы, помимо традиционных направлений, они отдают предпочтение не традиционным видам оздоровительных систем (хатха-йога), которые вызывают интерес и тем самым способствуют формированию мотивационного компонента к занятиям физической культурой и двигательной активности в целом. Задача преподавателя, формирование и повышение мотивации у студентов, которая во многом определяется соответствующей организацией занятий, физическими упражнениями, проведением диагностики физического состояния занимающихся, правильным выбором физической нагрузки и интенсивности, индивидуального подхода, требовательностью педагога, динамичностью и эмоциональностью, новизной упражнений и форм проведения учебных и секционных занятий.

Важно, в сегодняшней информационный век, повысить потребности в двигательной активности у современной молодежи, т.к. именно им предстоит передавать знания, умения и навыки новому поколению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Купчинов, Р.И. Оценка психофизического состояния студентов в учебном процессе по физической культуре : учеб.-метод. пособие / Р.И. Купчинов, Т.А. Глазько. – Минск : МГЛУ, 2006. – 46 с.

2. Слепченко, А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388–390.

3. Овсянникова, М.А. К вопросу о повышении эффективности занятий физической культурой в вузах / М.А. Овсянникова // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12. – С. 159–163.

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Янчук М.Е., Бобич И.В., Лавринович Л.А.

Брестский государственный технический университет, г. Минск

Физическое воспитание в высших учебных заведениях является сложным, многофункциональным явлением, влияющим не только на формирование личности студентов, но и на развитие профессионально важных и жизненно необходимых качеств.

Поэтому проблема поиска рациональных подходов к оздоровлению студентов средствами физической культуры является актуальной и важной.

Между тем, по практическим соображениям, с учетом особенностей планирования учебного процесса в высших учебных заведениях, особенно важна информация о развитии скоростных способностей и, в частности, простой двигательной реакции и других форм проявления, при прохождении игрового материала по волейболу со студентами.

Особую роль в совершенствовании скоростных способностей студентов следует отдавать целенаправленным педагогическим воздействиям.

В научной литературе почти нет работ, содержащих экспериментально обоснованные положения, которыми можно было бы руководствоваться при разработке эффективной методики воспитания быстроты реакции у студентов.

В настоящей работе сделаны попытки экспериментально исследовать некоторые особенности влияния занятий спортивной игрой в волейбол на совершенствование процессов двигательной реакции и на этой основе добиться эффективности в воспитании простой двигательной реакции.

Как известно, игра в волейбол требует от студентов скоростных действий, выполняемых, как правило, на ограниченном пространстве и при большом лимите времени. Эффективность действий студента находится в прямой зависимости от того, насколько быстро он реагирует на все сигналы, появляющиеся в его поле зрения.

Актуальность исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы:

- в практике работы учреждений высшего образования.
- при разработке учебного и методического материала по спортивным играм для студентов.

Впервые для занятий студентов по физическому воспитанию разработана методика по развитию простой двигательной реакции с использованием целенаправленных упражнений, применяемых во время прохождения программы по волейболу.

Полученные данные легли в основу методических разработок по развитию простой двигательной реакции у студентов.

Анализируя научно-методическую литературу особое внимание уделялось двигательному качеству – быстрой, а также методике по развитию двигательной реакции у студентов. Изучалась физическая подготовленность студентов.

Анализ литературных источников позволил более глубоко изучить проблему нашего исследования, определить теоретические и методические предпосылки для решения стоящих перед исследованием задач.

Педагогическое наблюдение как метод исследования представляет собой целенаправленное восприятие какого-либо педагогического явления, с помощью которого исследователь вооружается конкретным фактическим. Проведенное педагогическое наблюдение позволило изучить разнообразные вопросы учебного процесса студентов.

В методике проведения педагогических исследований использовалось непосредственное наблюдение, сам исследователь выступал наблюдателем происходящего учебного педагогического процесса.

Анкетный опрос проводился раздаточным способом, в нем приняли участие студенты первого курса (юноши).

Контрольно-педагогические тесты студентов первого курса опытных групп проводились с целью определения уровня физической подготовленности и определения элементарных форм проявления скоростных способностей, а также определения темпов развития скоростных способностей.

По цели исследования применялись констатирующий и формирующий педагогические эксперименты.

В констатирующем эксперименте выявлялся уровень физической подготовленности студентов, определялся рациональный объём и продолжительность применения средств, направленных на развитие двигательной реакции при сопряженно-последовательном их включении с игрой в волейбол. Разрабатывалась экспериментальная программа. Были приняты контрольные нормативы, позволившие определить однородность групп.

В формирующем эксперименте апробировалась методика по развитию двигательной реакции, сочетающая целенаправленные физические упражнения на развитие быстроты в сочетании с применением игры в волейбол.

В начале и в конце эксперимента проводились контрольно-педагогические тесты, определяющие студентов экспериментальной и уровень физической подготовленности студентов строительного факультета, и специальные тесты, характеризующие уровень элементарных форм скоростных способностей на трех этапах исследования (исходном, промежуточном и конечном).

Для оценки физического развития студентов использовались широко применяемые в спортивной, медицинской, педагогической деятельности измерения морфологических показателей длина тела (см); масса тела (кг); кистевая динамометрия (кг); становая динамометрия (кг).

3. Состояние физического развития и физической подготовленности студентов первого курса строительного факультета

Обследованные студенты контрольной и экспериментальной групп по показателям длины тела однородны (v до 10 %). Незначительное рассеивание в показателях наблюдается у студентов как контрольной, так и экспериментальной групп в массе тела и становой динамометрии (v до 18,0 %). Большое рассеивание наблюдается в показателях кистевой динамометрии (левой, правой) студентов контрольной и экспериментальной групп (v до 39,6 %).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что у студентов контрольной и экспериментальной групп по некоторым показателям наблюдается большая неоднородность в физическом развитии.

Изучение физической подготовленности студентов первого курса показало, что коэффициент вариации (v) в беге на 30 м у студентов контрольной группы (v – 5,4 %), а у студентов экспериментальной группы (v – 6,9 %), что свидетельствует о небольшом разбросе данных в показателях обеих групп. В показателях бега на 1000 м коэффициент вариации также небольшой, в контрольной группе (v до 9,3 %), а в экспериментальной – (v до 10,0 %).

В показателях челночного бега 4×9 м отмечен разброс данных в контрольной группе – (v до 5,4 %), а в экспериментальной – (v до 5,9 %), что свидетельствует о незначительном рассеивании. Такая же картина наблюдается в показателях прыжки в длину с места (в контрольной группе (v – 3,1 %), а в экспериментальной группе (v – 5,6 %).

Таким образом, сравнительный анализ средних данных полученных в результате констатирующего эксперимента показал не высокий уровень физической подготовленности студентов, как контрольной, так и экспериментальной групп по всем изучаемым показателям.

4. Анализ показателей целостного двигательного действия студентов первого курса строительного факультета

Анализируя полученные данные групп можно отметить, что за период эксперимента, результаты простой двигательной реакции улучшились, особенно, в экспериментальной группе, но существенных достоверных различий между показателями контрольной и экспериментальной групп не наблюдалось. Это можно объяснить тем, что простая двигательная реакция в этот возрастной период студентов трудно поддается развитию, особенно, если экспериментальный период по продолжительности невелик. Полученные результаты скоростных способностей, в частности элементарной формы их проявления – максимальной частоте движений свидетельствует, что в течении эксперимента происходили улучшения в развитии изучаемой формы скоростных способностей, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но темпы их роста выше в экспериментальной группе.

На первом (исходном) этапе показатели скоростных способностей, на примере бега на 30 м, равны 4,78 с, на втором (промежуточном) этапе они остались почти на прежнем уровне – 4,80 с. На третьем (конечном) этапе исследования произошли улучшения показателей – 4,75 с.

Таким образом, проведенный эксперимент показал, что если целенаправленно не развивать скоростные способности у студентов сдвиги в достижении результатов будут незначительными.

Анализируя динамику показателей скоростных способностей (на примере бега на 30 м) за период эксперимента, следует констатировать, что в экспериментальной группе студентов произошли улучшения показателей в беге на 30 м.

Сравнивая динамику развития скоростных способностей (бег на 30 м) и произошедшие изменения параметров регистрируемых показателей контрольной и экспериментальной групп студентов, следует отметить, что конечные данные свидетельствуют о более выраженных изменениях в уровне развития скоростных способностей, целостного двигательного действия, бега на 30 м, студентов экспериментальной группы по сравнению со студентами контрольной группы.

Межгрупповой анализ статистической достоверности различий показателей времени бега на 30 м, проведенный на исходном, промежуточном и конечном этапах между контрольной и экспериментальной группами свидетельствует

о несущественных различиях между ними на этапах исходном и промежуточном. Существенные статистически достоверные различия произошли в контрольной и экспериментальной группах лишь на конечном этапе исследования.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие заключения:

1. Спортивная игра в волейбол является весьма ценным средством воспитания простой двигательной реакции.

2. Уменьшение колебаний показателей времени реакции у большинства испытуемых экспериментальной группы, занимающихся волейболом свидетельствуют о повышении внимания при реагировании в сложной обстановке.

3. Продолжительные и систематические занятия волейболом дают наибольший эффект в воспитании быстроты простой двигательной реакции.

4. Для воспитания быстроты простой двигательной реакции на занятиях по физическому воспитанию волейболом следует:

- обеспечить сознательное отношение и заинтересованность студентов;
- в первой части занятия применять специальные упражнения, требующие быстроты ответных действий;

- совершенствовать быстроту простой двигательной реакции одновременно с формированием двигательных навыков;

- шире использовать двустороннюю игру;

- целесообразно проводить двустороннюю игру в волейбол раз в две недели на площадках с сокращенными (уменьшенными) размерами;

- в заключительном разборе занятий нужно обязательно обращать внимание на погрешности, допущенные в технике и тактике игры, причиной которых является недостаточная быстрота реакции, указать способы их устранения.

При составлении методики направленной на повышение быстроты простой двигательной реакции у студентов, необходимо сочетать специальные упражнения волейболистов с общеразвивающими.

Применение разработанной методики в экспериментальной группе позволило дифференцированно воздействовать на развитие двигательной реакции студентов первого курса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Куликов, Л.М. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения : монография / Л.М. Куликов, В.В. Рыбаков, С.А. Ярушин. – Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2009. – 275 с.

2. Кучкин, С.Н. Характеристика двигательных качеств : учебн.-практ. пособие / С.Н. Кучкин, Н.В. Седых. – Волгоград : ВГАФК, 2002. – С. 28–30.

3. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие/ К.Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура : пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 2-е изд. ; перераб. и доп. / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М. : Изд. центр «Академия» Мастерство; Высшая школа, 2000. – 152 с.

5. Скляр, С.В. Вузовская физическая культура и культура здоровья / С.В. Скляр, Д.Н. Давиденко, Е.Н. Котлярова // Вестник Балтийской Педагогической Академии. – Вып. 83. – СПб. : БПА, 2009. – С. 10–15.

6. Кон, И.И. Психология юношеского возраста. Проблемы формирования личности : учеб. пособие для пед. инст-ов / И.С. Кон. – М. , 1976. – 175 с.

7. Выготский, Л.С. Проблема возрастной периодизации детского развития /Л. С. Выготский// Вопросы психологии. – 1972. – № 2. – С. 49–50.

8. Ананьев, Б.Г. К психологии студенческого возраста / Б.Г. Ананьев Современные психологические проблемы высшей школы. – Л., 1976. – Выпуск 2. – С. 125–130.

9. Зимняя, И.А. Педагогическая психология : учеб. пособие / И.А. Зимняя – Ростов н/Д. : Феникс, 1997. – 480 с.

10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

11. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н.В. Зимкин. – М. : Физкультура и спорт, 1956. – С. 28–30.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Яскевич К. Г., Сошко Н.И.

Гродненский государственный университет имени Я. Купалы, г. Гродно

В настоящее время физическая культура и физическое воспитание молодежи являются важной и неотъемлемой частью общества. Государство и общество должны прививать любовь к спорту, что проводится посредством построения спортивно-игровых площадок, а также стремлением увеличить интерес студенческой молодежи к физической культуре. Здоровый образ необходимо прививать с раннего детства для большей заинтересованности молодежи.

Физическая культура является важной частью формирования здорового общества. Новому поколению необходимо прививать любовь к спорту с раннего детства для формирования здоровых привычек и здоровой нации. Пропаганда здорового образа жизни и физического здоровья, совершенствование развития не только физического, но и психологического заставляет студентов задумываться о будущей жизни и своем здоровье.

Лучший пример могут подать родители своим детям на себе. То есть если родители откажутся от своих вредных привычек, то личный пример родителей будет внушительной причиной для детей не поддаваться искушениям и не портить свое здоровье.

Физическая культура может развить выносливость, улучшить психологическое состояние и помочь меньше уставать от нагрузок. Так же

занятия физической культурой прекрасно помогают снять стресс и улучшить общее состояние любого человека, улучшить его стрессоустойчивость, если подобрать упражнения, которые подходят конкретному человеку.

Для занятий спортом необходима мотивация, так как студенческая молодежь на данный момент воспринимает занятия спортом, как наказание. Мотивацией у студентов, в основном, является получение зачетов и отсутствие прогулов. Если бы была организована грамотная работа по пропаганде физической культуры, были выделены ее плюсы, обозначены виды, то мотивация студентов была бы на уровень выше.

Таким образом психологический аспект мотивации у студенческой молодежи необходимо подкреплять важными фактами о здоровье и комфортной обстановкой на занятиях, ведь желания будет мало без ощущения человеком себя «в своей тарелке», без интересного для него спортивного занятия и с требовательными людьми, которые указывают человеку на его плохую физическую подготовку, сравнивают его с другими, ведь у каждого уровень физической развитости разный.

У физической культуры очень много функций, такие как: воспитательная, оздоровительная, развивающая. Это на самом деле очень важная часть нашей жизни, что необходимо доказать студенческой молодежи, однако сделать это будет гораздо проще, если с раннего детства будут формироваться правильные установки по поводу здоровья и образа жизни, а также в свободном доступе будет находиться разнообразное оборудование для того, чтобы ребенок мог попробовать себя во многом и найти занятие спортом себе по душе.

Заключение. Физическая культура является важной частью нашего общества, а так как все идет из детства, то развивать любовь к физической культуре и здоровому образу жизни необходимо уже с раннего детства. Физические упражнения могут помочь отвлечься и «выпустить пар», отдохнуть от тяжелых умственных нагрузок, поэтому необходимо подобрать правильную мотивацию для того, чтобы студенческая молодежь пришла к этому.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Общая психология. Шишкеев П.Н // ВикиЧтение URL: <https://psy.wikireading.ru/13012> (дата обращения: 24.12.2022).
2. Психологические аспекты физической культуры студенческой молодежи. Андрианов А.Ю, Кульков Я.А, Скороходов А.А, 2021 г. // Cyberleninka.ru, Наука об образовании
3. Эффективные упражнения на общую и силовую выносливость. Рудевич И.В // РБК URL: <https://style-rbc-ru.turbopages.org/style.rbc.ru/s/health/60213ee69a79470c2b0b1964>

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ОБЩЕЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В УЧЕБНЫХ
ЗАВЕДЕНИЯ СИЛОВЫХ СТРУКТУР**

Сборник материалов
III Международной научно-практической конференции

(6 апреля 2023 года)

Ответственный за выпуск: Е.А. Чумила
Компьютерный набор и верстка: Е.А. Чумила

Подписано в печать 13.04.2023.
Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс. Цифровая печать.
Усл. печ. л. 15,05. Уч.-изд. л. 13,86.
Тираж 1. Заказ 034-2023.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Государственное учреждение образования
«Университет гражданской защиты
Министерства по чрезвычайным ситуациям
Республики Беларусь».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/259 от 14.10.2016.
Ул. Машиностроителей, 25, 220118, г. Минск