

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



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

Материалы IV Международной заочной научно–практической конференции
25 апреля 2024 года

Минск
УГЗ
2024

УДК 796
ББК 75
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 – *канд. пед. наук, доц., доц. каф. ФПиС УГЗ МЧС Беларуси Е.А. Чумила.*

Редакционная коллегия:

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

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

ст. преподаватель каф. ФПиС УГЗ МЧС Беларуси А.В. Сорокин.

А43 Актуальные вопросы общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях: сб. материалов III Международной заочной научно-практической конференции. – Минск : УГЗ МЧС, 2024. – 274 с. ISBN 978-985-590-227-1

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 769
ББК 75

ISBN 978-985-590-227-1

© Государственное учреждение образования
«Университет гражданской защиты
Министерства по чрезвычайным
ситуациям Республики Беларусь», 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Августинчик Е.В., Сорокин А.В. <i>Культура здоровья, как одна из составляющих образованности</i>	8
Акуло А.Д., Граевская Д.А. <i>Физическая культура и спорт в системе современного социума Беларуси</i>	10
Апанович Е.В. <i>Нейрогимнастика, как эффективное средство физического воспитания студентов специальных медицинских групп</i>	15
Апарицкий Е.И., Сошко Н.И. <i>Физическая культура и спорт: проблемы и современные пути решения</i>	18
Борцова А.Н., Сучков В.А. <i>Мониторинг физической подготовленности обучающихся вузов МЧС России с использованием информационных технологий</i>	22
Вадовская Д.С., Обелевский А.А. <i>Физическая культура и спорт: проблемы и современные пути их решения</i>	24
Василевич М.В., Максимов П.В., Марушко Е.О. <i>Виды физической подготовки у спортсменов пожарно–спасательного спорта на выносливость</i>	27
Вашкевич Э.В., Кошар Н.В. <i>Развитие силовых способностей с использованием петель TRX у студенток основного учебного отделения</i>	30
Вольский Д.И. <i>Индивидуально–дифференцированный подход в процессе физического воспитания студентов высшего учебного заведения</i>	32
Гаврошко В.С., Симонов А.Е., Метлушко Д.В. <i>Медико-биологические, социально–педагогические и психологические аспекты физического воспитания и спортивной подготовки</i>	35
Гайдук С.А., Комоцкий К.Р. <i>Организационно-методический аспект обучения стрельбе в профессионально-прикладной физической подготовке слушателей Института следственного комитета Республики Беларусь</i>	38
Пташиц А.Я., Кононова Н.Ф. <i>Теоретико-методические проблемы современной системы физической подготовки</i>	43
Гудвилевич А.С., Жуковец А. А. <i>Понятие физического воспитания и его преимущества</i>	46
Гудков А.А., Сорокин А.В. <i>Мотивация в спорте</i>	50
Гузаревич И.М., Сидоревич П.Ф. <i>Оптимизация двигательной активности студентов посредством народных подвижных игр</i>	52
Гусев А.С., Лексаков М.А. <i>Особенности профессионально–прикладной физической подготовки спасателей-пожарных в иностранных государствах</i>	55

Демьянов В.В., Самсоник А.Р., Котенко А.И. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура	58
Самсоник А.Р., Демьянов В.В., Котенко А.И. Тренажеры и тренажерные устройства в учебно-тренировочном процессе спортсменов	61
Демьянов В.В., Котенко А.И. Культура здоровья личности и ее взаимосвязь с физической культурой	65
Дзяткевич Ю.Г., Рудько В.И., Зырянов А.А., Кучко О.А. Современные подходы к воспитанию различных видов выносливости у военнослужащих	69
Дубовик В. И., Швайликова Н. В. Физическая культура и спорт: проблемы и современные пути решения	75
Дубовик Ю.Н., Василевич М.В., Максимов П.В. Понятие структуры тренировочных нагрузок в пожарно-спасательном спорте	79
Дубовик Ю.Н., Максимов П.В., Василевич М.В. Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле в пожарно-спасательном спорте	82
Дубовик Ю.Н., Максимов П.В., Василевич М.В. Создание рациональной структуры тренировочных нагрузок в годичном цикле у спортсменов высокой квалификации в пожарно-спасательном спорте	86
Ермоленко Д.А., Леонова В.В., Обелевский А.А. Спортивные площадки: ключевой элемент здорового образа жизни и социокультурной активности	89
Жеребило А.А., Сошко Н.И. Сочетание внеурочной спортивной деятельности с нагрузкой программы обучения, физической подготовки в вузе и жизнедеятельности студентов инженерного факультета ГРГУ им. Янки Купала	92
Ивановская О.А. Влияние травмы на психическое состояние человека	96
Карташов С.В. Значение закаливания в системе физической подготовки спасателей МЧС России	101
Карташов С.В. Психофизическая подготовка спасателей МЧС России к экстремальным ситуациям	105
Карташов С.В. О некоторых вопросах реализации неспециального физкультурного образования	108
Климович Р.А., Качурин А.С., Куник А.Н. Степень воздействия нагрузок на организм спасателей при выполнении комплексного силового теста	113
Клочков К.Д., Эльтемеров А.А. Цифровые технологии в процессе посттравматической реабилитации спортсменов	117

Козлова Н.И., Андренко К.В., Орлова Н.В. Организация занятий оздоровительной ходьбой для студентов	126
Копылова Е.А. Корпоративная и спортивная этика как компонент инновационной культуры в сфере физического воспитания и спорта в вузе	130
Копылова Е.А. Фиджитал спорт – спорт будущего	133
Косуха А.В., Лавринович Л. А., Орлова Н.В. Стретчинг в системе физического воспитания студентов, занимающихся кроссфитом	137
Котенко А.И., Демьянов В.В., Самсоник А.Р. Психологическая подготовка спортсменов	140
Кошар Н.В., Вашкевич Э.В. Эффективность использования комплексов Табата на занятиях «физической культурой» со студентами основного учебного отделения	144
Кошкина Т.В., Акимова Е.Б. Укрепление мышечно-связочного аппарата нижних конечностей учащихся на уроках физической культуры для профилактики травматизма»	147
Кравченя Н.И. Исследование физической подготовленности среди работников ОПЧС с помощью функциональных проб	157
Лавринович Л. А., Косуха А.В., Орлова Н.В. Роль стретчинга в развитии гибкости у студентов брестского государственного технического университета	160
Леднева А.С. Новые подходы в физической подготовке военнослужащих России: опыт специальной военной операции в Украине	163
Лексаков М.А., Качурин А.С., Урбанович О.В. Необходимость повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности курсантов Университета гражданской защиты	167
Лексаков М.А., Качурин А.С. Повышение уровня силовой выносливости курсантов университета гражданской защиты МЧС Республики Беларусь средствами гиревого спорта	169
Лексаков М.А., Кошар Н.В., Краевский Д.Р. Система Табата как эффективное средство физической подготовки курсанток университета гражданской защиты	173
Леонова В.В., Ермоленко Д.А. Закаливание: особенности и методы	177
Максимов П.В., Василевич М.В. Использование материалов ЭУМК по пожарно-спасательному спорту в системе дистанционного образования университета в рамках самостоятельной подготовки обучающихся	180

Максимов П.В., Марушко Е.О., Василевич М.В. Роль наследственности в проявлении двигательных способностей у спортсменов пожарно-спасательного спорта.....	183
Мануйленко Э.В., Калавриос Я.В. Правовой статус спортивных агентов и юристов.....	187
Маркевич О.П. Методика контроля за физическим состоянием студентов.....	190
Мартынюк А.Н. Закаливание в системе физического воспитания студентов.....	194
Маслюкова Е.Н. Использование легкоатлетических упражнений в скоростно-силовой подготовке лыжников-гонщиков.....	197
Молчан М.А., Ночевная И.С. Привлечение студентов к занятиям физической культурой средствами фитнеса.....	200
Науменко Н.Т. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.....	203
Николаева А.А., Моисеева Е.П. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в высших учебных заведениях.....	206
Прытков М.П., Максимов П.В., Марушко Е.О. Развитие нападающего удара обучающихся в волейболе в рамках учебного процесса.....	208
Саваневская Е.Н., Хомич Г.Е. Сосудодвигательные реакции в оценке функционального состояния организма при спортивной подготовке.....	212
Самсоник А.Р., Демьянов В.В., Котенко А.И. Физическая культура студента.....	214
Самуйлов Д.Н., Перец А.Н., Перец Н.А., Щур А.В. Соревновательная деятельность в обучении смешанных единоборств.....	218
Селиверстова Н. В., Селиверстов Е. Д. Теоретико-методические проблемы современной системы физической подготовки.....	222
Симонов А.Е., Гаврошко В.С., Метлушко Д.В. Основные аспекты силовой подготовки пловцов силовых структур Республики Беларусь.....	225
Симонов А.Е., Гаврошко В.С., Косило В.А. Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы.....	230
Степанцов В. М. Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физической культурой.....	233
Сулейманова М.И. Совершенствование координационных способностей студентов, занимающихся баскетболом.....	237
Тапорчикова М.В., Макаренко О.П., Васюхневич М.В., Малышева Е.А. Комплексные многоборья в системе боевой подготовки.....	242

Титаренко С.А. <i>Физическая подготовка и спорт в профессиональной деятельности силовых структур</i>	246
Устинович А.А., Сорокин А.В. <i>Важность правильного питания и сна для здоровья и благополучия</i>	249
Хомич Г.Е. <i>Зависимость уровня активности вегетативных механизмов регуляции сердечного ритма от вида физической нагрузки</i>	251
Цвирко А.М. <i>Особенности профилактики и занятий физической культурой у студентов с заболеванием ревматоидным артритом</i> ...	254
Чумила Е.А., Урбанович О.В., Климович Р.А. <i>Анализ факторов, влияющих на спасателей в процессе ликвидации ЧС</i>	258
Эльтемеров А.А., Эльтемерова О.В. <i>Значимость силовой подготовки для пловцов</i>	259
Юденко А.Н. <i>Психологические аспекты физического воспитания студентов педагогических специальностей</i>	266
ЯСИНСКАЯ Д.А., МАКСИМОВ П.В., МАРУШКО Е.О. <i>Бег по дистанции в пожарно-спасательном спорте</i>	270

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ, КАК ОДНА ИЗ СОСТАВЛЯЮЩИХ ОБРАЗОВАННОСТИ

Августинчик Е.В., Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Под определением «культура» мы понимаем сформировавшуюся систему знаний, ценностей, достижений, взглядов и приоритетов, сложившуюся иерархию потребностей, а также разнообразие мотивов человеческой деятельности и форм их реализации, которые аккумулируют опыт предшествующих поколений и способствуют выработке оценочных суждений, формированию личностных и общественных установок, вкусов, убеждений, решений, действий и поступков

Существует множество понятий «культура здоровья». Культура здоровья (англ. Culture of Health) как один из важнейших составляющих общечеловеческую культуру аспектов представляет собой мультидисциплинарную ветвь знания, которая создает теоретические и практические сведения гармоничного развития духовных, психических и физических сил личности. Термин «культура здоровья» был предложен в 1968 году профессором Виктором Андреевичем Скуминым. 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. Культура здоровья – это особенный образ жизнедеятельности человека, направленный на улучшение профилактики заболеваний и укрепление здоровья.

Внедрить в жизнь идеи учения можно путем обоснования, внедрения и применения наилучших достижений духовной, психической и физической культуры через воспитание духовно–здорового стиля жизни как эталона природного поведения человека.

Что представляет собой культура здоровья:

Научная организация трудовой, учебной деятельности человека. Сюда входит правильно организованный режим труда и отдыха, соблюдение правил личной и общественной гигиены, закаливание, рациональное планирование семьи.

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.

Организация исследовательской деятельности в области развития здоровьесберегающих 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.

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.

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.

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.

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.

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, свое 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. Бахтин, Ю. К. Формирование культуры здоровья – ответственная задача учреждений народного образования / Ю. К. Бахтин, Г. И. Сопко, М. В. Пазыркина. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2012. – № 4 (39). – С. 445–447.
2. Скумин В.А., Бобина Л.А. Духовная основа учения о культуре здоровья. Учебное пособие. Чебоксары. Международное общественное движение «К здоровью через культуру». 2012, 52 стр.
3. Вехорубова О.В. Нетрадиционные методы оздоровления будущего учителя. Научный журнал. Томск – 2012. – № 5.
4. Амосов Н.М. Раздумье о здоровье. – М. 1987. – 212 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО СОЦИУМА БЕЛАРУСИ

Акуло А.Д., Граевская Д.А.

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
г. Гродно*

Введение. Многостороннее становление физической культуры, а также спорта – один из приоритетных политических направлений Республики Беларусь. В Беларуси сформированы все нужные условия для занятий спортом на любительском, а, кроме того, профессиональном уровне. Проводится значительная работа по формированию нынешней общедоступной спортивной инфраструктуры, приобщению юного поколения к постоянным занятиям физической культурой, подготовке олимпийского резерва, улучшению критериев тренировок атлетов мирового уровня [1]. Для современного социума свойственно восприятие общественной и личной ценности феноменов физиологической культуры. На сегодняшний день невозможно отыскать ни одной области человеческой деятельности, никак не сопряженной с физической культурой и спортом. Усиленно формируются процессы интеграции физической культуры в образование, экономику, культуру, здравоохранение, церковь, экологию, а также прочие разновидности социальной жизни. От осмысления общественных нюансов проблемы соотношения общественной практики, спорта и образа жизни людей зависит почти все в жизни социума.

Цель. Ознакомиться, какие документы и национальные принципы, черты суверенитета являются основными в государственной программе и политике спортивного воспитания социума.

Основная часть. Спорт на рубеже 21 в. – это могучие общественные феномены, способные создавать и изменять будь то социальную реальность, так и личность. Не случайно в последнее время больше обсуждается физическая культура как устойчивое свойство личности. В позициях нынешних ученых, с одной стороны, видима веяния к разделению определений физической культуры и спорта, с другой – оживленно проводятся поиски путей их сближения на основе реализации общественных функций, переноса высоких спортивных технологий в практику физического воспитания. Сегодняшние тенденции формирования физической культуры и спорта указывают об усилении культурного и образовательного подходов в спортивной практике и организации физического воспитания. В связи с этим меняются запросы общества к сфере физической культуры и спорта.

Социальная структура – это стабильная связь частей в общественной системе, где элементами являются люди, объединения, общности, группы, слои. В настоящее время, спорт и физическая культура представляют собой независимый общественный институт, имеющий следующие функции:

- осуществляют ясно поставленные общественные функции (воспитание, образование, оздоровление и т.д.)
- обладают развитой инфраструктурой, материальной базой (стадионы, спортивные залы, бассейны и т.д.)
- ведут активную подготовку профессиональных кадров (училища олимпийского резерва, факультеты вузов Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры).

Поскольку физическая культура является одной из культурных составляющих общества, то ей присущи прежде всего общекультурные общественные функции. К ним можно отнести:

- воспитательная;
- образовательная;
- преобразовательная;
- познавательная;
- ценностно–ориентационная;
- коммуникативная;
- экономическая.

Занимающиеся физической культурой не только сами общественно активны, но и проявляют положительное влияние на своих близких, друзей. Занятия физическими упражнениями помогают выработать очень важные качества, а именно: дисциплинированность, умение целесообразно

пользоваться свободным временем, коммуникабельность, способность рассматривать свои преимущества и неудачи, желание быть лучшими. Чем активнее человек охвачен физкультурно–спортивной деятельностью, тем в меньшей степени он полагается на везение, на связи. Человек привыкает рассчитывать на себя и для достижения благосостояния делает ставку на правильную установку цели, на свои способности, талант, старательность и добросовестность. Собственно, в этом встречаются особенно важные социальные функции физической культуры и спорта [6].

Спорт входит в структуру нынешнего общества, значимость его универсально. Многостороннее значение спорта объясняет многочисленность его функций. Несмотря на то, что спорт вне соревнований, побед, поражений не существует, его функции не ограничиваются только достижением исключительно состязательных целей. Часто спорт именовали «школой эмоций», «школой характера», «школой воли». Реальное воспитательное значение спорта в решающей мере зависит от того, кто и как его использует. Спорт является сильным условием социализации личности и ее общественной интеграции. Межличностные отношения соперничества, партнерства между спортсменами, между спортсменами и тренерами, организаторами, спортивными арбитрами, комплекс всех этих отношений и составляет базу создающего воздействия спорта на личность, изучения ею социального опыта в сфере спорта. Спорт является одним из главных средств международного, культурного обмена двадцать первого века. Мощнейший прорыв в область высоких спортивных технологий во многих государствах вынуждает людей обмениваться новыми технологиями в изготовлении оборудования, инвентаря, одежды, обуви, строительстве новых оригинальных спортивных сооружений. Прогрессивные медицинские технологии позволяют пользоваться нестандартными средствами фармакологической помощи и восстановления трудоспособности спортсмена. Они становятся достоянием всемирной спортивной индустрии. Их высокая результативность очень ощутима в области технологий спортивной подготовки, спортивной техники, программирования тренировки. Таким образом, спорт вырабатывает и создает совершенно неповторимой продукцию, владеющую высокой общественной ценностью, нужную всем мировым сообществам. Уже сейчас спортсмены различных стран играют в национальных командах, участвуют в открытых государственных первенствах, тренируются в национальных центрах, тренеры работают в различных национальных командах. Лучшие заслуги в области науки и методики становятся достоянием всех спортсменов мира.

Форма образа жизни обуславливается методом организации людьми содержания своей жизнедеятельности, т.е. упорядочиванию процессов

деятельности, поведения, взаимодействия во всевозможных сферах культуры. Современный образ жизни населения устанавливается экономическим и политическим состоянием общества. Что касается спортивной активности населения, то на сегодняшний день ее можно сформулировать в следующих формах:

- активная включенность в физкультурно–спортивную деятельность;
- иррегулярные физкультурно–спортивные занятия;
- пассивно–зрительское поведение;
- равнодушие к спорту [4].

Для людей состоятельных, спорт – своеобразный стиль жизни, одним из атрибутов высокого общественного положения. Для людей со средним достатком спорт остается излюбленным развлечением, формой проведения досуга, поддержания трудоспособности и сохранения здоровья. Все больше юных родителей понимают вес спортивных занятий в воспитании детей. Начинают восстанавливаться школьные спортивные клубы, вузовский спорт, возводятся новые спортивные залы, формируются тренажерные классы. Как показывают социологи, у взрослых людей отношение к спорту диктуется привычкой к занятиям, навыками самоорганизации подобных занятий, а еще желанием пообщаться, установить новые контакты, которые создают предпосылки для приятного времяпрепровождения. Пожилые люди считают, что спортивные занятия помогут им продлить креативные возможности, укрепить здоровье. Для молодых, спортивный стиль жизни – элемент жизненного успеха, форма проведения свободного времени, общения, реализации жизненных сил. Для поддержания и развития мысли спортивного образа жизни нации нужно усовершенствовать подготовку специалистов, способных гарантировать высокое качество занятий, их организации и проведения с учетом персональных и групповых интересов, ценностных ориентаций и мотивации.

Нынешний спорт плотно взаимодействует с другими общественными институтами, органами власти, культурой, религией, здравоохранением, сферой развлечений и досуга. Видны тенденции внушительного воздействия спорта на рассудок и социальную жизнь людей, значительно увеличилась значимость спорта в социализации и воспитании личности, развитии ее спортивного имиджа, стиля жизни. Министерство культуры обеспечивает организацию массовой, спортивной, физкультурно–оздоровительной и пропагандистской работы в клубах, парках, дворцах и домах культуры. В частности, это платные клубы, ориентированные на спортивные танцы, бадминтон, плавание, фигурное катание, культурно–спортивные клубы, фитнес–клубы, теннис–клубы. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь (НОК РБ) имеет огромное значение в развитии

спортивного будущего и настоящего Республики Беларусь. В задачи деятельности НОК входит:

- выработка положительного отношения общества к физической культуре и спорту, распространение спорта;
- помощь в развитии массового спорта, развитие спорта среди инвалидов;
- увеличение престижа белорусского спорта на международной арене;
- распространение в спортивном движении гуманистических идеалов, чести и благородства, борьбы с насилием, нарушением спортивной этики, прочими отрицательными явлениями в спорте;
- защита интересов спортсменов, тренеров, спортивных судей, ветеранов физической культуры и спорта;
- реклама среди всех слоев населения спорта высших достижений как необходимого социально–культурного феномена [5].

Федерации по видам спорта реализуют руководство развитием всевозможных видов спорта.

Помимо упомянутого общественного влияния, спорт в стране поддерживается и законодательно. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 29 января 2021 №54 утверждена Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы. В программе содержится 7 глав, в коих воспроизведены как общие положения, цели и задачи программы, так и основные опасности при их выполнении [3].

Вывод. За последние год в нашей стране в направлении физической культуры и спорта была проделана большая работа: построены новые спортивные комплексы, проведено обилие спортивно–массовых мероприятий, возросло количество социальной рекламы здорового образа жизни. Намечается и в дальнейшем способствовать достойному выступлению белорусских спортсменов на соревнованиях разных уровней, приобщению молодежи, в особенности школьников, к спортивным мероприятиям, повышению числа лиц, занимающихся различными видами спорта. На сегодняшний день, можно сделать вывод, что спортивная стратегия в Республики Беларусь развивается, интересуется молодежь и старшее поколение. Она рассматривает интересы разных слоев населения и способствует формированию спортивной культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого: учебное пособие / В. К. Бальсевич. – М., 1988.

2. Виноградов, П. А. Социология физической культуры: учебное пособие / П. А. Виноградов, В. И. Жолдак, В. И. Чеботкевич; под общ. ред. П. А. Виноградова. — Пенза, 1995.

3. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021–2025 годы [Электронный ресурс]: постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 29 янв. 2021 г., № 54 // Национальный правовой Интернет–портал Республики Беларусь. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054>. – Дата доступа: 10.12.2021.

4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М., 1991.

5. О физической культуре и спорте: статья 9. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь, 4.01.2014 г., № 125–З. – Режим доступа: – Дата доступа: 17.12.2021.

6. Пономарев, Н. И. Социальные функции физической культуры и спорта: учебное пособие / Н. И. Пономарев. – Л., 1974.

НЕЙРОГИМНАСТИКА, КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Апанович Е.В.

Белорусский государственный университет, г. Минск

В современном учебном заведении специализированная подготовка высококвалифицированных специалистов опирается на использование передовых методик и средств обучения. Учитывая стремительное развитие общества, увеличивается важность поддержания здоровья и физической активности молодежи. В этой связи, аспекты физического воспитания студентов становятся неотъемлемой частью формирования гармонично развитой личности.

В последнее время количество студентов, занимающихся физической культурой в специальных медицинских группах (СМГ), превышает 30% от общего числа студентов. Многолетние наблюдения и специальные исследования показывают, что регулярные занятия физическими упражнениями в СМГ существенно влияют на формирование правильной морфологии, физическое развитие и функциональное совершенствование организма студентов, а также сопряжены со здоровьем, что проявляется в процессе учебы в вузе. Подходящие упражнения помогают корректировать дефекты осанки и плоскостопия – частую причину серьезных функциональных нарушений [5, с. 154].

Среди широкого спектра современных форм, методов и приемов, применяемых для усовершенствования физического воспитания студентов СМГ, особое место занимает нейрогимнастика. Эта уникальная система упражнений способствует коррекции различных нарушений в организме с целью восстановления его нормального функционирования.

Практика нейрогимнастики способствует улучшению работы мозга, памяти, внимания, развитию пространственных представлений, а также совершенствует крупную и мелкую моторику рук. Кроме того, нейрогимнастика помогает снизить утомляемость и напряжение, а также повысить стрессоустойчивость [4, с. 7].

Как отмечает Н.А. Симон, интеграция нейрогимнастики в занятия физической культурой позволяет решить несколько важных задач:

- повышение уровня физической активности в повседневной жизни;
- активный отдых;
- удовлетворение потребностей студентов в эмоциональном разряде;
- фокус на здоровье и доступность данного подхода [2, с.511].

Современные специалисты в данной области отмечают, что разработка правильной осанки является основой комплексов нейрогимнастики, включающих физические упражнения, направленные на:

- формирование правильной осанки;
- укрепление мышечного корсета;
- профилактику плоскостопия;
- улучшение координации движений и гибкости;
- релаксацию;
- дыхательные упражнения [2, 3, 4].

Именно правильное положение тела, обеспечивающее свободное движение нервных сигналов вверх и вниз, обеспечивает передачу импульсов с необходимой скоростью, в правильном темпе и объеме, что влияет на адекватное восприятие окружающей среды и эффективные реакции на нее [2, с. 509].

Основу нейрогимнастики составляет осуществление специфических ритмичных упражнений с поддержанием ритма и стабильности. Начало упражнений связано с простыми индивидуальными движениями. Постепенно уровень сложности возрастает, а объем выполняемых задач увеличивается. Более сложные упражнения проводятся парами, а некоторые задания выполняются группой студентов.

В процессе занятий нейрогимнастикой необходимо определить понятие «схема тела», которое формируется при использовании определенной последовательности упражнений и игр. Это включает в себя:

- занятия и игры, направленные на различение правой и левой стороны тела, а также направления снизу–вверх;
- упражнения и игры, способствующие ориентации в пространстве;
- упражнения и игры с ориентацией на плоскости [2, с. 510].

Более того, взаимодействие между полушариями мозга развивается благодаря выполнению специальных упражнений:

- одновременно обеими руками с разными объектами;
- поочередно обеими руками;
- упражнения для левой и правой руки, отличающиеся друг от друга;
- упражнения для правой и левой ноги, различающиеся между собой;
- гимнастика для пальцев;
- использование разнообразных предметов с разными характеристиками, такими как форма, вес, объем, упругость, размер.

Игровой метод оказался наиболее эффективным для проведения физкультурно–оздоровительных занятий с студентами СМГ [1, с. 14; 3, с. 9]. На пример, подвижные игры в парах с теннисным мячом (мяч для большого тенниса) (рисунок 1).

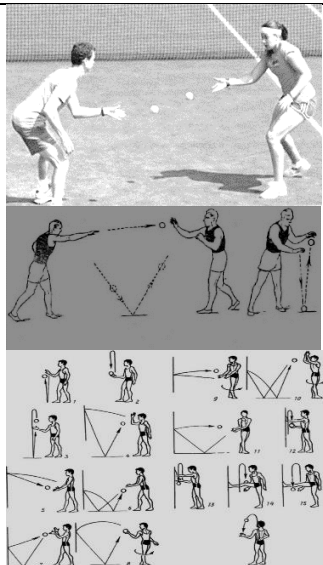
Способы действий с теннисными мячами	
мяч в противоположной руке – переключать из руки в руку у себя	
мяч в противоположной руке – переключать другому	
мяч в противоположной руке – себе – другому	
мяч не в противоположной руке – другому по диагонали	
мяч не в противоположной руке – себе – по диагонали другому	
2 тебе, 2 мне	
диагонали – 2 у одного человека – он передает крест–накрест другому	
2 мяча у одного – он передает – по прямой, другой по прямой, он – диагональ, другой – диагональ,	
2 у одного – передает крест–накрест – правая рука сверху, левая рука сверху	

Рисунок 1 – Нейрогимнастика с применением теннисных мячей для студентов СМГ

Также нейрогимнастика способствует развитию координации, равновесия и координации движений с использованием фитболов, которые способствуют развитию координации движений, памяти, речи и равновесия. Даже несложные движения требуют напряжения самых мелких мышц.

Применение элементов нейрогимнастики в ходьбе (упражнения с заданиями для рук на каждый шаг, разную постановку стоп при ходьбе – правая нога на носок, левая – на пятке, ходьба спиной вперед, ходьба ноги с крестно меняя ноги на каждый шаг; упражнения с оборудованием (дорожки, координационные (веревочные) лестницы) также способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.

Таким образом, в результате применения комплексов нейрогимнастики с предметами и без предметов на занятиях с студентами специализированной

медицинской группы, которые проводились в рамках учебного процесса по физкультуре, было обнаружено положительное структурное изменение в организме у студентов СМГ. Сила и равновесие в нервных процессах осуществляются более высокими уровнями. Стало возможным выполнение более сложных физических упражнений с постепенным увеличением их объем. Анкетный опрос студентов СМГ на тему влияния нейрогимнастики на состояние их организма и учебную деятельность выявил положительный ее аспект (улучшилась память, концентрация внимания и усвоение новых знаний).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гимнастика для ума. Сборник упражнений для активизации умственной деятельности / под ред. О. А. Рябовой. – Карпогоры, 2020. – 20 с.
2. Симон, Н. А. Нейрогимнастика, как средство подготовки ребенка к школе / Н. А. Симон // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: целевые ориентиры, технологии и инновации: мат–лы XX Межд. научно–практ. конф. – Тюмень: Вектор Бук, 2022. – С. 507–511.
3. Семенович, А. В. Комплексная нейропсихологическая коррекция и реабилитация отклоняющегося развития. (Часть 1) / А. В. Семенович. – Москва: МГПУ, 2001. – 48 с.
4. Андреева, Е. В. Использование методов нейрогимнастики в коррекционно–педагогической работе с дошкольниками с ограниченными возможностями здоровья / Е. В. Андреева, Н. Р. Войшева // Наука и социум: мат–лы Всеросс. научно–практ. конференции, 2022. – С. 6–11.
5. Юрченя, И. Н. Воздействие физических упражнений на двигательную активность студентов специального учебного отделения / И. Н. Юрченя, В. М. Горячко О. Г. Жигальская // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 7–4. – С. 153–155.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ

Апарицкий Е.И., Сошко Н.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно

Актуальность. Сегодня принялось очевидным, что в современном обществе любой индивидуум испытывает на себе огромной объем пагубных воздействий разного характера, что неизбежно сказывается на его психофизиологическом состоянии. Практически две трети населения, ссылаясь на личный опыт, полагают, что физической культурой и спортом сегодня занимается меньшая часть взрослого населения страны [3]. Таким

образом, перед физической культурой и спортом стоят глобальные задачи, требующие современных подходов к их решению. Достаточно закономерным является то, что сложившаяся в настоящее время трудная психофизиологическая и экологическая ситуация предъявляют абсолютно новые запросы к различным сферам общественной жизни, в том числе и к такому роду человеческой деятельности, как физическая культура. Что является значительной и актуальной темой в наших реалиях. Одной из главнейших проблем является низкая физическая активность населения. В связи с прогрессирующим ростом количества компьютерной техники, гаджетов и иных электронных приспособлений, люди принялись вести гораздо более сидячий тип жизни. Это приводит к росту болезней связанными с ожирением, нарушением обмена веществ и иными проблемами.

Цель исследования – узнать, выявить и проанализировать проблемы в отношении физической культуры и спорта, а также найти современные пути решения.

Пропаганда здорового и активного образа жизни посредством занятия физической культурой и спортом как в Республике Беларусь, так и за ее границами ведет к постоянному росту востребованности всевозможных физкультурно–спортивных сооружений, площадок и мест ради самостоятельных занятий физическими упражнениями [2]. В связи с этим явно возросло обилие институтов и организаций, предлагающих обширный диапазон услуг в сфере физической культуры и спорта.

Но несмотря на это, в этой сфере существует и ряд своих проблем, о них далее и пойдет речь:

1. Низкий уровень мотивации к занятию спортом. Надлежит обозначить тот факт, что, несмотря на непрерывный и планомерный рост численности населения занимающихся физической культурой и спортом, мы замечаем довольно низкий уровень мотивации к постоянным занятиям спортом. Среди населения занятия физкультурой оценены в 5,2 балла (последнее место в списке приоритетов у людей страны) против такой социально–экономической ценности, как «Здоровье», которое жители оценивают в 9,5 баллов [1]. Исходя из сих данных, следует предположить, что в последующее пятилетие повышение численности занимающихся физической культурой не превысит нынешних темпов роста и, скорее всего, замедлится, так как для этого имеются объективные причины, связанные не только с низкой степенью мотивации к регулярным занятиям физической культурой, а и с постоянным понижением численности населения в стране.

2. Проблемы инфраструктуры. Несмотря на наличие спортивных объектов и сооружений, многие из них находятся в плохом состоянии или требуют модернизации. Это создает препятствия для занятий спортом и развития спортивной культуры.

3. Недостаточное освещение сферы спорта в СМИ. В большинстве медиа СМИ Беларуси спортивные темы часто ограничиваются только крупными событиями или успехами национальных команд. Это приводит к недостаточному освещению местных и малоизвестных видов спорта, а также к историям о местных спортсменах и их достижениях. Недостаток специализированных спортивных программ. В сравнении с другими темами, такими как политика или развлекательные новости, спортивные программы и репортажи часто получают меньше времени и внимания на телевидении, радио и в печатных изданиях. Ограниченный кругозор аудитории гласит о том, что некоторые медиа фирмы могут считать, что спортивные темы малоинтересны для их аудитории и поэтому уделяют им меньше внимания. Это может привести к уменьшению интереса к спорту у широкой публики.

4. Допинг. Помимо всех вышеперечисленных проблем, которые, в целом, являются исправимыми, остается одна главная проблема – допинг. Допинг остается одной из основных угроз для честности спорта. Несмотря на меры борьбы с допингом, новые запрещенные вещества и методы появляются, а некоторые спортсмены продолжают нарушать правила прибегая к нему.

Для того чтобы решить эти проблемы, мы пришли к некоторым выводам, которые будут изложены нами ниже. К таким решениям относятся:

1. Повышение информированности и мотивации. Необходимо проводить широкомасштабные информационные кампании о пользе занятий спортом и физической активности для здоровья. Это может включать в себя мероприятия в школах, на рабочих местах и в общественных местах.

2. Модернизация спортивной инфраструктуры. Приоритетным направлением должно стать обновление и модернизация существующих спортивных объектов, а также строительство новых. Это позволит сделать занятия спортом более доступными и привлекательными для населения.

3. Развитие спортивной «массовки». Программы по развитию спортивной «массовки», включая спортивные секции, клубы и мероприятия, должны стать более доступными и привлекательными для населения.

4. Развитие специализированных спортивных каналов и изданий. Стоит уделять больше внимания развитию каналов, разделов в газетах и онлайн-изданиях, посвященных спорту, это позволит более полно и разнообразно освещать спортивные события.

5. Поддержка местных спортивных сообществ и клубов. Освещение деятельности местных спортивных сообществ, клубов и команд поможет привлечь внимание к местным талантам и событиям.

6. Строгая проверка на допинг. Регулярное и строгое тестирование на допинг является основным средством предотвращения его использования. Это включает в себя как проверку до соревнования, так и непосредственно во время него, а также улучшение методов обнаружения допинга. Стоит также усилить меры наказания за использование допинга. Это может включать в

себя дисквалификацию спортсменов, отстранение от участия в соревнованиях и лишение званий и медалей.

Выводы. Поддержание здоровья и физической культуры народа – это очень важная задача любого государства мира. Ведь для того, чтобы уверенно держаться на мировой арене спорта, население страны должно быть оптимистично настроено к нему и любым его проявлениям. В противном же случае, мы имеем низкий уровень спортивной толерантности, высокий уровень заболеваний связанных с отсутствием любых физических нагрузок.

С уверенностью можно заявить о том, что физическая культура является важным аспектом человеческой жизни. Ведь именно занятие физкультурой помогает укрепить здоровье, поддерживать себя в тонусе и т.д. С помощью физической культуры мы развиваем свою выносливость к разнообразным нагрузкам, что не бывает лишним, а наоборот, представляется полезным. Поэтому стоит уделять физической культуре и спорту особое внимание. Поддержка здорового образа жизни и активной физической активности важна не только для индивидуального благополучия каждого человека, но и для процветания общества в целом.

Продвижение здорового образа жизни и активной физической активности помогает снизить риск развития множества заболеваний, включая сердечно–сосудистые заболевания, ожирение, диабет и др. Кроме того, физическая активность способствует улучшению психического здоровья, повышает настроение, снижает уровень стресса и улучшает качество сна. Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в жизни общества, способствуя улучшению здоровья, повышению качества жизни и формированию национальной идентичности. Поддержка и развитие спорта должны оставаться приоритетной задачей для каждого государства.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гусинец, Е. В. Особенности развития отрасли «Физическая культура и спорт в Республике Беларусь» // Экономика и банки. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-otrasli-fizicheskaya-kultura-i-sport-v-respublike-belarus> (дата обращения: 12.04.2024).

2. Умурзаков, У. К. Пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни / У. К. Умурзаков. – Текст : непосредственный // Педагогика сегодня: проблемы и решения : материалы III Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2018 г.). – Казань : Молодой ученый, 2018. – С. 91–94. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/276/13917/> (дата обращения: 15.04.2024).

3. Программа социально–экономического развития Республики Беларусь на 2016. – 2020 года [Электронный ресурс] // Сайт правительства Республики Беларусь. – Минск, 2016. – Режим доступа: http://www.government.by/upload/docs/pdp2_016_2020.pdf.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ МЧС РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Борцова А.Н., Сучков В.А.

ФГБВОУ ВО «Академия гражданской защиты МЧС России им. генерал-лейтенанта Д.И. Михайлика», Московская область, г.о. Химки

В учебном процессе по физической подготовке в вузах МЧС России всегда измеряется и оценивается уровень физического состояния обучающихся. Для этого проводятся измерения и тестирования, которые являются неотъемлемой и обязательной частью любой программы по физической подготовке, одним из критериев оценки результативности учебного процесса по физической подготовке [2].

Мониторинг физического состояния – это система мероприятий по наблюдению, анализу, оценке и прогнозу результатов учебного процесса по физической подготовке в вузе. Мониторинг проводится с учетом нормативных и методических материалов для принятия наиболее обоснованных решений по совершенствованию учебного процесса по физической подготовке обучающихся вузов МЧС России [2].

Внедрение информационных технологий (программ ввода и обработки результатов тестирования) позволяет быстро обрабатывать результаты измерений и тестирования, освобождает преподавателя от рутинной работы по обсчету данных занимающихся. Введенные результаты подвергаются первичной обработке, данные всех участников тестирования находятся в открытом доступе в Интернете, что является очень мощным стимулом к работе, как обучающихся, так и преподавателей [1, 3, 4].

Специалистами разработаны и внедрены программы, обеспечивающие оценку и коррекцию физического состояния и функциональных возможностей организма обучающихся вузов. К ним относятся следующие программы: программа по оценке и коррекции морфофункционального развития; программа по оценке физической работоспособности; программа по оценке и коррекции физической подготовленности [1, 2, 3].

Первая программа позволяет выполнять оценку отдельных показателей физического развития и сердечно-сосудистой системы обучающегося. Кроме того, данная программа позволяет рассчитывать и давать качественную оценку двойного произведения, весо-ростового и жизненного индексов. На основе введенных данных программа выполняет интегральную оценку физического развития, оценивает степень его гармоничности, определяет состояние дыхательной системы и гемодинамических показателей обучающихся. Для каждого обследуемого программа предлагает индивидуальные рекомендации по организации самостоятельных занятий

физическими упражнениями с учетом возраста, пола, уровня физического развития.

Вторая программа предназначена для исследования физической работоспособности. В основу данной программы положена общепринятая функциональная проба PWC170. Для реализации предложенной программы необходимы показатели велоэргометрии или степэргометрии и реакции ЧСС на две нагрузки – в зонах умеренной и большой мощности. Программа позволяет определить относительную и абсолютную величины PWC170; прогнозировать величину максимального потребления кислорода, объем сердца, максимальный ударный объем крови; сохранять в памяти программы результаты проведенных исследований; систематизировать полученные данные.

Программа по оценке физической подготовленности обучающихся позволяет получать интегральную оценку уровня физической подготовленности; проводить статистическую обработку результатов тестирования; выводить на монитор список всех тестируемых; осуществлять оперативный поиск обучающегося по фамилии; систематизировать занимающихся по различным критериям; прослеживать изменение результатов контрольных упражнений.

Преимущества внедрения информационных технологий в мониторинг физической подготовки обучающихся вузов МЧС России:

- помогает курсанту отслеживать уровень физической подготовленности;
- освобождает от рутинной работы по обсчету, хранению и анализу результатов тестирования каждого курсанта, учебной группы;
- стимулирует дополнительно к самостоятельной тренировке;
- упрощает отслеживание динамики показателей физической подготовленности каждого курсанта;
- объективизирует критерии оценки работы преподавателя, позволяет вносить в нее коррективы;
- повышает информированность при принятии административных решений;
- повышает объективность оценки работы преподавателя;
- повышает объективность информации для принятия управленческих решений;
- дает возможность проводить целенаправленный отбор курсантов для секционных занятий по видам спорта;
- позволяет оперативно обрабатывать информацию;
- дает возможность проведения заочных соревнований с минимальными финансовыми расходами и массовым привлечением обучающихся вузов МЧС России [2].

В работах, посвященных созданию и использованию информационных технологий в сфере физической подготовки, особо отмечается, что одним из основных в технологической цепочке совершенствования физической подготовки на основе применения программ ввода и обработки результатов тестирования является педагогический контроль. Постоянный педагогический контроль с использованием информационных технологий позволяет в большей степени реализовать творческий потенциал преподавателей и обучаемых, индивидуализировать процесс обучения, совершенствовать традиционные и внедрять новые формы и методы физической подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андрищенко, Л. Б. Диагностика функционального состояния населения разных возрастных групп на основе методики «Estek system Complex» / Л. Б. Андрищенко [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2018. № 9. – С. 16–18.

2. Борцова, А. Н. Применение информационных технологий в процессе физического воспитания студентов и курсантов АГЗ МЧС России / А. Н. Борцова [и др.] // Сборник материалов XXVII Международной научно–практической конференции «Предупреждение. Спасение. Помощь». Секция №17. Химки: АГЗ МЧС России, 2017.

3. Годик, М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В. К., Бальсевич, В. Н. Тимошкин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5–6. – С.24.

4. Паршикова Н.В., Изаак С.И., Малиц В.Н. Развитие физической культуры и спорта: стратегия будущего / Н. В. Паршикова, С. И. Изаак, В. Н. Малиц // Теория и практика физической культуры. 2017. №12. – С. 3–5.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Вадовская Д.С., Обелевский А.А.

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
г. Гродно*

Мы живем в условиях стремительного совершенствования предметов и мира вокруг. Это дает, как положительное, так и отрицательное влияние на жизнь, и самочувствие человека. Поэтому сегодня очень актуален вопрос введения физкультуры и спорта в жизнь населения.

Физкультура и спорт имеют важную роль во времена информатизации и автоматизации труда, когда у большого числа населения наблюдается

пониженная активность и сидячий образ жизни. В результате понижения активности и сидя почти каждый день в офисе, в школе (университете), в общественном транспорте, в такси, в своих автомобилях, дома за столом, за компьютером или на кресле у телевизора, все это плохо сказывается на здоровье и самочувствии населения. В первую очередь оказывает влияние на развитие хронических заболеваний сердечно–сосудистой, нервной и опорно–двигательной систем, которые хоть медленно, но все же нас убивают. Одним из самых важных и заметных сразу, это снижение социальной активности. Люди, сидя особенно в интернете, могут замкнуться в себе, перестают видеть смысл и желание общаться с другими людьми. Такие люди становятся асоциальными, у них начинаются проблемы с нервной системой (депрессия, апатия, мигрени), что в последствии сказывается на общем самочувствии человека. Поэтому очень важно добавить физические нагрузки свою жизнь.

Одной из важных задач государства, которая дает возможность улучшить или поддерживать свое здоровье на высоком уровне – обеспечение доступности населения спортивно–оздоровительных, культурно–массовыми мероприятиями и комплексами. Эта задача направлена на заботу о своем здоровье и уменьшение числа населения с вредных привычек.

Физическая культура является одной из важных частей общей культуры общества. Она так же вносит большое влияние на отношения к работе, учебе, взаимоотношения с окружающими. Но по итогам 2022 года, физические нагрузки в свою жизнь добавило только около 27 %. Хоть данный показатель и небольшой, но он стремительно растет. С каждым годом все больше детей и взрослых отводят небольшую часть своего дня физкультуре и спорту.

Хоть и небольшими шагами, но очень стремительно большая часть населения Беларуси начинает задумываться о своем здоровье и все больше времени отдают на его поддержание, укрепление. В свою очередь государство старается активно вовлекать население в занятия спортом. Например, Белорусская федерация легкой атлетики ежегодно проводит Минский полумарафон и другие забеги. Организована Любительская легкоатлетическая лига, благодаря которой развивают массовый спорт, продвигая здоровый образ жизни и делая бег очень популярным среди населения.

Стратегия развития данной отрасли в Республике Беларусь на период до 2025 года (Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 16 января 2024 г. №30) направлена на необходимость решения ее проблем.

Одной из важных, по нашему мнению, из проблемой является отсутствие у населения мотивации, заинтересованности к занятиям физкультурой и спортом у достаточно большого процента населения. Как бы ни был моден, особенно в последнее время, здоровый образ жизни, соблюдает его, далеко не каждый. Проблема личной мотивации, чтобы начать день с утренней пробежки или хотя бы легкой зарядки, в первую

очередь связана с сидячим образом жизни и наличием вредных привычек населения: алкоголя, курения, наркотиков.

Таким образом, Государственная программа оздоровления населения должна быть основана как на государственном наблюдении в сфере спорта и физической культуры, так и в создании условий для всего населения каждый день отводить время на занятия физической культурой, используя при этом современную спортивную инфраструктуру.

Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы предусматривает решение ряда задач, а именно:

- привлечение всего населения к постоянным занятиям физической культурой и спортом;
- разработка научных методов и внедрение результатов научных исследований и разработок в практику спортивной подготовки;
- совершенствование спортивной, физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовой инфраструктуры;
- патриотическое воспитание молодежи;
- привлечение населения к занятиям техническими, авиационными и военно–прикладными видами спорта, формирование инфраструктуры для занятий указанными видами спорта.

Для решения данных задач необходимо принять следующие меры:

1. Формирование и выполнение республиканских, местных календарных планов проведения физкультурно–оздоровительных, спортивно–массовых мероприятий, туристских мероприятий, международных мероприятий и участие в них, организация и обеспечение проведения смотров–конкурсов на лучшую постановку физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовой работы;

2. Обеспечение функционирования и укрепления материально–технической базы ГУ «Республиканский учебно–методический центр физического воспитания населения»;

3. Обеспечение функционирования и укрепления материально–технической базы ГУ «Республиканский учебно–методический центр физического воспитания населения», учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов», областных учебно–методических центров физического воспитания населения, областных центров физического воспитания и спорта учащихся и студентов;

4. Обеспечение выпуска популярных печатных изданий, методических разработок, наглядных пособий и материалов, направленных на повышение эффективности физического воспитания населения, рекламных изданий, плакатов и стендов, пропагандирующих здоровый образ жизни, занятия физической культурой и спортом, издание массовым тиражом нагрудных значков, знаков, знаков отличия и удостоверений к ним, изготовление рекламно–пропагандистских видеороликов и фильмов

в анимационной форме на тему популяризации видов спорта, повышения интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Сохранение и укрепление здоровья населения – одна из главных задач государства. Дальнейшая разработка и введения технологий, которые направлены на улучшение и укрепления здоровья, формирующие общественное мнения о необходимости введения здорового образа жизни, развитие спортивной инфраструктуры – необходимый фактор укрепления культуры населения Республики Беларусь.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Национальный правовой Интернет–портал Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22100054>. – Дата доступа: 31.03.2024.

2. Число занимающихся спортом в Беларуси выросло – Минспорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sputnik.by/20230708/chislo-zanimayuschikhsya-sportom-v-belarusi-vyroslo-minsporta-1077322995.html> – Дата доступа: 31.03.2024

ВИДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО–СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Василевич М.В., Максимов П.В., Марушко Е.О.

Университет гражданской защиты, г. Минск

В пожарно–спасательном спорте принято выделять два вида подготовки – общую и специальную. Первая из них направлена на гармоничное развитие всех физических качеств, в том числе и тех, которые не относятся к числу специфических применительно к бегу через забор, по спортивному буму, с пожарными спортивными рукавами, но так или иначе влияющих на эффективность соревновательной деятельности.

Необходимо отметить, что применение спортсменами средств общей физической подготовки без учета специфики избранной дистанции часто приводит к излишнему приросту физических качеств, не играющих существенной роли в соревновательной деятельности, ограничивая тем самым возможности роста специальных физических качеств, имеющих решающее значение для достижения высоких спортивных результатов. Реализация этого положения, например, в силовой подготовке спортсменов нередко приводит к увеличению абсолютной силы мышц, не несущих существенной нагрузки при беге, к увеличению мышечной массы и другим изменениям, отрицательно сказывающимся на спортивных результатах.

С другой стороны, при недостаточном внимании к общей физической подготовке не обеспечивается необходимая основа для эффективного решения задач специальной физической подготовки, а также может возникнуть серьезная диспропорция в физическом развитии спортсмена.

Так, из спортивной практики известно, что уровень силового развития отдельных мышечных групп у квалифицированных спортсменов часто бывает ниже, чем у спортсменов менее высокой квалификации. Это объясняется тем, что по мере осуществления узкоспециализированной силовой подготовки мышечные группы, которые не принимают активного участия в выполнении специализированных упражнений и не имеют достаточной нагрузки, постепенно ослабевают.

Специальная физическая подготовка решает главным образом задачи развития физических качеств и повышения возможностей функциональных систем в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой соревновательной дистанции, на которой специализируется спортсмен. Говоря об общей и специальной подготовке, следует иметь в виду, что их соотношение в процессе многолетней тренировки может изменяться. При этом основная тенденция выражается в постепенном увеличении удельного веса специальной подготовки по мере роста спортивного мастерства спортсмена. Это не исключает целесообразности изменения на каком-то этапе указанной тенденции в сторону увеличения объема средств общей физической подготовки.

Говоря о видах физической подготовки и их соотношении, следует отметить, что четкой грани между ними не существует. Имеется большое количество упражнений, имеющих промежуточный характер – трудно точно определить, к какому виду подготовки их отнести. Это вполне объяснимо, ведь подготовка спортсмена является процессом, предполагающим создание функциональных предпосылок для достижения высокого результата и последующую их реализацию в соответствии с требованиями специфики дистанций в пожарно-спасательном спорте.

Необходимо также учитывать, что физическая подготовка теснейшим образом взаимосвязана с другими видами подготовки спортсмена – технической, тактической и психологической. Например, в результате повышения уровня развития силы и быстроты могут измениться такие параметры техники бега, как сила отталкивания, частота шагов, время опоры и полета.

В свою очередь за счет улучшения техники возрастает способность спортсмена к более эффективному проявлению физических качеств. Кроме того, повышение уровня физической подготовленности расширяет возможности тактической борьбы на соревновательной дистанции (распределение сил, целесообразные, с точки зрения соревновательной ситуации, передвижения по дорожке, варьирование темпа бега, выбор момента для финишного ускорения и т.д.).

С другой стороны, за счет соответствующей психологической подготовки может быть повышена способность к более полной реализации спортсменов своего физического потенциала в процессе соревновательной деятельности. Определяя содержание физической подготовки, тренеру также следует учитывать, что основные физические качества в какой-то степени способствуют развитию и других. Так, увеличение до определенного уровня силы создает благоприятные условия для совершенствования быстроты движений, и наоборот.

Ряд специалистов считают, что развитие силы, быстроты или выносливости только у менее квалифицированных спортсменов приводит к росту других качеств. По мере же повышения уровня спортивного мастерства подобный параллельный рост качеств прекращается. Упражнения, которые раньше обеспечивали развитие всех физических качеств, теперь будут оказывать тренирующее влияние лишь на некоторые из них. Например, применение спринтерского бега не приведет к сколько-нибудь существенному приросту силовых способностей или выносливости. Вместе с тем использование скоростно-силовых упражнений, в том числе и спринтерского бега, окажет стимулирующее влияние на совершенствование скоростных способностей. Необходимо, однако, иметь в виду, что наивысшие показатели в проявлении одного из физических качеств могут быть достигнуты только при определенном уровне развития остальных качеств.

Следовательно, физическая подготовка спортсменов пожарно-спасательного спорта в целом должна обеспечивать гармоническое развитие качеств в оптимальном соотношении, обуславливаемом спецификой дистанции пожарно-спасательного спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовка : учеб.-метод. пособие для обучающихся Ун-та гражд. защиты МЧС Беларуси / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2022. – 388 с.
2. Физическая подготовка. 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.
3. Организация занятий по физической подготовке с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Беларуси во внеучебное время : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2020. – 74 с.

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПЕТЕЛЬ TRX У СТУДЕНТОК ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Вашкевич Э.В., Кошар Н.В.

Минский государственный лингвистический университет, г. Минск

Физическая культура в учреждении высшего образования является учебной дисциплиной, позволяющей формировать целостное развитие личности в полном объеме, способствует формированию социально–личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» организуется в соответствии с типовой учебной программой «Физическая культура» для УВО и предусматривает изучение теоретического курса и проведение практических учебных занятий. Порядок организации и проведения учебных занятий определяет кафедра, осуществляющая преподавание учебной дисциплины «Физическая культура» [3].

Основное учебное отделение предназначено для студентов основной медицинской группы, имеющих хорошее функциональное состояние организма и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также для студентов с незначительными (функциональными) отклонениями, но не отстающими от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

При работе со студенческой молодежью особое внимание следует уделять гармоничному развитию мышечной системы, особенно у девушек. Активная мышечная деятельность в молодом возрасте способствует не только развитию силы, но и оказывает положительное воздействие на совершенствование функций дыхания и кровообращения.

Один из инновационных подходов, рассматриваемых специалистами в области физического воспитания, – это использование нетрадиционных средств двигательной активности в образовательном процессе, например, таких, как упражнения с петлями TRX. TRX – это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела, уникальность данного тренажера в том, что упражнение выполняется «на весу». При помощи данного современного многофункционального тренажера можно эффективно улучшать функциональные возможности сердечно–сосудистой и дыхательной систем, развивать выносливость, координацию, укреплять мышцы спины, пресса, рук и ног, в том числе мышцы–стабилизаторы. Кроме того, учитывая потребность студенток в постоянной мотивации к занятиям

физическим упражнениями, эта тренировка легко оправдывает свое существование. Благодаря одновременной активации различных мышечных групп, сжигание калорий происходит намного быстрее, чем при обычной тренировке, и метаболизм может увеличиться до 40 %.

Преимущества от занятий на TRX:

- на тренажере можно заниматься силовыми и кардио-тренировками, йогой и растяжкой, функциональной подготовкой;
- TRX-петли очень удобны для занятий дома, они легко крепятся к двери, турнику или потолку;
- прорабатываются не только внешние, но и глубокие мышцы-стабилизаторы, укрепление которых не всегда доступно при обычных тренировках;
- упражнения с TRX помогают улучшить осанку и укрепить позвоночник;
- TRX – очень компактный тренажер, его легко можно взять с собой для занятий на природе;
- возможность разнообразить тренировки без приобретения тяжеловесного оборудования;
- подвесной тренинг исключает осевую нагрузку на позвоночник, именно поэтому является безопасным для спины;
- TRX петли легко устанавливаются дома и не занимают много места. С помощью TRX можно заниматься аэробными, силовыми, статическими тренировками, а также тренировками на растяжку. Занимающийся может усовершенствовать все тело, привести мышцы в тонус, укрепить позвоночник, улучшить осанку [2].

На сегодняшний день в различных интернет источниках предлагаются фитнес – программы для мужчин и женщин по применению тренажера TRX, которые делятся на: базовый комплекс для новичков (с официальным приложением TRX), цель которого – создание физической «базы» для последующего увеличения нагрузок; комплексы упражнений на петлях для коррекции фигуры; комплексы упражнений для физически подготовленных занимающихся (TRX FORCE); комплекс упражнений для укрепления мышц рук; комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса; комплекс упражнений для укрепления мышц ног [1].

Структура занятий на тренировочных петлях состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Начинаящим не следует заниматься более трех раз в неделю по 15–20 минут, так как их мышцы пока не привыкли к нагрузкам. Величина нагрузки зависит от ее интенсивности и длительности. Начинают с 2–3 подходов по 12–15 повторений в каждом упражнении. Отдых между подходами – не более 1 минуты. Подготовленным студентам можно выполнять 3–4 подхода по 45–60 секунд каждый с отдыхом 15–20 секунд. Исходя из выше сказанного, рассматривая инновационный подход к образовательному процессу по дисциплине «Физическая культура»

в основном учебном отделении следует отметить, что применение современных средств и разработанные методики по их использованию, особенно в условиях учреждения высшего образования, будут способствовать повышению формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов. Полученные результаты исследования специалистов в области фитнеса, оздоровительной физической культуры, лечебной физической культуры дают возможность рассматривать широкий спектр физических упражнений с использованием тренажера TRX, как эффективного средства для развития физических качеств, так и профилактики, и укрепления здоровья в целом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Петли TRX (TRX) что это такое [Электронный ресурс]. – 2024. – Режим доступа: <https://bodymaster.ru/reviews/petli-trx-prilozhenie-s-uprazhneniyami>. – Дата доступа: 07.04.2024.
2. Тренировки TRX [Электронный ресурс] // TRX. – Режим доступа: <https://www.trxtraining.ru/publikacii/trenirovki-trx/>. – Дата доступа: 03.04.2024
3. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высш. образования [Электронный ресурс] : утв. М-вом образования Респ. Беларусь, 27 июня 2017 г., № ТД–СГ025 / сост.: В. А. Коледа [и др.] // Электронная библиотека БГУ. – Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/181768/1/%D0%A1%D0%93025-2017.pdf>. – Дата доступа: 10.04.2024.

ИНДИВИДУАЛЬНО–ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Вольский Д.И.

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

Эффективное осуществление учебного процесса по физическому воспитанию студентов ВУЗа возможно в том случае, если рационально используется весь арсенал средств двигательной подготовки при строгом соблюдении принципов методики физического воспитания с учетом уровня предварительной подготовки занимающихся

Однако такое перспективное направление очень медленно внедряется в практику физического воспитания студенческой молодежи. Данное обстоятельство вызвано, прежде всего – недостаточностью знаний и наличия научно обоснованных методических рекомендаций об индивидуально–дифференцированном подходе к физическому воспитанию; большой организационной работой (с учетом особенностей ряда учебных заведений:

сменность занятий, малочисленность факультетов, групповые семинарские занятия и т.д.) для этого подхода; необходимостью качественного изменения учебного процесса и консерватизмом ряда преподавателей к прогрессивному направлению.

Индивидуально–дифференцированный подход, во–первых, предполагает знание индивидуальности, т.е. того особенного, неповторимого, что отличает одного человека от всех других и включает природные и социальные, физические и психические, врожденные и приобретенные свойства. Индивидуализация процесса по физическому воспитанию студентов требует: учета состояния здоровья и наличия в нем отклонений; определения функциональных возможностей; уровня развития основных двигательных способностей, учета физического развития и условий жизни каждого студента. Во–вторых, дифференциация учебного процесса имеет два аспекта: планирование физической нагрузки в строгом соответствии с физическим состоянием каждого занимающегося и разделением студентов на однородные группы по определенным признакам.

Принцип индивидуализации не противостоит принципу группового проведения учебно–тренировочного процесса, так как он отражает не индивидуальную работу со студентом, а учет индивидуальных особенностей. Индивидуально–дифференцированный подход осуществляется в условиях коллективного обучения и ни в коей мере не означает его ликвидации. Он как своеобразное приспособление объективных требований к особенностям занимающегося предполагает учет индивидуальных характеристик с тем, чтобы процесс по физическому воспитанию проходил в оптимальном режиме для каждого студента.

Однако, именно дифференцированный подход к организации учебного процесса по физическому воспитанию позволяет в наибольшей степени учесть различия в физической подготовленности студентов и методически правильно подойти к организации учебного процесса.

Индивидуально–дифференцированный подход в организации учебно–тренировочного процесса по физическому воспитанию позволяет в наибольшей степени учесть различия в физическом состоянии студентов и методически более целесообразно подойти к организации, планированию и проведению учебного процесса. Стихийное формирование групп для занятий физическим воспитанием снижает качество учебного процесса, что выражается в: снижении уровня организации занятий, их моторной плотности; трудностях оптимизации нагрузки, для всех занимающихся в группе; сложностях подбора средств и методов подготовки с учетом дидактической цели и задач занятий.

По этим причинам учебный процесс по физическому воспитанию становится неэффективным и не позволяет добиться цели, которая стоит перед физическим воспитанием и процессом качественной подготовки

студентов. Тренирующая направленность физического воспитания в данном случае реализуется не полностью.

Индивидуально–дифференцированный подход в комплектование учебных групп является наиболее системный с акцентом на индивидуализацию и дифференциацию в подборе средств и методов физического воспитания для студентов с имеющиеся разные индивидуальные функциональные возможности, уровень развития основных двигательных способностей. Частная дифференциация имеет ряд недостатков, порой непреодолимых чисто организационно. Однако на практике вместо принципа индивидуализации, все больше применяется принцип групповой дифференциацией, который в большей степени направленный на подбор средств и методов обще группового воздействия.

Таким образом, анализируя состояния вопроса индивидуально–дифференцированного подхода к физическому воспитанию студенческой молодежи можно сделать ряд выводов:

1. Теоретический анализ, обобщение опыта педагогической практики позволяют считать, что эффективность воспитания двигательных способностей в значительной мере обусловлена индивидуальными особенностями морфологического и психофизиологического развития, а также уровнем физической подготовленности студентов. В связи с этим, реализация принципа индивидуализации, позволяющего учитывать особенности развития студентов, является одним из важных факторов повышения эффективности педагогического процесса на разных этапах обучения. Наиболее значимыми показателями индивидуальных различий студентов, по научным данным и нашим исследованиям, являются уровень физического развития, двигательных способностей, функциональные возможности, основные свойства нервной системы, позволяющие осуществлять дифференциацию занимающихся на однородные типологические группы.

2. Использование индивидуальной подготовки в практике физического воспитания студентов (на основе разработанных модельных характеристик их физического состояния) повышает эффективность процесса подготовки и способствует правильной ориентации при их подготовке, оптимизации планирования и конкретизации средств подготовки.

3. Эффективность физического воспитания значительно улучшается, когда педагог использует информацию, объективно отражающую состояние студентов, и планирует тренировочные нагрузки в соответствии со структурой двигательной подготовленности занимающихся. Только изучив возможности студента, педагог может успешно реализовать на практике индивидуально–дифференцированный подход. Применение в учебном процессе по физическому воспитанию студентов компьютерных технологий (автоматизированных систем) способствует индивидуальному подходу во

время занятий и более оперативно позволяет проводить управление и контроль психофизическим состоянием студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Купчинов, Р. И. Комплексное воспитание двигательных способностей: Метод, рекомендации. Мн., 1993. – 52 с. Белорусские народные игры в современном обществе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://du18.slutsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=2721>. – Дата доступа: 02.04.2024.

2. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студ. подготовительных учеб.–тренировочных групп учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Р.И. Купчинов. – Минск: ТетраСистем, 2006. – 352

3. Лубышева, Л. И. Физкультурное воспитание в вузе. Сущность и ориентиры развития / Л.И. Лубышева // Теория и практика физического воспитания учащейся молодежи: межвуз. сб. науч. тр. / Тул. гос. пед. ин–т. – Тула, 1993. – С. 3–10.

4. Концепция физического воспитания дошкольников, учащихся и студентов. (Разработчики: Кряж В.Н., Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А. и др.). – Мн.: Минобразования РБ, 1991. – 52с.

МЕДИКО–БИОЛОГИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гаврошко В.С., Симонов А.Е., Метлушко Д.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Спортивная деятельность очень полезна для организма человека. Движение – это жизнь, а спорт есть именно целенаправленное и положительное движение. В ходе спортивной подготовки увеличивается частота сердечных сокращений, дыхание становится глубже, увеличивается приток крови к мозгу и другим клеткам организма, в ходе чего организм быстрее очищается.

Для комплексного рассмотрения такого процесса как спортивная деятельность, можно выделить основу. Медико–биологические, социально–педагогические и психологические аспекты, которые предоставляют возможность рассмотреть спортивную деятельность объективно. Каждый из данных аспектов позволяет систематизировать спортивную деятельность, выделить самое главное и успешно достигнуть цели, поставленной перед человеком, который занимается спортивной подготовкой [1].

Медико–биологические аспекты физического воспитания рассматривают спортивную подготовку со стороны физического состояния, а также двигательной активности и биологических свойств человека. Данные аспекты являются основополагающими, потому что спорт напрямую влияет на возможности человека в повседневной жизни. Спортивная деятельность требует непрерывной напряженной работы организма, что приводит в тонус организм и опорно–двигательный аппарат, увеличивает силовые показатели мышц организма.

При занятиях спортом костный скелет и связки укрепляются, становятся прочнее и устойчивее к нагрузке, что уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах. Спорт так же является основным способом укрепить сердечно–сосудистую систему, при выполнении упражнений на силу и выносливость, и улучшить работу органов дыхания. При нагрузках дыхание становится более глубоким и интенсивным. Емкость легких так же увеличивается. Систематические занятия спортом развивают нервную систему организма, ускоряют нервные процессы и позволяют быстрее реагировать на ту или иную ситуацию, улучшают координацию в пространстве, в том числе между руками и глазами, что увеличивает безопасность в повседневной деятельности. Одним из важных направлений которое охватывает медико–биологический аспект физического воспитания, это физическая форма человека. Спортивная деятельность энергозатратная, что позволяет уменьшить количество лишнего веса, а это уменьшает риск возникновения различных заболеваний, связанных с избыточной массой тела и ожирением [2].

При рассмотрении социально–педагогического аспекта физического воспитания, отвечающую за взаимодействие физической культуры с другими общественными явлениями и сторонами культурной жизни общества: с производством, социальной, политической и духовной сферами социума, нужно выделить роль спорта в развитии и социализации общества. В современном мире с каждым годом возрастает роль и значимость спортивного воспитания. Спорт в настоящее время пронизывает все уровни современного социума, влияя на общественное положение, ценности человека и образ его жизни.

Значительное место в социально–педагогическом аспекте отводится в решении проблем воспитания и образования подрастающего поколения. Именно спортивная подготовка может сформировать у молодежи правильное представление о жизни, потому что спорт проявляет такие ценности, как желание достичь успеха и стать первым, победить в первую очередь самого себя. Спортивная деятельность учит главному принципу жизни, а именно рассчитывать только на себя, потому что достижение успеха в спортивной деятельности зависит прежде всего от индивидуальных и личных качеств, таких как инициатива, трудолюбие и прежде всего терпение. Спортивная

подготовка способствует развитию личности, раскрытию возможностей человеческого организма и духа [3].

Существенным признаком спортивной деятельности является соревнование. Обучение и тренировка приобретают для спортсмена личностный смысл, поскольку они непосредственно связаны с подготовкой к соревнованию. Также соревнование может повышать мотивацию молодежи к занятию физическим воспитанием.

Социально–педагогического аспект физического воспитания дает возможность взаимодействовать с механизмами и характером общественных отношений в сфере физических воспитания и культуры, ролью и местом спортивной подготовки в образе жизни людей и их участием в физкультурно–спортивной деятельности.

Можно заключить, что спорт в современном обществе является не просто элементом деятельности спортсменов и спортивных организаций, а целой социальной системой, которая непосредственно связана с жизнедеятельностью и функционированием всех социальных систем общества в целом [4].

Последний аспект физического воспитания, а именно психологический, охватывает психическую деятельность человека и влияние спорта на психику человека. Цель данного аспекта выражается в определении влияния спортивной подготовки на человека в рамках психологии, воздействия эмоций на спортивные результаты и достижения. Также стоит учитывать, что именно данный аспект отвечает за создание благоприятной психологической атмосферы и оптимизации психологического климата, способствующих повышению эффективности и качества тренировочного процесса. В процессе занятия физической подготовкой человек ощущает повышенную психическую нагрузку. Именно поэтому он должен быть подготовлен к соревнованиям, матчам, состязаниям и просто занятиям спортом психологически. Нужно заметить, что спортивная деятельность увеличивает у человека уверенность в себе и в своих силах. Необходимость постоянно оценивать свои возможности складывается в самооценку, которая влияет на постановку целей и волевое стремление, плодотворность и качество человеческой деятельности. Благодаря физическому воспитанию человек осваивает умение управлять своими эмоциями. При любой физической нагрузке в организме вырабатываются эндорфины (гормоны счастья). Выработка эндорфинов положительно влияет на эмоциональный фон, помогает избавиться от подавленного настроения. Именно это снимает депрессивное состояние во время физической активности, например, физических упражнений. Спортивная деятельность развивает интеллектуальные способности человека из–за необходимости находить решения и моментально их принимать. Все это влияет на человека и сказывается на подсознательном уровне в его действиях и поступках в повседневной жизни.

В ходе завершения комплексного рассмотрения медико–биологических, социально–педагогических и психологических аспектов физического воспитания, нужно выделить влияние каждого из них на процесс физической подготовки человека. Только в ходе объективного подхода к спортивной подготовке с использованием всех рассмотренных аспектов физического воспитания возможно достичь поставленных целей перед спортсменом, без вреда физическому и моральному здоровью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Постановление Совета Министров РБ № 54 от 29.01.2021 «О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы».

2. Учебно–методическое пособие по проведению учебно–тренировочных занятий по силовым видам спорта / Ю.Н. Дубовик [и др.]. – Минск: УГЗ, 2020. – 80 с.

3. Шухатович, В. Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии. – Минск. Книжный дом, 2003.

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

ОРГАНИЗАЦИОННО–МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ОБУЧЕНИЯ СТРЕЛЬБЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СЛУШАТЕЛЕЙ ИНСТИТУТА СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Гайдук С.А., Комоцкий К.Р.

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

Взаимосвязь и взаимозависимость разделов профессиональной подготовки военнослужащих и сотрудников государственных органов обеспечения национальной безопасности, структуры их профессиональной (служебной) деятельности позволяет говорить о том, что в системе подготовки и деятельности «фундаментом» и системообразующим фактором, на основании которого функционирует система, является потребный уровень физической подготовленности для успешного выполнения служебных задач [1, 2 и др.].

Одним из значимых компонентов профессиональной подготовки, характеризующих военизированную направленность обучения, является формирование у сотрудников навыков владения табельным оружием и способности эффективно его применять в различных условиях

осуществления служебной деятельности, которые, в силу применения и использования табельного оружия, уже являются экстремальными [3]. Техника выполнения стрельбы из огнестрельного оружия, включающая в себя изготовление, прицеливание, производство выстрела, является предметной областью теории и методики физического воспитания, в частности, стрельбы пулевой, в которой формирование правильной техники стрельбы на начальном этапе подготовки невозможно без хорошей физической подготовленности, что еще раз подтверждает значимость физической подготовки, роль и место профессионально–прикладной физической подготовки в структуре профессиональной подготовки силовых министерств и ведомств.

Однако, вопросы подготовки стрелка в рамках теории и практики стрельбы пулевой рассматриваются, в основном, с позиции многолетней спортивной подготовки в выполнении соревновательных упражнений [4, 5, 6 и др.], в то время как подготовка военнослужащих и сотрудников имеет отличное от спортивной отрасли содержание, касающиеся, в первую очередь, внешних условий и характера выполнения стрельбы, требующих соответствующего уровня, в первую очередь физической, технико–тактической и психологической подготовленности.

В рамках профессиональной подготовки военнослужащие и сотрудники государственных органов обеспечения национальной безопасности обучаются базовым навыкам безопасного обращения с оружием и стрельбы в рамках первоначальной подготовки, предусмотренной ведомственными инструкциями, а в дальнейшем актуализируют и совершенствуют свои навыки в процессе служебной деятельности в рамках ведомственных систем служебной (профессиональной, профессионально–должностной) подготовки. Отличительными особенностями такой модели подготовки от спортивной являются несопоставимо меньшие объемы времени подготовки и количество предусмотренных для нее патронов.

С одной стороны, временные ресурсы согласуются с современными глобальными тенденциями интенсификации, в том числе и профессиональной подготовки сотрудников государственных органов обеспечения национальной безопасности, что детерминировано непрерывной потребностью общества в квалифицированных и хорошо подготовленных сотрудниках, например, правоохранительных органов, однако современные научно–методические источники в области огневой подготовки не содержат в себе ответа на вопрос, как обеспечить качество стрелковой подготовки при наличии столь ограниченных временных и материальных ресурсов, что актуализирует поиск путей решения этого вопроса.

Повторимся, что для формирования и совершенствования навыков стрельбы из табельного оружия, в частности из 9–мм пистолета Макарова, необходим определенный уровень развития физических качеств, определяющих изготовление, удержание, прицеливание, производство

выстрела. Так, удержание пистолета происходит за счет закрепления мышц кисти, а не за счет сильного сжимания рукоятки, указательный палец, который нажимает на спусковой крючок не должен быть сильно напряжен. При неправильной изготовке сотрудник не сможет сделать качественный выстрел, но он даже не сможет удержать оружие. Правильная изготовка при стрельбе из пистолета должна быть удобной и естественной. Мышечное усилие должно быть таким, чтобы стреляющий смог устоять и удержать оружие. Однообразие прицеливания, устойчивость системы «стрелок–оружие», достижение момента наилучшей устойчивости системы «стрелок–оружие» и к этому моменту завершение нажима на спусковой крючок, своевременное внесение поправок в прицельное приспособление для удержания средней точки попадания в центр мишени – факторы, обеспечивающие меткую стрельбу [4, 5, 6, 7].

При реализации образовательной программы переподготовки руководящих работников и специалистов по специальности 9–09–1038–01 «Организация досудебного уголовного производства» в учреждения образования «Институт повышения квалификации и переподготовки Следственного комитета Республики Беларусь» (Институт Следственного комитета) слушатели приобретают и совершенствуют навыки стрельбы для обеспечения готовности к применению и использованию оружия в случаях, предусмотренных законодательными актами, при исполнении служебных обязанностей.

В ходе каждого занятия по учебной дисциплине «Огневая подготовка» на протяжении 4 месяцев обучения слушатели практически без остановки работают с оружием. Для решения достаточно широкого круга задач, отведенных на занятие, в тире определяются учебные точки: отработки учебных упражнений стрельб без производства выстрела; сборки и разборки, снаряжения оружия; выполнения упражнений учебных и контрольных стрельб. Учебная группа делится на три подгруппы, которые последовательно перемещаются по указанным учебным точкам (метод круговой тренировки). После прохождения всех учебных точек осуществляется выполнение общего задания на последней общей учебной точке, на которой слушатели обучаются приемам чистки и смазки вооружения после неполной его разборки.

Алгоритм и примерная схема обучения слушателей Института Следственного комитета технике, приемам и тактическим основам стрельбы из пистолета Макарова в пределах имеющихся временных и материальных ресурсов (таблица 1) позволяет слушателям в конце обучения демонстрировать уверенные навыки обращения с оружием и готовность вести стрельбу из пистолета Макарова в ограниченное время по неподвижной мишени на дистанции до 25 метров.

В свою очередь, необходимо отметить основные факторы, препятствующие эффективному освоению учебного материала:

недостаточные силовые способности мышц рук, которые препятствуют освоению рациональной технике работы с затвором пистолета и извлечения магазина;

недостаточный уровень развития координационных способностей, общей выносливости, гибкости;

на начальном этапе обучения следует уделять повышенное внимание и контролировать направление ствола оружия в связи с недостаточным опытом обращения с ним;

на первых занятиях следует уделять повышенное внимание и контролю за положением указательного пальца сильной руки при отработке действия с оружием;

отдельные обучающиеся не сообщают о трудностях, связанных с освоением техники прицеливания, что снижает эффективность занятий;

достаточно часто наблюдаются случаи срыва спускового крючка при производстве выстрела в связи психическим напряжением.

Таблица 1 – Примерное содержание упражнений для интенсивного обучения базовым приемам стрельбы из пистолета Макарова

Учебные точки (станции круговой тренировки) для отработки навыков стрельбы	
Содержание учебных упражнений без производства выстрела	Упражнения учебных и контрольных стрельб
Занятие 1	
принятие изготровки; извлечение оружия; приведение оружия в боевую готовность; формирование двуручного хвата; производство выстрела;	стрельба по спортивной мишени с расстояния от 7 до 10 м
Занятие 2	
принятие изготровки; приведение оружия в боевую готовность; формирование двуручного хвата; прицеливание; техника обработки спускового крючка;	стрельба по спортивной мишени с расстояния от 10 до 15 м
Занятие 3	
извлечение оружия с выполнением приемов для стрельбы из различных положений относительно цели (боком, спиной, с шагом в сторону) прицеливание; техника обработки спускового крючка;	стрельба по спортивной мишени, стрельба на точность из различных положений относительно цели с расстояния от 10 до 15 м
Занятие 4	
извлечение оружия с принятием изготровки для стрельбы из различных положений (стоя, сидя, стоя на одном колене, лежа) прицеливание; техника обработки спускового крючка;	стрельба по силуэту с расстояния от 15 до 20 м из положений: стоя, сидя, стоя на одном колене, лежа

Занятие 5	
приемы, техника и тактика стрельбы из–за укрытия, в т.ч. со сменой положений для стрельбы; техника обработки спускового крючка	стрельба по силуэту с расстояния от 15 до 20 м из–за укрытия, со сменой положений для стрельбы
Занятие 6	
техника и тактика стрельбы со сменой магазина, с переносом огня по фронту	стрельба по силуэту с расстояния от 15 до 20 м со сменой положений магазина, с переносом огня по фронту
Занятие 7	
техника и тактика стрельбы из пистолета в условиях ограниченной видимости (в темноте с фонарем)	стрельба по силуэту с расстояния от 10 до 15 м из–за в условиях ограниченной видимости (в темноте с фонарем)
Занятие 8	
подготовка к стрельбе по неподвижной мишени в ограниченное время	стрельба по силуэту с расстояния от 10 до 25 м в ограниченное время
Занятие 9	
подготовка к стрельбе по неподвижной мишени в ограниченное время	стрельба по силуэту с расстояния от 10 до 25 м в ограниченное время
Занятие 10	
подготовка к стрельбе по неподвижной мишени в ограниченное время	стрельба по силуэту с расстояния от 10 до 25 м в ограниченное время

Резюмируя изложенное, можно заключить, что методика обучения военнослужащих и сотрудников государственных органов обеспечения национальной безопасности технике и приемам стрельбы из пистолета имеет ряд отличительных особенностей в сравнение с методикой спортивной подготовки в стрельбе пулевой, однако методические подходы огневой подготовки сотрудников в литературных источниках освещены недостаточно. Определяющим для успешного обучения основам стрельбы является нужный уровень физической подготовленности, с акцентом на развитие силы, координационных способностей и гибкости, общей выносливости. Особого внимания требует психологическая подготовка слушателей для действий в экстремальных ситуациях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гайдук, С. А. Физическая подготовленность как основа профессиональной успешности военнослужащих и сотрудников государственных органов системы обеспечения национальной безопасности / С. А. Гайдук, В. В. Леонов // Следственная деятельность: наук, образование, практика : тезисы докладов III Международной научно–практической конференции (Минск, 9 июня 2023 г.) / ред. кол. С. Я. Аземша (председатель) и др. – Минск : СтройМедиаПроект, 2023. – С. 384–386.

2. Гайдук, С. А. Физическая подготовленность как один из аспектов профессиональной подготовки военнослужащих и сотрудников

правоохранительных органов Республики Беларусь / С.А. Гайдук, И.Н. Рачко // Основные направления совершенствования системы национальной безопасности: тезисы докладов II Международной научно–практической конференции (Минск, 18 ноября 2022 г.) / ред. кол. С.Я. Аземша (председатель) и др. – Минск : СтройМедиаПроект, 2022. – С. 421–425.

3. Гайдук, С. А. Стрельба из табельного оружия как средство профессионально–прикладной физической подготовки сотрудников правоохранительных органов / С.А. Гайдук, В.В. Леонов // Следственная деятельность: наук, образование, практика : тезисы докладов II Международной научно–практической конференции (Минск, 24 июня 2022 г.) / ред. кол. С.Я. Аземша (председатель) и др. – Минск : СтройМедиаПроект, 2022. – С. 362–365.

4. Полякова, Т. Д. Формирование двигательных навыков стрелка: учеб. пособие / Т. Д. Полякова. – Минск: ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 124 с.

5. Стрелковый спорт и методика преподавания: учеб. пособие / А. Я. Корх [и др.]; под ред. А. Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 144 с.

6. Юрчик, Н. А. Стрельба пулевая : учеб. пособие / Н. А. Юрчик, Т. Д. Полякова // Белорус. гос. ун–т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2019. – 451 с.

7. Гачечиладзе, Я. В. Физическая подготовка стрелка / Я. В. Гачечиладзе, В. А. Орлов // – М.: ДОСААФ, 1984. – С. 3–100.

ТЕОРЕТИКО–МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Пташиц А.Я., Кононова Н.Ф.

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

В современном мире особое внимание уделяется поддержанию здорового образа жизни. Это связано с тем, что уровень здоровья населения может снижаться из–за различных факторов, таких как недостаточная физическая активность, неправильное питание, стресс, экологические проблемы, нарушение биологического ритма и др. Также важным фактором является генетическая предрасположенность к определенным заболеваниям. Все эти факторы могут оказывать влияние на здоровье и приводить к различным проблемам со здоровьем в популяции. Поэтому важно принимать меры для оптимизации здорового образа жизни и предотвращения возможных заболеваний. Поэтому важно принять меры по оптимизации здорового образа жизни, включая государственное воспитание, сочетание труда и отдыха, поддержание устойчивости к стрессу и преодоление стресса, меры с экологическими условиями. Главной целью является борьба с гипокинезией скинезии, которая может привести к изменениям в нервной системе и нарушению ее функций. Для

достижения этой цели необходимо использовать адекватные средства двигательной активности на всех этапах развития человека. Также важно учитывать особенности каждого человека и особенности его развития и функционального развития. Поэтому при разработке системы здорового образа жизни необходимо учитывать особенности и применять системно–структурный подход. Однако для обеспечения здорового образа жизни необходимо не только закрепить воспитание, но и правильно сочетать труд и отдых, а также развивать устойчивость к психоэмоциональным перегрузкам и ограничениям, которые содействуют экологическим условиям обитания. Именно поэтому важно уделить особое внимание оптимизации здорового образа жизни и борьбе с гипоскинезией.

Существенными последствиями гипокинезии являются изменения функционального состояния нервной системы, механизм которых дает свое объяснение с позиции системно–структурного анализа функциональной системы организма. Гипокинез сопровождается ограничением афферентных импульсаций – выпадением естественного потока проприоцентивной сигнализации и всех комплексов рецепторов, в норме активизирующих подкорковые образования (гипоталамус и ретикулярную формацию), а также тонуса кор головного мозга. Роль рецепторов, однако, не ограничивается только пусковым механизмом формирования приспособительных условий организма. Рецепторы передают также сигналы, корректирующие в случае необходимости функционирования эффектов после соответствующего афферентного синтеза. Таким образом, можно сделать следующий вывод. При обосновании роли двигательной активности в режиме ЗОЖ необходимо базироваться на следующих положениях:

- индивидуализация оздоровительной физкультуры на основе всестороннего изучения системных занятий физическими мышцами.
- системно–структурный принцип оценки воздействия активного двигательного режима на разные этапы онтогенеза.

Врачебно–педагогические наблюдения приводят к замедлению продолжительности, но умеренных темпов обучения в дошкольном и раннем школьном возрасте. Это даст возможность в доступной форме развивать энергообеспечивающие системы организма – сердечно–сосудистую и переднюю. Важность использования света в обнаруженном ЗОЖ основывается на правилах развития физических принципов в онтогенезе и на особенностях последовательных отдельных видов спорта. Однако следует учитывать различия уровней физического и функционального развития, обусловленные различными темпами биологической погоды – ретардации и акселерации. Имеют большое значение особенности развития детей в разных регионах страны, учитывая их разную степень адаптации. Экспериментальные исследования и климатические наблюдения свидетельствуют о необходимости обеспечения на всех этапах индивидуального развития человека адекватной двигательной активности,

направленных на предотвращение или устранение возникших гомеостатических состояний. Таким образом, важно продолжать исследования в этой области и разрабатывать эффективные меры по оптимизации здорового образа жизни, чтобы предотвратить или устранить возникшие проблемы со здоровьем населения.

Существуют также различные виды спорта, которые можно включить в здоровый образ жизни, например, командные виды спорта, такие как баскетбол, футбол или волейбол, или индивидуальные виды спорта, такие как теннис, гольф или катание на лыжах. Эти занятия не только приносят физическую пользу, но также способствуют командной работе, социальному взаимодействию и психическому благополучию. Важно найти баланс между разными видами физической активности и прислушиваться к потребностям своего организма в отдыхе и восстановлении. Помимо физической активности, важными компонентами здорового образа жизни также являются поддержание здорового питания и полноценный сон. Рекомендуется проконсультироваться с медицинским работником или личным тренером, чтобы составить индивидуальный план включения физической активности в ваш распорядок дня.

Рекомендуется заниматься физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю, при этом каждый день нужно уделять хотя бы 30 минут физической активности. Однако, частота и интенсивность упражнений могут варьироваться в зависимости от возраста, физической подготовки и здоровья каждого человека. Важно учитывать индивидуальные особенности и следовать рекомендациям специалистов для достижения наилучших результатов.

При выборе интенсивности физических упражнений следует учитывать возраст, физическую подготовку, наличие здоровьесберегающих противопоказаний, а также индивидуальные особенности организма каждого человека. Не рекомендуется сразу начинать с сильных и интенсивных нагрузок, особенно для людей, не имеющих опыта занятий физическими упражнениями. Важно слушать свое тело и находить оптимальную интенсивность, которая будет приносить пользу и не наносить вред здоровью. Кроме того, регулярность и постепенное увеличение нагрузок также важны для достижения желаемых результатов.

В современном мире все больше людей страдает от различных заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью и неправильным образом жизни. Школьники не являются исключением – в условиях обучения в школе, они мало двигаются и проводят больше времени в сидячем положении, что приводит к дефициту мышечной активности и статическим напряжениям. Особенно для развивающегося организма детей важно получать достаточную физическую нагрузку, поэтому недостаточная активность может привести к различным заболеваниям.

Для решения этой проблемы, проводились исследования С.В. Поповым, которые показали, что около 25–30 % детей, поступающих в 1–е классы, имеют

отклонения в состоянии здоровья, а к моменту выпуска из школы, уже более 80 % учеников не могут быть названы абсолютно здоровыми.

Целью данной работы является изучение особенностей физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья. В качестве основного метода исследования был использован анализ специальной научно–методической литературы.

Результаты исследования показали, что физическое воспитание учеников с отклонениями в состоянии здоровья требует совместных усилий педагогов и врачей. Для начала, необходимо правильно организовать работу с этими учениками, начиная с комплектования медицинских групп. Основная, подготовительная и специальная группы должны быть сформированы с учетом возраста, показателей физической подготовленности и функционального состояния, на основе медицинского обследования, проведенного в апреле–мае текущего года.

При организации занятий с учащимися с отклонениями в состоянии здоровья, необходимо исключить средства физического воспитания, связанные с натуживанием и длительной задержкой дыхания. Важно отдавать предпочтение гимнастическим упражнениям, которые помогают совершенствовать двигательные качества и развивать двигательные навыки. Кроме того, гимнастика позволяет точно определить оптимальную нагрузку и ожидаемый эффект.

По мнению В.К. Велитченко, занятия с учащимися с ослабленным здоровьем должны строиться по стандартной схеме, но с учетом особенностей. Например, общеразвивающие упражнения должны выполняться в медленном и среднем темпе, чередуясь с дыхательными. Упражнения на быстроту и координацию следует разучивать в начале основной части занятия, когда ученики еще не устали.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Велитченко, В. К. Физкультура для ослабленных детей. – 2–е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с.

ПОНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕГО ПРЕИМУЩЕСТВА

Гудвиллович А.С., Жуковец А. А.

Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, г. Гомель

Независимо от того, являетесь ли человек педагогом, тренером или кем–то, кто занимается организованным спортом, все согласятся, что академические и физические достижения одинаково важны для развития

всесторонне развитой и образованной личности. Физическое воспитание является жизненно важной частью образовательной программы каждого человека, независимо от основного вида спорта, которым занимается участник.

Физическое воспитание – это широкий термин, используемый для обозначения всех видов физической активности. Он дает учащимся знания о том, как эффективно и продуктивно использовать свое тело вместе с другими людьми в различных условиях, а также понимать роль физической активности в здоровом образе жизни [1].

Физическое воспитание начинается с физического развития в деятельности и образовании, которое дает человек. Убеждайте других стремиться к совершенству. В результате у него сильное тело и дружелюбная и эмоциональная форма человека. Такой человек может эффективно решать новые задачи. Образование не заканчивается в классе. Этому также учатся на детской площадке, в библиотеке или дома.

Широкое определение физического образования многомерно. Термин «образование» не означает систематического обучения или обучения многим видам деятельности. Обучение или тренировка функций, необходимых для роста и поддержания человеческого тела, является определением комбинации терминов.

Физическое воспитание – это уровень образования, который тренирует физическое развитие человека посредством двигательной активности. Это образование, которое движет телом. Благодаря этому происходит общее развитие ребенка и связано с его физической работоспособностью. Это развивает социальные качества, развивает быстрый интеллект и развивает чувство сотрудничества, координации и уважения. Это очень важно для жизни граждан. Физическое воспитание – это та часть образования, в которой тело человека связано с деятельностью мышц [2].

Согласно этому определению, физическое воспитание – это образование, в рамках которого учащихся учат тому, как оставаться здоровыми, и демонстрируется его важность. В рамках этого тренинга студенты собирают информацию о своем теле и различных видах искусства, которые необходимы для поддержания здоровья.

Обычно для получения этих знаний используются физические упражнения, гимнастика, внеклассные занятия и т. д. Целью физического воспитания является не только поддержание здоровья учащихся. Но ему отведено важное место в психологии и детской психологии. Предоставление студентам физического воспитания влечет за собой обучение их человеческому телу. Потому что это приводит не только к изменениям в теле, но также в сознании и поведении учеников. Это помогает поддерживать умственную деятельность учащихся сбалансированной. Это средство образования, которое влияет на учащихся во всех формах умственно,

социально, интеллектуально и экономически. Это развивает мышцы учеников.

Физическое воспитание систематически развивает человека. Оно также играет важную роль в умственной и интеллектуальной зрелости. Включение физического воспитания в образование является революционным изменением. Его главная задача – научить детей эффективно справляться не только с упражнениями, играми, спортом и танцами, но и со всеми динамичными жизненными ситуациями. Развивать понимание волонтерской деятельности и ее практики, в рамках которой люди могут организовывать деятельность для важных целей своей жизни. Развивать понимание межличностного воздействия социально принятых моделей человеческого поведения, особенно игр и спорта.

Значение физического воспитания для счастливой жизни человека очень велико. Физическое воспитание напрямую связано с жизнью человека, поэтому значение физического воспитания возрастает. В этом мире нет ничего важнее человеческой жизни, и физическое здоровье влияет на жизнь человека. Жизнь здорового человека может стать счастливой, а жизнь нездорового – наполненной печалью. Вот почему важность физического воспитания в нашей жизни наиболее велика, мы не можем его игнорировать.

Благодаря физическому воспитанию учащиеся учатся эффективно использовать свое время. Физическое воспитание развивает преобладающие в них навыки и работает над их совершенствованием. Это решает все физические проблемы. Помимо этого, физическое воспитание – это искусство сохранять эмоциональное равновесие учащихся.

Умственное и интеллектуальное развитие человека имеет важное значение для хорошей жизни и может быть достигнуто посредством физического воспитания. Хорошее умственное и интеллектуальное развитие имеет большое значение для построения хорошей жизни и хорошего общества. Физическое воспитание необходимо для хорошего умственного и интеллектуального развития человека. Благодаря этому образованию в людях развиваются дисциплина и моральные ценности. Это очень полезно для обеспечения умственной и интеллектуальной эффективности человека [3].

Физическое воспитание – эффективный процесс воспитания, обеспечивающий социальный опыт и формирование личности. Физическое развитие делает тело сильным, подтянутым, красивым и здоровым. Помимо вышесказанного, физическое воспитание способствует:

1. Улучшению уровня физической подготовки человека;
2. Самодисциплине;
3. Снижению стресса;
4. Лидерским качествам, которые у игроков развиваются быстрее, чем у обычных людей.

Физическое развитие связано с развитием различных частей тела посредством систематических физических упражнений. Физическое развитие способствует:

1. Регулярному росту и развитию;
2. Хорошему функционированию всех институтов организма;
3. Повышению навыков путем координации мозга и мышц;
4. Приобретению сил и способности работать в течение более длительных периодов времени.

Все программы физического воспитания знакомят человека со спортивными навыками и знаниями о правилах, принципах здоровья и системах упражнений. Придает твердость и уверенность уму и мозгу человека. В этом секрет психического развития человека. Физически образованный человек справляется с любой ситуацией решительно и уверенно. Благодаря этому можно снять психическое напряжение и давление [4].

При достижении этих целей процессы физической активности оказываются более полезными, поскольку увеличивается скорость за счет установления нервно-мышечной координации. Тонкая координация между нервами и мышцами помогает человеку выполнять различные игровые процессы и спортивные навыки. Человек становится более квалифицированным в спорте.

Физическое воспитание приводит к правильному использованию свободного времени, формированию хороших отношений, развитию хорошего поведения и характера, демократического мировоззрения, качеств хорошего игрока, хорошего спортивного мастерства и социального развития. Развитие цивилизации, культуры и человечества возможно посредством спорта, игр и т. д. Быть хорошим членом дома и общества.

Основная цель занятий и популяризации физического воспитания заключается в развитии физически грамотных людей, обладающих соответствующими навыками и знаниями, позволяющими на протяжении всей жизни заниматься здоровой деятельностью. Основная концепция физического воспитания заключается в обучении развитию тела и уходу за собой. Это включает в себя обучение основам гигиены и управлению питанием. Человеку необходимо точно знать, что он делает и почему он это делает. Это повышает знания в области физического воспитания.

Физическое воспитание в его современной концепции шире и содержательнее. Нет сомнений в том, что это способствует укреплению органического здоровья, но также полезно для развития психического и эмоционального здоровья и социальных качеств, которые общество считает желательными. Оно дает ту массу энергии, которая так необходима каждому человеку.

Физическое воспитание не ограничивается некоторыми формами строевой подготовки и регулярных упражнений, а подчеркивает ценность

физической подготовки. Физическое развитие и умственное развитие взаимосвязаны и идут рука об руку.

Физическое воспитание ведет человека и учащихся к развитию. Именно образование играет важную роль во всестороннем развитии человека. Это поддерживает активность студентов. Занятия по физическому воспитанию имеют много преимуществ, и школы должны предлагать такие программы. Физическое воспитание помогает детям оставаться здоровыми и подтянутыми, учит работать в команде и улучшает успеваемость в школе. Если ваш ребенок в настоящее время не посещает занятия по физкультуре, подумайте о том, чтобы найти программу, в которой он может участвовать.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аллянов Ю. Н., Письменский И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. – 451 с.
2. Кузьменко, Г. А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ, актуализирующих познавательную активность, интеллектуальные способности и личностные качества обучающихся спортсменов / Г. А. Кузьменко. – М.: Прометей, 2020. — 896 с.
3. Мандриков, В. Б. Методико–практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / В. Б. Мандриков, И. А. Ушакова, Н. В. Замятина. – Волгоград: Изд–во ВолгГМУ, 2020. – 92 с. Усл.–печ. л. 5,35. Тираж 150.
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. – М.: Юрайт, 2018. – 424 с.

МОТИВАЦИЯ В СПОРТЕ

Гудков А.А., Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Мотивация – это психоактивный процесс, который управляет человеком ради какой–то цели. Спорт великих и малых достижений – не талант и даже не мастерство.

Мотивация в спорте является одним из ключевых факторов успеха спортсмена. Она помогает ему достигать новых высот, преодолевать трудности и достигать своих целей.

Исследуя различные поведенческие модели в спорте, ученые выделяют внутреннюю и внешнюю мотивацию. Внутренняя и внешняя мотивация существуют в единстве и особенно важны при организации самостоятельной физической подготовки.

Внутренняя мотивация является наиболее эффективной формой мотивации, так как она проистекает из собственного желания спортсмена добиваться успеха. Спортсмены, которые имеют внутреннюю мотивацию, более склонны работать усердно, преодолевать трудности и достигать своих целей.

Внешняя мотивация, с другой стороны, проистекает из внешних факторов, таких как награда, признание или давление со стороны тренера или команды. Внешняя мотивация также может быть эффективной, но она может быть менее устойчивой, так как она зависит от внешних факторов. Спортсмены, которые зависят от внешней мотивации, могут быть более склонны к разочарованию и отказу, если внешние факторы не соответствуют их ожиданиям.

Мотивация в спорте также может быть краткосрочной или долгосрочной. Краткосрочная мотивация связана с достижением конкретной цели, такой как победа в соревновании или установление рекорда. Долгосрочная мотивация, с другой стороны, связана с достижением более глобальных целей, таких как развитие навыков или достижение профессионального уровня.

Мотивация в спорте зависит от многих причин: темперамент, черты характера, влияние родителей, педагогов, тренера. В детском возрасте источником мотивации могут быть особенности психики личности, личная потребность в успехе, признании.

Еще одним важным аспектом мотивации в спорте является самооценка. Спортсмены, которые имеют высокую самооценку, более склонны верить в свои силы и способности, что помогает им преодолевать трудности и достигать своих целей. Спортсмены, которые имеют низкую самооценку, могут быть более склонны к отказу и разочарованию, так как они могут сомневаться в своих способностях.

Также важно отметить, что мотивация в спорте может быть поддержана и развита тренерами и командой. Тренеры могут использовать различные методы, такие как поощрение, мотивационные речи и индивидуальные консультации, чтобы поддержать мотивацию своих спортсменов. Команда также может играть важную роль в поддержании мотивации, так как спортсмены могут быть более мотивированы, когда они чувствуют себя частью команды и разделяют общие цели.

В целом, мотивация является ключевым фактором успеха в спорте. Спортсмены, которые имеют сильную мотивацию, более склонны работать усердно, преодолевать трудности и достигать своих целей. Внутренняя мотивация является наиболее эффективной формой мотивации, так как она проистекает из собственного желания спортсмена добиваться успеха. Самооценка, поддержка тренера и команды также могут сыграть важную роль в поддержании и развитии мотивации спортсмена. Кто хочет добиться

успехов в спорте, должен знать, что прежде чем кого–то побеждать, нужно победить самого себя.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Крэтти, Б. Д. Мотивация. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 24 с.
2. Пуни, А. Ц. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для ИФК. – М., 1979. – 117 с.
3. Сарычева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями. – Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии. ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108–111.

ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ НАРОДНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Гузаревич И.М., Сидоревич П.Ф.

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

Белорусские народные игры являются составной частью национальной культуры. Они развивают физические качества и дают знания о культуре государства. Вовлечение студентов в процесс физической культуры способствует развитию культурных традиций страны и общества в целом. В культурно–историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой [4].

История белорусских народных игр органически связана с историей народа, его трудом, бытом, верованиями и обычаями.

Белорусские подвижные игры – это традиционные развлечения, которые существуют на протяжении многих лет в культуре Беларуси [2].

Эти игры были созданы для того, чтобы развивать физические и умственные способности детей и взрослых, а также для укрепления духа коллективного единства.

Цель работы – определить место национальных подвижных игр в жизни современного студента БрГУ им. А. С. Пушкина.

Нами был проведен опрос среди студентов физико–математического факультета, факультета иностранных языков, а также факультета естествознания УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина».

Анкета содержала следующие вопросы:

1. Вы знаете о существовании белорусских подвижных игр?
2. Какие белорусские подвижные игры вы знаете?
3. Как вы относитесь к участию в таких играх?

4. Как вы думаете, какие преимущества могут получить участники белорусских подвижных игр?

5. Считаете ли вы, что такие игры могут помочь сохранить и развивать национальную культуру Беларуси?

Как показали исследования: 87 % опрошенных выпускников школ, поступивших в высшее учебное заведение не знают ни одной национальной белорусской игры. Обновление физического воспитания в Республике Беларусь сегодня немыслимо без учета традиций народа и его культуры.

Более 95 % опрошенных положительно относятся к возможности поучаствовать в традиционных белорусских играх, а 98 % отметили, что популяризация исконно белорусских подвижных игр поможет сохранению культуры и традиций Беларуси.

Эффективным средством приобщения студентов к народной физкультуре являются национальные подвижные игры: «Поцяг», «Крэгли», «Конікі», «Мянькі», «Хорт», «Барада», «Падхват», «Мячык у ямку», «Храбры заяц», «Була», «Хата», «Маялка» и другие.

Использование национальных игр позволяет преодолевать монотонность занятий, выполнять ряд упражнений эмоционально, легко, играя, соревнуясь. Через игры значительно активизируется двигательная деятельность на занятиях, тренировках. Учебный процесс проходит более интересно. Студенты добиваются лучших показателей в физическом развитии, по сравнению с общепринятыми методами, быстрее закрепляют специальные умения и навыки. Пользуются успехом белорусские игры и при организаций культурного досуга молодежи, поднимают эмоциональный тонус, создают радостное настроение, развивают человеческое общение.

Эти игры проба на ловкость, силу, смекалку являются средством привлечения молодежи к занятиям физической культурой [1].

Студенты в дальнейшем на педагогической практике и в работе прививают любовь к национальным играм у школьников, организуют праздники национальных игр, конкурсы. Праздникам и конкурсам предшествуют беседы, викторины с тематикой истории развития физической культуры на Брестчине.

Выступления команд, как правило, чередуются с национальными песнями, танцами. Программа ведется на родном языке. Места проведения праздника оформляются в белорусском стиле. В празднике можно предусмотреть демонстрацию одежды изготовленной самими участниками, организовать конкурсы допризывной молодежи по национальным играм, конкурсы белорусской сатиры, юмора, рисунков, сувениров, кулинаров и др.

Для награждения победителей лучше использовать белорусские рушники, вышивки, поделки, корзины с фруктами.

Научившись использовать национальные игры в урочное и неурочное время, управлять ходом игры, классифицировать игры от направленности на развитие физических, психических качеств, подготовленности

занимающихся, студенты творчески моделируют свои варианты, способы проведения, несколько видоизменяя игры в зависимости от решаемых задач.

Конкурсы на лучшего инструктора–организатора национальных игр, позволяет качественно готовить общественный актив, пропагандистов «белорусской игры». В помощь студентам разработаны методические рекомендации по организации и проведению национальных подвижных игр. Для решения учебно–воспитательных задач на практике, в учебно–тренировочном процессе могут использоваться различные игры, что способствует накоплению двигательного опыта. Использование игр с учетом положительного переноса двигательных действий облегчает усвоение, закрепление программного материала по физическому воспитанию, а также повышение уровня физической подготовленности.

Применяя игры, преподаватель может развивать общефизическую и специальную подготовку студентов. Регулярное использование игр позволяет быстрее адаптироваться организму студентов к соревновательно–игровой деятельности, совершенствовать тактические действия, регулировать эмоция.

Несмотря на важность проблемы приобщения молодежи к национальной культуре через игру, в настоящее время практически нет соответствующей литературы, которой можно было бы пользоваться в качестве руководства. Большое количество игр не изучено или неизвестно.

Отсутствует классификация имеющихся игр;

- по степени сложности содержания;
- по видам движений, преимущественно входящих в игры;
- по физическим качествам, преимущественно проявляемых в игре;
- игры, подбираемые в зависимости от взаимоотношений, играющих;
- игры, подготовленные к отдельным видам спорта и т.д.

Работа в данном направлении в какой–то степени восполнит этот пробел.

Таким образом, в процессе академического курса «Физическая культура» учащаяся молодежь изучает не только материал программы, но и национальные подвижные игры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Русские народные подвижные игры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://azbyka.ru/deti/russkie–narodnye–podvizhnye–igry–m–litvinova>. – Дата доступа: 02.04.2024.

2. Белорусские народные игры в современном обществе. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://du18.slutsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=2721>. – Дата доступа: 02.04.2024.

3. Белая, К. Ю. Система работы с детьми по вопросам патриотического воспитания: из опыта работы по патриотическому воспитанию в ДОУ / К. Ю. Белая. – М.: Творческий центр Сфера, 1998. – 175 с.

4. Подвижные игры: методические рекомендации / сост. О. А. Комиссарова, М. В. Шапошникова. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та., 2022. – 80 с.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ-ПОЖАРНЫХ В ИНОСТРАННЫХ ГОСУДАРСТВАХ

Гусев А.С., Лексаков М.А.

Университет гражданской защиты, г. Минск

В результате анализа научно-методической литературы, включая патентный обзор отечественных и зарубежных источников, выяснено, что в подготовке спасателей-пожарных в различных странах мира особое внимание уделяется повышению уровня физической подготовленности и психологической готовности. Основной акцент в тренировках сделан на использовании разнообразных тренажерных комплексов, создающих реалистичные ситуации, приближенные к условиям пожаров или других чрезвычайных ситуаций [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10].

Например, в США многие штаты используют крытый тренировочный комплекс, включающий лекционные залы, классы и современные симуляторы пожаров, такие как «дом в поле», «горящее здание» и «метро». Этот комплекс позволяет обучать пожарных стратегическому мышлению в чрезвычайных ситуациях, имитируя различные виды пожаров, что помогает учитывать факторы неожиданности и опасности. Однако его использование не способствует развитию выносливости и силы участников [9].

В России одним из основных средств профессиональной подготовки пожарных и спасателей является теплодымокамера «ПТС Грот», предназначенная для тренировок в условиях, схожих с реальными пожарами или другими чрезвычайными ситуациями (рисунок 1). Этот комплекс позволяет тренировать спасателей как индивидуально, так и в составе группы, создавая различные нагрузки на организм и обеспечивая медицинский контроль.



Рисунок 1 – Теплодымокамера «ПТС Грот»

Оснащение комплекса позволяет одновременно тренировать газодымозащитников в составе звена, создает условия, приближенные к условиям на пожаре или при ликвидации аварии, обеспечивает выполнение упражнений с различными по степени тяжести нагрузками на организм человека, а также позволяет осуществлять медицинский контроль и совершенствовать уровень физической подготовленности. Мобильность полигона позволяет использовать его в районах, не имеющих подобных стационарных тренировочных комплексов. Недостатком теплодымокамеры «ПТС Грот» является отсутствие эффекта неожиданности, что не способствует обучению спасателя принимать решения в разных ЧС в условиях дефицита времени [8].

Для подготовки спасателей–пожарных в условиях, приближенных к боевой обстановке, в пожарных подразделениях Украины используется полоса психологической подготовки (рисунок 2).

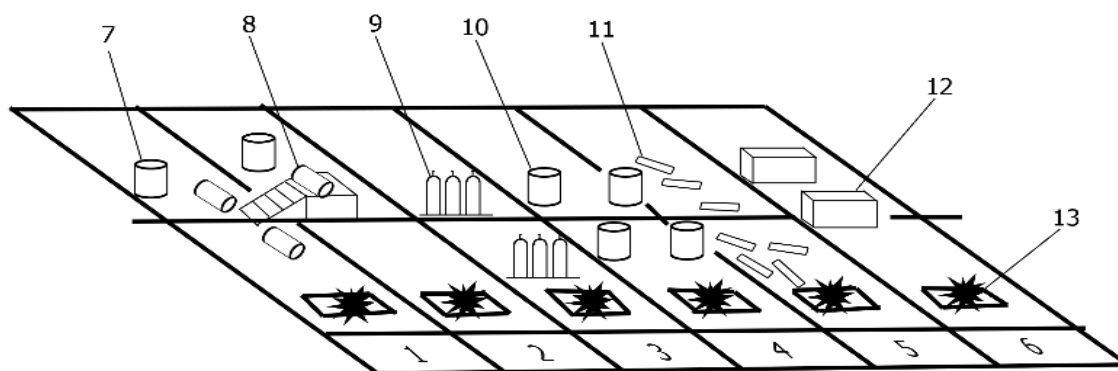


Рисунок 2 – Общий вид полосы психологической подготовки (1, 2, 3, 4, 5, 6 – секции для выполнения упражнений; 7 – емкость, 8 – бочка, 9 – баллон, 10 – резервуар, 11 – снаряд, 12 – контейнер, 13 – имитатор пожара)

Полоса состоит из 6 секций, на каждой из которых отрабатываются отдельные упражнения. Секция № 1 предназначена для проведения аварийно–спасательных работ на поврежденных емкостях с взрывоопасной жидкостью. Секция № 2 имитирует эвакуацию бочек с взрывоопасными химическими продуктами. Секция № 3 служит для отработки навыков транспортировки баллонов. Секция № 4 имитирует возгорание в резервуарном парке. На секции № 5 происходят аварийные работы с боеприпасами. А секция № 6 представляет собой площадку для разгрузки взрывоопасных контейнеров. Таким образом, происходит приближение среды тренировок к боевой. Недостатком полосы является отсутствие возможности формирования навыков работы с аварийно–спасательным и альпинистским снаряжением и оборудованием при выполнении действий по подъему на высоту и самоспасанию; работе в среде, непригодной для дыхания и в условиях ограниченной видимости и пространства; поиску и эвакуации пострадавших при непосредственном воздействии

(контактировании) опасных факторов пожара, а также недостаточное развитие профессионально–прикладных физических качеств, необходимых спасателям–пожарным при выполнении аварийно–спасательных работ [3, 6].

В Германии для обучения пожарных используется специальный тренажер (рисунок 3), основой которого является лабиринт в дымокамере, перемещаясь по которому спасатели ищут, в какой ячейке находится очаг пожара. При перемещении спасателей по дымокамере перемещаются и соответствующие каждому спасателю световые пятна на светоплане. Если спасатели перемещаются неуверенно, оператор может вмешаться в процесс тренировки, подсказывая, кому и куда конкретно следует перемещаться, используя громкоговорящую связь, или включить другой имитатор очага пожара, ближайший к спасателям. В процессе тренировки оператор может ставить любые задачи, например, отыскать какой–либо предмет или закрыть вентиль в условиях дыма. Таким образом, данный тренажер способен осуществлять качественную подготовку спасателей. Благодаря своим функциональным возможностям он позволяет вырабатывать у спасателей способность действовать в различных боевых ситуациях, так как обстановка внутри приближена к боевой. Общим недостатком подобных известных устройств является низкая степень имитации (моделирования) условий, имеющих место в реальной обстановке, что объясняется сложностью изменения маршрута путем изменения состояния замков в перегородках[7].

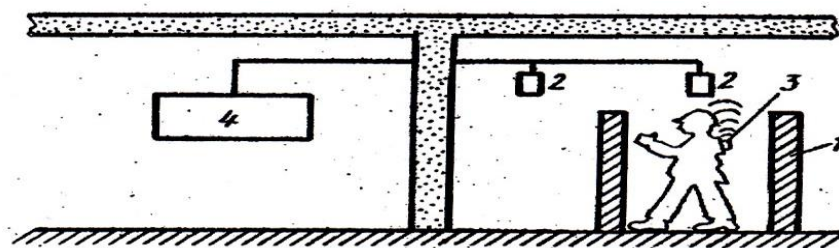


Рисунок 3 – Разрез дымовой камеры

Анализируя учебно–тренировочный процесс по физической культуре курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь с учетом особенностей их будущей профессиональной деятельности, следует отметить, что условия работы, связанные с ликвидацией ЧС различного характера предъявляют высокие требования к уровню профессиональной подготовленности спасателей, а эффективность их действий напрямую зависит от наличия у них специальных знаний, степени сформированности профессионально важных качеств, умений и навыков. Методические особенности ППФП должны быть направлены не только на формирование прикладных физических качеств, прикладных умений и навыков, но и на приобретение, воспитание и формирование прикладных знаний, прикладных психических качеств и личностных свойств [10].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
2. Особая подготовка подразделений спецназа : учеб. пособие / М. В. Гатальский [и др.]. – Минск: Скакун, 1998. – 414 с.
3. Полоса психологической подготовки спасателей : полезная модель 55081 Украина : МПК G09B 9/00, A62C 99/00 ; дата публ.: 30.06.2009.
4. Сотский, Н. Б. Биомеханика : учеб. для студентов специальности «Спортив.–пед. деятельность» учреждений, обеспечивающих получение высш. образования / Н. Б. Сотский ; Белорус. гос. ун–т физ. культуры. – 2–е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2005. – 194 с.
5. Учебник спасателя / С. К. Шойгу [и др.] ; под общ. ред. Ю. Л. Воробьева. – 2–е изд., перераб. и доп. – Краснодар: Совет. Кубань, 2002. – 528 с.
6. Burn building for training firefighters : pat. US20080090214 A1 / Jerome F.D'Anneo ; publ. date: 17.04. 2008.
7. Murphy, D. The Harmful Dysfunction Analysis of Mental Disorder / D. Murphy, R. L. Woolfolk // Philosophy, Psychiatry, & Psychology. – 2000. – Vol. 7. – P. 241–252.
8. Методические рекомендации для проведения занятий в ТДК «ПТС–Грот» / В. Г. Мальчиков [и др.]. – Подольск : Учеб. центр федер. противопожар. службы по Моск. обл., 2006. – 14 с.
9. Петров, С. П. Организация и материально–техническое оснащение занятий по физической подготовке в вооруженных силах США / С. П. Петров // Зарубеж. воен. обозрение. – 2011. – № 1. – С. 27–36.
10. Ключников, А. В. Исследование подготовленности курсантов инженерных институтов МЧС Республики Беларусь во взаимосвязи с их профессиональной деятельностью / А. В. Ключников, А. Г. Нарский // Ученые записки ун–та им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С. 49–54.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО–РЕКРЕАТИВНАЯ И РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Демьянов В.В., Самсоник А.Р., Котенко А.И.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Оздоровительно – рекреативная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на отдых, восстановление сил человека,

израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий или соревнований, с использованием физических упражнений [1].

Рекреация – это объективно существующее социальное явление, основным содержанием которого являются отдых, развлечение, восстановление сил, усвоение и расширение своих двигательных и культурно–познавательных возможностей.

Основными средствами двигательной рекреации являются гимнастические упражнения, бег и ходьба, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, подвижные и спортивные игры, различные виды туризма (пеший, водный, велосипедный) и аэробики (фитнес–аэробика, оздоровительная и т. д.). По количеству занимающихся рекреационные занятия могут быть индивидуальными и групповыми (семья, группа по интересам и т. д.) [2].

Оздоровительно – реабилитационная физическая культура – это специально направленное использование физических упражнений в качестве средства лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин [1].

Под реабилитацией следует понимать совокупность медицинских, методических и организационных мер, направленных на восстановление функционального состояния организма, его работоспособности, нарушенных вследствие перенесенных заболеваний, травм, различных предпатологических состояний [3].

Данное направление ОФК реализуется на занятиях лечебной или адаптивной физической культурой. Общее представление о лечении с помощью физических упражнений основывается на факте оздоровления организма, обусловленного улучшением кровоснабжения и обеспечением доступа кислорода как к поврежденным, так и к здоровым тканям, повышением мышечного тонуса, улучшением трофики тканей. В зависимости от возраста занимающихся восстановление происходит в одних случаях за счет нормализации функций и систем организма, в других – за счет преимущественного развития компенсаторных механизмов. В оздоровительно–реабилитационной физической культуре значительно возрастает роль таких методических принципов, как принцип индивидуализации и постепенного повышения нагрузок.

Оздоровительно–реабилитационное направление включает следующие формы:

- 1) группы лечебной физической культуры, адаптивной физической культуры (АФК) или физической реабилитации при диспансерах, больницах;
- 2) группы здоровья в коллективах физической культуры на предприятиях и в организациях, по месту жительства, в физкультурно–спортивных комплексах и т. д.;
- 3) самостоятельные занятия.

В рамках АФК широко используются лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег, занятия на тренажерах и т. п. Определены двигательные режимы (щадящий, тонизирующий, тренирующий), разработаны организационно–методические формы занятий (урочные, индивидуальные, групповые).

Занятия в группах здоровья носят как общеоздоровительный характер для лиц, не имеющих серьезных отклонений в состоянии здоровья, так и специально направленный с учетом специфики заболевания. Основными средствами занятий являются легко дозируемые по нагрузке упражнения основной гимнастики, плавания, легкой атлетики. Лучший оздоровительный и тренирующий эффект достигается при комплексном использовании разнообразных упражнений. Занятия проводятся по специально разработанным программам под руководством инструктора и под наблюдением врача. Индивидуальные занятия реабилитационного типа могут также носить как общеоздоровительный, так и специально направленный характер, они способствуют укреплению наиболее слабых функций и систем организма. Например, при функциональных нарушениях сердечно–сосудистой и дыхательной системы целесообразно широко использовать физические упражнения аэробного характера (бег, плавание, езда на велосипеде и др.).

При самостоятельных занятиях, без непосредственного медицинского контроля, максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время нагрузок не должна превышать 130 уд/мин для людей моложе 50 лет и 120 уд/мин для лиц старше 50 лет.

В рамках оздоровительно–реабилитационной физической культуры в нашей стране активно развивается кинезиотерапия (в переводе с греческого – лечение движением). Кинезиотерапия – направление ЛФК, предусматривающее выполнение специальных физических упражнений с использованием тренажеров и оборудования.

Оздоровительно–рекреационная и оздоровительно–реабилитационная физическая культура играет существенную роль в системе научной организации труда. Проведение профилактических мероприятий в физкультурно–оздоровительных центрах позволяет устранить негативные последствия, возникающие вследствие физического и психического перенапряжения в процессе трудовой деятельности, а также повысить работоспособность. В комплекс профилактических мероприятий входят различные физические упражнения, применяемые в режиме и после рабочего дня, массаж, баня, психорегулирующие и другие средства [1].

В структуре средств оздоровительно–рекреативной физической культуры можно выделить общие и специфические. К первым относятся физические упражнения, оборудование, тренажеры, спортивные сооружения; ко вторым – природные и гигиенические факторы, гидро – и физиопроцедуры, психомышечная регуляция, массаж, закаливание и др.

Ведущее место в этой структуре средств занимают физические упражнения – специально организуемые и сознательно управляемые действия, направленные на формирование различных физических и двигательных качеств, физическое воспитание и оздоровление в целом.

Эффективность применения физических упражнений связана с включением в их процесс технических средств: различных предметов, приспособлений, тренажеров, компьютеров, спортивных площадок, бассейнов и др. По своей функциональной направленности технические средства оздоровительно–рекреативной физической культуры не только способствуют развитию физических качеств и двигательных способностей, но и помогают выработке правильного технического навыка, формированию определенных психических качеств [4].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно–оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев] ; М–во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун–т. – Екатеринбург : Изд–во Урал. ун–та, 2017. – 120 с.

2. Выдрин, В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – 1989. – С. 2–3.

3. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам. – СПб.: Питер, 2004. – 224 с.: ил.

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

ТРЕНАЖЕРЫ И ТРЕНАЖЕРНЫЕ УСТРОЙСТВА В УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ

Самсоник А.Р., Демьянов В.В., Котенко А.И.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Человек издавна сознательно стремится создать условия, моделирующие разнообразные виды деятельности, в том числе и спортивной. Разрабатываются и используются разнообразные технические средства обучения, в том числе тренажеры и тренировочные устройства и приспособления, предназначенные для воспитания и совершенствования двигательных, профессионально–прикладных навыков и умений, развития физических качеств, а также медицинской реабилитации (механотерапии). Материальные ресурсы являются фундаментом прогресса как в спорте высших достижений, так и в физическом совершенствовании людей. В настоящее время тренировочные устройства и тренажеры успешно

применяются как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсменов.

Тренажер (от англ. train – воспитывать, обучать, тренировать) – учебно–тренировочное устройство для обучения и совершенствования спортивной техники, развития двигательных качеств, совершенствования анализаторных функций организма. Благодаря наличию обратной связи тренажеры более эффективны, чем тренировочные устройства [1].

Технические средства в спорте – это устройства, системы, комплексы и аппаратура, применяемые для тренирующего воздействия на различные органы и системы организма, для обучения и совершенствования двигательных навыков, а также для получения информации в процессе учебно–тренировочных занятий с целью повышения их эффективности. Тренировочные устройства – это технические средства, обеспечивающие выполнение спортивных упражнений с заданными усилиями и структурой движений без контролируемого взаимодействия.

Тренажерные устройства могут с успехом применяться в условиях индивидуальных и групповых занятий как вспомогательное или основное средство.

Тренировочные устройства и тренажеры могут быть индивидуального и коллективного пользования, а их воздействие на организм локальным, региональным или общим. Тренажеры различаются по своему конструкторскому решению. В их конструкции запрограммированы упражнения, которое позволяют избирательно, точно и дозированно воздействовать на определенные мышцы и звенья тела человека. Благодаря техническим возможностям разнообразных тренажеров можно, дозируя нагрузку, грести веслами, плавать, кататься на велосипеде, поднимать штангу или гири, бегать на короткие и средние дистанции, выполнять различные наклоны, повороты, подтягивания, приседания, выпады, прыжки, упражнения на координацию и точность движений.

В зависимости от конструкции тренажера и с помощью технических средств можно эффективнее работать над воспитанием и развитием отдельных двигательных и волевых качеств спортсменов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, ориентировки в пространстве, координации движений, гибкости, прыгучести, мышечного чувства, ритмичности, смелости и других качеств, необходимых для достижения успеха в различных видах спорта [2].

По мнению С.П. Евсеева, тренажеры можно классифицировать по основным способам их взаимодействия со спортсменом: подгонке тех или иных свойств предметной среды (геометрических параметров, упругости и др.) к возможностям занимающегося с целью их максимальной реализации; программированию длительности, темпа, ритма и др. характеристик движений и осуществления опосредованного (через зрительный, слуховой и др. анализаторы) стимулирующего влияния на занимающегося; ограничению

нерациональных траекторий и положений звеньев тела человека и снаряда, приводящих к излишним энергетическим потерям, рассеиванию энергии и т. п.; оказанию обобщенного физического воздействия в виде тяги, приложенной к его телу (как правило, в области общего центра масс) по различным направлениям; управлению суставными движениями занимающегося; электростимуляционному управлению напряжениями тех или иных мышечных групп [3].

Технические особенности тренажеров и технических устройств определяются необходимостью преимущественного развития того или иного двигательного качества или одновременно нескольких.

Существуют различные классификации тренажеров:

– по назначению (для физической, технической, тактической подготовки, для восстановления работоспособности, контроля и т.д.);

– по структуре (механические, электрические, с обратной связью, со срочной информацией и т.д.);

– по принципу действий (светозвукотехнические, электромеханические, цифровые моделирующие, кибернетические и т.д.);

– по форме обучения (индивидуального, группового и поточного использования); по логике работы (с линейной или разветвленной программой, с альтернативным выбором двигательного действия или со свободным конструированием программы ответа и т.п.).

Тренажеры можно условно разделить на два вида: тренажеры, повышающие выносливость (кардиотренажеры), и тренажеры, развивающие силу (силовые тренажеры).

Кардиотренажеры предназначены для разминки перед основной тренировкой, для более продолжительных занятий с целью укрепления сердечно-сосудистой системы и сжигания жира.

Силовые спортивные тренажеры предназначены для увеличения мышечной массы, улучшения рельефа мышц, увеличения максимальной силы.

К первому типу тренажеров – кардиотренажерам – относятся:

- беговые дорожки,
- велотренажеры,
- степперы,
- эллиптические тренажеры;
- гребные тренажеры.

Силовые тренажеры представлены скамьями, тренажерами, где в качестве нагрузки используется вес спортсмена и комплексами со свободными и встроенными весами. Конечно, такое разделение не абсолютно: занятия на любом виде тренажеров развивают и силу, и выносливость, но в разной степени. Существует множество видов тренировочных устройств и тренажеров по педагогической направленности и конструкторскому решению: с регулируемым внешним сопротивлением,

управляемого взаимодействия и др. Тренажеры используются и в оздоровительных целях [1].

Медицинская и экономическая значимость дальнейшего развития тренажерной техники в условиях возрастающего спроса населения, высокая эффективность ее применения позволяют рассматривать тренажеры как одно из средств укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения производительности труда. Тренировочные устройства и тренажеры различных конструкций широко применяются и в период восстановительного лечения. Для более эффективного внедрения тренажеров в процесс физического воспитания, а также для обучения и тренировки спортсменов они должны: быть доступны по цене; иметь небольшие габариты и массу; отвечать эстетическим требованиям; обладать простотой и надежностью в обращении; быть безотказными в работе; давать возможность дозировать нагрузку; соответствовать антропометрическим и функциональным особенностям занимающихся; навыки и умения, осваиваемые на тренажере, должны соответствовать биомеханической структуре соревновательного упражнения [1].

Следующей ступенью стало создание многоконтурных тренажеров с обратной связью и срочной информацией, в которых программируется одновременно несколько показателей жизнедеятельности спортсмена. Для этого организуется несколько одновременно действующих контуров обратной связи, что, естественно, ведет к усложнению конструкции тренажера. Однако эти затраты окупаются дополнительными возможностями многоконтурных тренажеров, позволяющих более точно дозировать тренировочные нагрузки, отыскивать оптимальные варианты техники движений с учетом индивидуальных возможностей спортсмена и решать ряд других важных задач спортивной практики [2].

В практику спорта технические средства первоначально входили лишь как тренировочные устройства, обеспечивающие дополнительную физическую нагрузку, и как специализированные приспособления для отработки тех или иных элементов техники, что способствовало повышению сознательности обучения и тренировки, создавало условия для повышения моторной плотности учебнотренировочных занятий. Неуклонное повышение уровня спортивных достижений вызывает необходимость поиска новых более эффективных путей спортивной подготовки, требует еще более пристального внимания к возможности интенсификации процессов обучения и тренировки спортсменов при помощи тренажерных устройств. Тренажеры и тренировочные устройства в настоящее время довольно широко применяются в различных видах спорта. Использование технических средств срочной информации дает весьма ощутимый эффект в ускорении процесса обучения, о чем свидетельствуют многочисленные примеры из практики спорта. Они позволяют сознательно управлять даже такими количественными характеристиками движения, которые в обычном учебно–

тренировочном процессе часто остаются неосознаваемыми. Все это дает основание для вывода о том, что применение технических средств в обучении, в частности тренажеров, обеспечивающих искусственные контролируемые условия выполнения осваиваемых упражнений, дает возможность добиваться обучения без ошибок и переучивания [3].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алабин, В. Г. Тренажеры и тренировочные устройства в физической культуре и спорте : Справочник / В. Г. Алабин, А. Д. Скрипко. – Минск: Вышэйш. шк., 1979. – 174 с.: ил.

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

3. Евсеев, С. П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ И ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Демьянов В.В., Котенко А.И.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Забота о здоровье и его укрепление является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его жизнедеятельности.

Здоровье – комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции [1].

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни есть способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально–биологических функций.

Таким образом, здоровый образ жизни – поведение индивида, при котором он не позволяет себе ничего такого, что могло бы нанести вред его здоровью, и старается сделать все для повышения своего физического и психического здоровья.

Важнейшее значение в общей культуре отводится культуре здоровья как общечеловеческой ценности.

Культура здоровья – это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

Культура здоровья личности характеризуется жизненными позициями человека (наличием позитивных целей и ценностей); грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации, саморазвития, приводящие к гармоничному единству всех компонентов здоровья и целостному развитию личности [2].

Процесс формирования культуры здоровья личности осуществляется в первую очередь в системе образования и неразрывно связан с методологией обучения основам здорового образа жизни. В то же время существующая система образования нередко приводит к ухудшению состояния здоровья детей и молодежи. Интенсификация учебного процесса, увлечение компьютерными играми, недостаток возможностей для занятий физической культурой и спортом – главные причины гиподинамии школьников и студентов. Кроме того, большинство руководителей и педагогов образовательных учреждений слабо владеют специальными знаниями и умениями диагностики состояния здоровья, организации физкультурно–оздоровительной работы в образовательных учреждениях. В связи с этим одной из приоритетных задач модернизации образования должно стать сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса, формирование у них ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Культура здоровья с позиции системно–структурного подхода представляет собой целостную систему взаимодействия следующих факторов: системообразующих, системонаполняющих и системообуславливающих [1].

Системообразующими факторами являются состояние индивидуального здоровья человека в его динамике и практико–ориентированный здоровый образ жизни. При этом критерии состояния здоровья следует рассматривать с позиции повышения или сохранения его количественного и качественного потенциала как при относительно высоком уровне здоровья, так и при наличии каких–либо отклонений, физических дефектов, тех или иных заболеваний.

Системонаполняющими компонентами культуры здоровья являются духовно–нравственные ценности (в том числе ценности здоровья и ЗОЖ) и менталитет здорового стиля жизни; валеологическая грамотность (знание причин и механизмов формирования здоровья, организации ЗОЖ, навыки оздоровительной деятельности); оздоровительные технологии, направленные на физическое и психическое совершенствование личности.

Системообуславливающие факторы формирования культуры здоровья носят объективный и субъективный характер. К числу объективных можно отнести социальные и биологические факторы. Социальными факторами являются уровень социально-экономического развития общества; материальное благополучие граждан и уровень их жизни; государственная политика в области охраны здоровья; наличие моды на здоровье, задаваемой государственными и общественными структурами; развитие системы образования, здравоохранения, физического воспитания и др.

К биологическим системообуславливающим факторам культуры здоровья личности можно отнести генетически обусловленные и приобретенные предпосылки физического и психического развития личности, возрастные особенности и гетерохронность психофизиологических функций организма, условия существования индивида в конкретной экосистеме. Наиболее значимыми субъективными факторами являются мотивация на здоровье и здоровый образ жизни; наличие волевых качеств, необходимых для проявления активности личности; стремление к самосовершенствованию и самореализации; преодоление собственной инертности по отношению к здоровью и здоровому образу жизни.

Выделяют следующие компоненты культуры здоровья личности:

- мотивационно-личностный компонент – включает совокупность норм и ценностей, обеспечивающих представление о роли и месте культуры здоровья в системе социальных отношений;
- развитие мотивации здорового образа жизни и повышения уровня здоровья;
- совершенствование свойств и качеств личности, обеспечивающих активную жизненную позицию по отношению к здоровью;
- когнитивный компонент – представляет собой целостную практико-ориентированную систему валеологических знаний и умений физического и психического саморазвития;
- деятельностный компонент – обеспечивает достижение определенного уровня здоровья через личностно-значимый и индивидуально-ориентированный здоровый образ жизни.

Обеспечение единства и взаимосвязи биологического и социального развития определяет роль физической культуры в формировании культуры здоровья с помощью решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Многофункциональный характер физической культуры проявляется в том, что она направлена на развитие физических, эстетических и духовно-нравственных качеств личности; организацию общественно-полезной деятельности, здорового досуга, профилактику заболеваний, рекреацию и реабилитацию с использованием двигательной активности.

Важным аспектом физического воспитания является целенаправленное формирование осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации здорового образа жизни, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье; привитие навыков организации режима повседневной физической активности. Подлинная культура физической активности упорядочивает поведение человека, воспитывает чувство ответственности, организует и дисциплинирует личность. В этом смысле систематическая двигательная активность является основой культуры здоровья личности, ее базовым компонентом.

Несмотря на то, что физическая культура имеет важное значение при формировании культуры здоровья личности, современная система образования не в полной мере использует ее потенциал в процессе оздоровления населения, что обусловлено рядом причин. В числе таких причин – отсутствие интеграции общего и физкультурного образования; недостаточное использование межпредметных связей в процессе изучения знаний о здоровье человека;

слабая мотивация на здоровый образ жизни участников образовательного процесса и в первую очередь педагогов, которые сами должны быть образцом культуры здоровья и на личном примере делать ее достоянием своих учеников. В этом отношении большое значение имеет переориентация современной образовательной системы физического воспитания с утилитарно–двигательного направления на воспитание культуры здоровья личности через формирование мотивации к здоровому образу жизни, потребности в регулярных активных занятиях физической культурой и спортом;

освоение специальных знаний, умений и навыков оздоровительных физических упражнений во взаимосвязи с другими средствами оздоровления. Однако в теории и практике физической культуры долгое время этот тезис носил декларативный характер и преимущество отдавалось развитию физических качеств и формированию спортивных и прикладных двигательных умений и навыков [2].

Таким образом, системный подход к культуре здоровья позволяет считать физическую культуру системообразующим фактором здорового образа жизни, являющимся фундаментом индивидуального здоровья человека, процесса самосовершенствования и самореализации личности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бишаева, А. А., Малков В. В. Физическая культура : учеб. М. : КНОРУС, 2016. – С. 121.

2. Трещова, О. Л. Формирование культуры здоровья личности в образовательной системе физического воспитания. – С. 14.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ВОСПИТАНИЮ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Дзяткевич Ю.Г.¹, Рудько В.И.¹, Зырянов А.А.¹, Кучко О.А.²

¹Военная академия Республики Беларусь, г. Минск

²115 зенитный ракетный полк, г. Брест

Изученные закономерности современных боевых действий довольно четко свидетельствуют о том, что основным фактором, гарантирующим победу, является непосредственно человек, высоко подготовленный в физическом плане и психологически закаленный, в совершенстве владеющий оружием и боевой техникой, терпимый к различным неблагоприятным факторам окружающей среды и профессиональной деятельности.

Практика свидетельствует, что поступающий на воинскую службу контингент не имеет должного уровня профессиональной готовности, а потому важно выявить и формировать необходимые профессионально важные компетенции потенциального специалиста в процессе физической подготовки [1, 2, 3].

Одним из перспективных направлений исследований в области подготовки военнослужащих является поиск путей повышения уровня физической подготовленности [4], позволяющей обеспечить эффективность их служебной деятельности в экстремальных ситуациях при дефиците времени.

Наблюдаемые тенденции диктуют необходимость поиска действенных мер, более совершенных форм, средств и методов организации учебных и учебно-тренировочных занятий, направленных, в общем, на улучшение физического состояния военнослужащих, а также их физическое развитие, функциональную и физическую подготовленность.

Специальная физическая подготовленность военнослужащих необходимая воинам при выполнении боевых действий, предполагает развитие двигательных способностей, которые представляют собой единство физических качеств и двигательных умений и навыков.

Как показал анализ материалов, обобщающих опыт проведения специальной военной операции в Украине, к развитию волевых качеств и уровню физической подготовленности военнослужащих предъявляются особые требования, предполагающие повседневное совершенствование физических качеств. Наиболее пристального внимания заслуживает высокий уровень развития выносливости во всех ее проявлениях, так как это является одним из важнейших условий успешности и безопасности выполнения боевых заданий.

В современных условиях совершенствования Вооруженных Сил Республики Беларусь предъявляются все более высокие требования к уровню

физической подготовленности военнослужащих, в частности, силовой выносливости, представляющей собой сложную структурно–функциональную систему, состоящую из совокупности компонентов – силы и выносливости. Высокая степень мобилизации и интеграции силовых способностей и выносливости в структуре физической подготовленности обеспечивают наиболее эффективную и надежную готовность военнослужащих к успешному решению поставленных задач в вероятностных и экстремальных условиях военно–профессиональной деятельности.

Для развития общей выносливости наиболее широко применяются виды упражнений, требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, ходьба, плавание, гребля на соответствующие дистанции и т. п.).

Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки. При этом придерживаются следующих правил: доступность, систематичность и постепенность [6].

В учебных занятиях используют метод переменного упражнения. Сущность этого метода заключается в изменении скорости на отдельных участках и во включении спуртов и ускорений на отдельных участках дистанции в сочетании с равномерной работой. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен [9].

Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает метод интервального упражнения. Анаэробная работа является сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечной деятельности. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови и т.д. Основная сложность при применении данного метода заключается в правильном подборе наилучших сочетаний нагрузки и отдыха.

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности основано на приспособлении организма к работе в условиях накопления недоокисленных продуктов энергетического обеспечения и характеризуется решением двух задач: 1) повышение мощности гликолитического (лактатного) механизма; 2) повышение мощности креатинфосфатного (алактатного) механизма. Для этого используются основные и специально подготовительные упражнения соответствующей интенсивности. При этом применяются методы повторного и переменного интервального упражнения [10].

К упражнениям, применяемым в качестве средств совершенствования гликолитического механизма, предъявляются следующие требования: работа

должна выполняться с интенсивностью 90–95% от максимальной мощности для данного отрезка дистанции, продолжительность работы от 20 с до 2 мин (длина отрезков от 200 до 600 м в беге; от 50 до 200 м в плавании). Число повторений в серии для начинающих 2–3, для хорошо подготовленных 4–6. Интервалы отдыха между повторениями постепенно уменьшаются: после первого – 5–6 мин, после второго – 3–4 мин, после третьего – 2–3 мин. Между сериями должен быть отдых для ликвидации лактатного долга в 15–20 мин [8].

Таблица 1. – Методы и характерные показатели нагрузки при развитии различных видов специальной выносливости

Вид выносливости	Число повторений	Нагрузка		Отдых	Упражнение (средство)	Метод
		Длительность	Интенсивность			
Силовая (анаэробно – аэробная)	От 10 до 15–30 раз	От 10 до 30 с	От средней до субмаксимальной	Не полный, 20–40 с	Круговая тренировка: 20–30с – работа, 20с – отдых	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно–креатинфосфатном энергетическом источнике	3–5 раз	От 8 до 45 с	Максимальная	Пассивный	3x100м, 4x60м	Повторный
Скоростная, основанная на анаэробно–гликолитическом механизме энергообеспечения	1–2 раза	От 45 с до 2 мин	Субмаксимальная – 85–95% от макс. мощности	Не полный, 30–60 с	Темповый бег 2x200м	Интервальный
Скоростная, основанная на анаэробно–аэробном механизме энергообеспечения	1–3 раза	2–10 мин	Средняя – от 60–65 до 70–75% от макс. мощности	Не полный	Бег 2x3мин, минимум 1 мин активного отдыха	Интервальный
Координационная	1–3 раза	2–10 мин	То же	Без пауз	Игровые упражнения и игры, специальные гимн. упр., и др.	Игровой

К упражнениям, применяемым в качестве средств совершенствования креатинфосфатного механизма, предъявляются следующие требования. Интенсивность работы должна быть околопредельной (95 % от максимума); продолжительность упражнений – 3–8 с (бег – 20–70 м, плавание – 10–20 м); интервалы отдыха между повторениями – 2–3 мин, между сериями (каждая серия состоит из 4–5 повторений) – 7–10 мин. Интервалы отдыха между сериями заполняются упражнениями очень низкой интенсивности, число повторений определяется исходя из подготовленности занимающихся [11].

Развитие аэробных и анаэробных возможностей сочетается между собой. Гликолиз зависит от дыхательных возможностей и в то же время сам

является основой для алактатного процесса. Исходя из этого, в системе занятий целесообразно планировать преимущественное развитие этих возможностей в следующей последовательности: аэробные–лактатные–алактатные [10].

Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ [7].

Скоростная выносливость в максимальной зоне обусловлена функциональными возможностями анаэробного креатинфосфатного энергетического источника. Предельная продолжительность работы не превышает 15–20 с. Для ее воспитания используют интервальный метод. Часто используют прохождение соревновательной дистанции с максимальной интенсивностью. В целях увеличения запаса прочности практикуют прохождение более длинной дистанции, чем соревновательная, но опять же, с максимальной интенсивностью.

Скоростная выносливость в зоне субмаксимальных нагрузок в основном обеспечивается за счет анаэробно–гликолитического механизма энергообеспечения и часто аэробного, поэтому можно говорить, что работа совершается в аэробно–анаэробном режиме. Продолжительность работы не превышает 2,5–3 мин. Основным критерием развития скоростной выносливости является время, в течение которого поддерживаются заданная скорость либо темп движений [8].

Координационная выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико–тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры, фигурное катание и т.п.). Методические аспекты повышения координационной выносливости достаточно разнообразны. Например, практикуют удлинение комбинации, сокращают интервалы отдыха, повторяют комбинации без отдыха между ними [5].

Для воспитания *выносливости в игровых видах и единоборствах* с учетом присущих этим видам характеристик двигательной деятельности увеличивают продолжительность основных упражнений (периодов, раундов, схваток), повышают интенсивность, уменьшают интервалы отдыха [10].

Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Двигательная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной. Для воспитания выносливости к силовой работе используют разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непределного сопротивления до значительного утомления или «до отказа», а также методом круговой тренировки. В тех случаях, когда хотят воспитать выносливость к силовой работе в статическом режиме работы мышц, используют метод статических усилий. Одним из критериев, по которому можно судить о развитии силовой

выносливости, является число повторений контрольного упражнения, выполняемого «до отказа» с отягощением, равным 30–75% от максимума [8].

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно–психических, генотипа (наследственности).

Главная задача по развитию выносливости у военнослужащих состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для обязательного освоения в процессе физической подготовки. Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно–двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармоничного развития двигательных способностей.

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности основано на приспособлении организма к работе в условиях накопления недоокисленных продуктов энергетического обеспечения и характеризуется решением двух задач: 1) повышение мощности гликолитического (лактатного) механизма; 2) повышение мощности креатинфосфатного (алактатного) механизма. Для этого используются основные и специально подготовительные упражнения соответствующей интенсивности. При этом применяются методы повторного и переменного интервального упражнения.

Специальная выносливость к статической работе базируется на высокой способности нервных центров и работающих мышц поддерживать непрерывную активность (без интервалов отдыха) в анаэробных условиях.

Силовая выносливость зависит от переносимости нервной системой и двигательным аппаратом многократных повторений натуживания, вызывающего прекращение кровотока в нагруженных мышцах и кислородное голодание мозга. Повышение резервов мышечного гликогена и кислородных запасов в миоглобине облегчает работу мышц.

Для повышения анаэробных возможностей организма используются следующие упражнения:

упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10–15с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями;

упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15–30 с, интенсивность 90–100 % от максимально доступной;

упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30–60 с, интенсивность 85–90 % от максимально доступной;

упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать лактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1–5 мин, интенсивность 85–90 % от максимально доступной.

Большинство видов выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью.

Профессиональная подготовка военнослужащих должна рассматриваться не только как процесс овладения определенными знаниями, умениями и навыками, но и как процесс формирования определенных профессионально важных качеств с целью обеспечения высокой степени готовности и пригодности к конкретному профилю воинской службы в соответствии с требованиями Вооруженных Сил.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анализ и обобщение современных данных по использованию методов профессиональной диагностики в практике профессионального психологического отбора в ВС РФ и зарубежных армий: отчет о НИР «Огонь–2АН» / Науч. руковод. В.Н. Дружинин отв. исп. А.Н. Воронин. – М.: Ин-т психол. РАН, 1999. – 120 с.

2. Баршай, В. М. Современные тенденции теории и методики физической подготовки в гиревом спорте / В. М. Баршай, В. Н. Толопченко, М. В. Белавкина // Мир науки, культуры и образования. – 2017. – № 1 (68). – С. 205–211. – авт. вклад 1,09 п.л.

3. Военная физиология: учеб. / под общ. ред. А.Г. Караяни, Ю.Г. Сулимова. – М.: Военный университет, 2004. – 276 с.

4. Ленев, Ю. А. Формирование профессиональных качеств курсантов (исследование по материалам войск связи): дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ю. А. Ленев. – М., 1993. – 218 с.

5. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник для физкультурных вузов / А. М. Максименко. – М. : «Физическая культура», 2005. – 544 с.

6. Манжела, М. В. Особенности развития силы и силовой выносливости в гиревом спорте / М. В. Манжела, Е.В. Николаев, А.А. Долгов – В.: Известия Волгоградского государственного технического университета, 2010. – 131 с.

7. Парамонов, А. В. Профессионально–прикладная физическая подготовка сотрудников специальных подразделений органов внутренних дел: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Парамонов. – Тамбов, 2006. – 180 с.

8. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В.Н. Платонов, – Киев: Выща школа. Головное изд–во, 1984. – 352 с.

9. Плахтиенко, В. А. Физическая подготовка – важное средство формирования и совершенствования двигательных навыков и физических качеств военнослужащих / В.А. Плахтиенко. – Л., 1979. – 35 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. – 6-е изд. – М. : Академия, 2008. – 480 с.

11. Шемчук, С. Я. Специально направленная физическая подготовка военнослужащих железнодорожных войск: на примере путевых подразделений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. Я. Шемчук, Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2004 – 22 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И СОВРЕМЕННЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ

Дубовик В. И., Швайликова Н. В.

Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины, г. Гомель

Физическая культура и спорт являются важными аспектами здорового образа жизни и социокультурного развития общества [0]. Однако, они также сталкиваются с различными проблемами, требующими внимания и решения:

Современный образ жизни, связанный с увеличением времени, проводимого за компьютерами и гаджетами, приводит к уменьшению физической активности, что способствует развитию различных заболеваний.

Причины снижения уровня физической активности:

– Рост технологической зависимости. С развитием информационных технологий и распространением гаджетов, люди сталкиваются с соблазном проводить больше времени в сидячем положении перед экраном.

– Увеличение времени, проводимого за компьютерами, телевизорами и мобильными устройствами. Возможность развлечений и общения в интернете, просмотр видео и сериалов, а также использование мобильных устройств приводит к увеличению времени, проводимого в статическом положении.

– Рост числа рабочих мест, требующих минимального физического активности. Многие современные профессии связаны с работой за компьютером и офисной деятельностью, что снижает естественную физическую активность.

Последствия снижения уровня физической активности:

– Снижение общего уровня здоровья и физической подготовленности. Недостаточная физическая активность ведет к ослаблению мышц и суставов, снижению выносливости и общего тонуса организма.

– Увеличение риска развития ожирения. Недостаточная физическая активность сопровождается часто избыточным потреблением калорий и плохим обменом веществ, что может привести к набору лишнего веса и ожирению.

– Увеличение риска сердечно–сосудистых заболеваний и диабета. Малоактивный образ жизни связан с повышением уровня холестерина, артериального давления и уровня глюкозы в крови, что увеличивает вероятность развития сердечно–сосудистых заболеваний и диабета.

– Ухудшение психического здоровья. Недостаточная физическая активность может привести к повышенному уровню стресса, тревожности и депрессии из–за недостатка выработки эндорфинов и других гормонов счастья.

В целом, снижение уровня физической активности имеет серьезные последствия для здоровья и общественного благосостояния, что подчеркивает необходимость принятия мер для стимулирования активного образа жизни.

Недостаточная физическая активность и неправильное питание приводят к росту числа людей с ожирением и связанными с ним заболеваниями, такими как диабет, сердечно–сосудистые заболевания и др.

Причины ожирения:

– Неправильное питание. Потребление большого количества высококалорийных, жирных и обработанных продуктов, богатых сахаром, солями и насыщенными жирами, может привести к лишнему набору веса.

– Избыточное потребление высококалорийных продуктов и напитков. Потребление большого количества калорий, особенно из–за переизбытка или употребления чрезмерного количества сладостей и жирной пищи, может привести к накоплению жира в организме.

– Недостаточная физическая активность. Отсутствие или недостаточное количество физической активности уменьшает количество сжигаемых калорий и может привести к накоплению лишнего веса.

– Последствия ожирения:

– Увеличение риска метаболических заболеваний. Ожирение является одним из основных факторов риска развития диабета типа 2, атеросклероза, гипертонии и других метаболических нарушений.

– Повышенный риск сердечно–сосудистых заболеваний. Лишний вес может привести к повышению уровня холестерина в крови, артериального давления и риска образования тромбов, что увеличивает вероятность сердечных заболеваний и инсультов.

– Психологические проблемы. Лишний вес часто связан с низкой самооценкой, депрессией, тревожностью и другими психологическими проблемами из–за социального стигмата и дискриминации.

– Ухудшение качества жизни. Ожирение может привести к ограничению двигательных способностей, болевым синдромам в суставах и спине, а также к уменьшению энергии и жизненного оптимизма [2].

Ожирение имеет серьезные последствия для здоровья и качества жизни, поэтому важно вести здоровый образ жизни с умеренным потреблением пищи и регулярной физической активностью.

В ряде регионов отсутствуют удобные и доступные спортивные объекты, что делает занятия спортом недоступными для многих людей, особенно в малых населенных пунктах.

Причины недоступности спортивных объектов и занятий.

– Неравномерное распределение спортивной инфраструктуры. В ряде случаев спортивные объекты и инфраструктура размещаются главным образом в крупных городах или в более развитых районах, что оставляет жителей малых населенных пунктов и сельской местности без доступа к спортивным возможностям.

– Высокие затраты на создание и обслуживание спортивных объектов. Строительство и обслуживание спортивных объектов требует значительных финансовых вложений, которые не всегда доступны муниципалитетам и региональным властям, особенно в малообеспеченных районах.

– Последствия недоступности спортивных объектов и занятий:

– Ограниченный доступ к спортивным мероприятиям и занятиям. Для многих людей, особенно детей и подростков, доступ к спортивным объектам и занятиям может быть ограничен из-за отдаленного расположения или отсутствия инфраструктуры.

– Уменьшение интереса к здоровому образу жизни. Недоступность спортивных мероприятий и занятий может привести к утрате интереса к здоровому образу жизни и физической активности, особенно среди детей и молодежи.

– Увеличение риска развития ожирения и других заболеваний. Ограниченный доступ к спортивным объектам и занятиям может привести к уменьшению физической активности и увеличению риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и других заболеваний, связанных с недостаточной активностью.

– Социальная изоляция и неравенство. Недоступность спортивных мероприятий может усугубить социальное неравенство, поскольку это может ограничить доступ к здоровым формам развлечений и социальным возможностям для определенных групп населения.

Недоступность спортивных объектов и занятий может препятствовать формированию здорового образа жизни и способствовать развитию ряда здоровотворных проблем в обществе.

Занятия спортом могут быть дорогими, особенно если речь идет о посещении спортивных клубов, покупке специализированного оборудования и т.д., что создает финансовые барьеры для многих людей.

Причины финансовых барьеров:

– Высокие затраты на занятия спортом. Членские взносы в спортивные клубы, аренда площадок или залов, оплата услуг тренеров могут быть слишком высокими для многих людей, особенно для тех, у кого ограниченный бюджет.

– Стоимость оборудования. Некоторые виды спорта требуют специализированного оборудования, которое может быть дорогим для приобретения и обслуживания.

– Услуги тренеров и тренировок. Для тех, кто ищет индивидуальное или групповое обучение под руководством профессионала, стоимость услуг тренеров и тренировок может быть недоступной.

Последствия финансовых барьеров:

– Ограниченный доступ к спортивным мероприятиям и занятиям. Люди с ограниченными финансовыми возможностями могут не иметь возможности участвовать в спортивных мероприятиях или занятиях из-за высоких затрат.

– Увеличение социальной неравенства в доступе к здоровому образу жизни. Финансовые барьеры могут усугубить социальное неравенство, поскольку люди с низким уровнем дохода могут оказаться исключенными из возможностей заниматься спортом и поддерживать здоровый образ жизни.

– Ограничение на развитие талантов. Высокие затраты на занятия спортом могут препятствовать развитию спортивных талантов среди молодежи из малообеспеченных семей, что может привести к потере потенциальных спортивных достижений и успехов.

– Ухудшение общего здоровья. Ограниченный доступ к спортивным мероприятиям и занятиям может привести к уменьшению физической активности и ухудшению общего состояния здоровья в обществе.

Финансовые барьеры могут создавать препятствия для формирования здорового образа жизни и увеличивать социальное неравенство в доступе к спортивным возможностям.

Таким образом, эти меры могут помочь преодолеть проблемы, связанные с физической культурой и спортом, и способствовать созданию здорового общества, активного образа жизни и повышению качества жизни людей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая культура: Как социальные и биологические факторы влияют на наше тело и разум // Научные Статьи.Ру – портал для студентов и аспирантов. – Дата последнего обновления статьи: 29.09.2023. – URL <https://nauchniestati.ru/spravka/soczialno-biologicheskie-i->

psihofiziologicheskie-osnovy-fizicheskoy-kultury/ (дата обращения: 13.04.2024).

2. Разбираемся в актуальных проблемах физической культуры и спорта: вызовы и решения // Научные Статьи.Ру – портал для студентов и аспирантов. – Дата последнего обновления статьи: 18.09.2023. – URL <https://nauchniestati.ru/spravka/aktualnye-problemy-fizicheskoy-kultury-i-sporta/> (дата обращения: 13.04.2024).

ПОНЯТИЕ СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

Дубовик Ю.Н., Василевич М.В., Максимов П.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Спринт является визитной карточкой как в легкой атлетике, так и в пожарно-спасательном спорте и, несмотря на свою быстротечность, наиболее зрелищным видом, особенно когда бегут высококвалифицированные спринтеры.

Подготовка спортсменов высокой квалификации существенно различается как по напряженности соревновательной деятельности и характеру подготовки к ней, так и по своим задачам, содержанию и организации. В то же время сложившиеся много лет назад общие принципы построения тренировки уже не соответствуют требованиям сегодняшнего дня. Поэтому поиск новых принципов и форм организации подготовки атлетов высокого класса оправдан, необходим и является важной задачей ученых и тренеров.

Термин «тренировочная нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей. Смысл тренировочной нагрузки: вызывая расходование рабочих потенциалов организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате (если не иметь в виду чрезмерных нагрузок) сопровождается не только восстановлением, но и сверх восстановления работоспособности.

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста

тренировочных нагрузок. Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, *по своему характеру* могут быть подразделены на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; *по величине* – на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные); *по направленности* – на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.; *по координационной сложности* – на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; *по психической напряженности* – на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро– и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.). Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки. Понятие «*объем*» тренировочной нагрузки

относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физико–механическом, но и в физиологическом смысле).

Понятие же «интенсивность» нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени.

В различные периоды тренировочного процесса объем и интенсивность нагрузки существенно отличаются. Один и тот же объем нагрузки можно выполнить с различной интенсивностью. Так, например, 1000 метров можно пробежать в спокойном ровном темпе, а можно разбить на участки и пробежать в виде серии ускорений. Нагрузка в обоих случаях одинакова по объему, но существенно отличается по интенсивности. Естественно, что воздействие ее на организм спортсмена в обоих случаях различно.

Изменение соотношения интенсивности и объема нагрузки позволяет формировать различные физические качества. Небольшая по объему нагрузка, но выполняемая с максимальной интенсивностью, формирует скоростные качества. Увеличение объема и снижение интенсивности нагрузки – позволяет формировать скоростную выносливость. А максимальная по объему, но низкая по интенсивности работа – формирует выносливость.

Отдых является таким же важным компонентом тренировки, как и нагрузка. Следует различать активный и пассивный отдых. При пассивном – спортсмен не выполняет никаких физических нагрузок. При активном – спортсмен переключается на другой вид физической деятельности.

Нагрузка и отдых – это два составных элемента тренировки, с помощью которых формируется и тренированность спортсмена, и все его физические качества (сила, выносливость, скорость и др.). Под действием нагрузки расходуется рабочий потенциал организма и возникает утомление. Это стимулирует восстановительные процессы. Во время отдыха, организм сначала полностью восстанавливает свой потенциал (компенсация работоспособности), а затем увеличивает его, создавая эффект «сверхвосстановления» (суперкомпенсация). Интенсивность восстановления работоспособности зависит от интенсивности расходования энергии во время работы. Эффект сверхвосстановления наблюдается только при правильном соотношении нагрузки и отдыха.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовка : учеб.–метод. пособие для обучающихся Ун–та гражд. защиты МЧС Беларуси / авт.–сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2022. – 388 с.
2. Физическая подготовка. 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.
3. Организация занятий по физической подготовке с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Беларуси во внеучебное время : учеб.–метод. пособие / авт.–сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2020. – 74 с.
4. Верхошанский, Ю. В. Принципы организации тренировки спортсменов высокого класса в годичном цикле. // Теор. и практ. физ. культ. М., 1991.
5. Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. // Теор. и практ. физ. культ. М., 1993.
6. Полуин, А. Как быстро следует бегать // Легкая атлетика. М., 1990 №11.
7. Сиренко, В. А. Построение круглогодичной тренировки на основе учета взаимосвязи динамики развития функциональной подготовленности и специальной выносливости бегунов на средние дистанции. // Теор. и практ. физ. культ. М., 1990.

ДИНАМИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ В ПОЖАРНО–СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

Дубовик Ю.Н., Максимов П.В., Василевич М.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

К одному из важнейших фундаментальных положений, отражающих основные закономерности спортивной тренировки и в связи с этим возведенных в ранг принципов, относится *принцип непрерывности тренировочного процесса в годичном цикле*. Являясь следствием тренировочной нагрузки, тренировочные эффекты сопровождаются более или менее длительными следовыми процессами, непрерывная кумуляция которых происходит при условии, если эффект каждого последующего занятия как бы наслаивается на следы предыдущего, «закрепляя и углубляя их», в результате чего приобретает тренированность.

Степень кумуляции тренировочных эффектов и связанное с этим формирование тренированности, очевидно, обратно пропорционально

величине разделяющего их интервала отдыха. В этой связи непрерывность тренировочного процесса, его эффективность во многом зависят от рационального сочетания нагрузки и отдыха, которое гарантировало бы неуклонное развитие тренированности, динамику тренировочных нагрузок.

Утвердившаяся система построения тренировки в форме микроциклов, представляет собой эмпирически найденный способ сохранения преимущественности эффекта занятий, обеспечивающий прогресс тренированности. Однако при значительно возросшем количестве тренировочных занятий, когда интервал восстановительного отдыха определяется не отдельной нагрузкой, а суммарным следовым эффектом всех тренировочных нагрузок, применяемых на протяжении достаточно длительного времени, определенный интерес представляет соотношение нагрузки и отдыха на фоне длительной кумуляции следовых эффектов занятий. В этой связи весьма интересную информацию, углубляющую представления о закономерностях долговременной кумуляции следовых эффектов занятий, представляют случаи, когда относительно продолжительный отдых или иной перерыв не сказался отрицательно на индивидуальных достижениях и, более того, способствовал их улучшению [6, 7].

Один из основных принципов спортивной тренировки заключается в непрерывности тренировочного процесса. Бывают случаи, когда после полного прекращения тренировочных занятий или значительного снижения тренировочной нагрузки на относительно продолжительный период результаты в соревновательном упражнении или тестах при последующем возобновлении тренировки улучшались, оставались прежними или практически не изменялись. При этом фиксировались продолжительность перерыва, характер отдыха, а также результаты, показанные до и после перерыва.

После временного прекращения тренировочных занятий либо значительного снижения тренировочных нагрузок в рамках определенного времени приобретенный уровень тренированности в основном сохраняется или даже позволяет улучшать результат, как правило, в течение нескольких недель. Среди многочисленных феноменов улучшения спортивного результата после вынужденного отдыха, связанного с травмами либо болезнями, в зависимости от характера травм и специфики заболеваний встречается различный интервал отдыха. Однако продолжительность отдыха, не сопровождающегося кардинальным падением уровня тренированности, в среднем составляет 2–3 недели. В беге на короткие дистанции после полного отдыха в течение 10–12 дней, вызванного травмой, спортсмен, выступая в соревнованиях, улучшил предыдущий результат, а затем в течение 20 дней, проводя легкую тренировку, практически может сохранить свой результат. После длительной гипокинезии (от 5 до 40 суток) спортсмены в ближайшем периоде после возобновления тренировки

показывают обычно рекордные для себя результаты. Это можно объяснить тем, что гипокинезия способствует снятию утомления, накапливающегося в различных формах во время занятий, при этом не нарушая связей, выработанных в процессе тренировки [4, 5].

Н.В. Зимкин и Ю.Н. Трифонов изучали влияние тренировки на неспецифическую устойчивость организма. Отмечая зависимость сопротивляемости организма к действию гипоксии, рентгеновскому облучению и другим вредоносным факторам от длительности предшествующей системы воздействий, авторы показали, что после прекращения воздействий, сопротивляемость организма продолжает повышаться, достигая своего максимума через две недели. Такое улучшение результата или сохранение его после некоторого перерыва, по-видимому, как общебиологическая закономерность является внешним выражением феномена «запаздывающей трансформации». Это подтверждает известную концепцию о необходимой степени временного уменьшения объема тренировочной нагрузки перед демонстрацией наиболее значимого спортивного результата [8]. Практически все случаи вынужденного временного прекращения тренировки и последующего сохранения и даже улучшения спортивного результата связаны с травмами или болезнями. Однако очевидно, что такое улучшение спортивного результата неправомерно рассматривать с убыванием двигательной активности, вынужденным отдыхом, а это зачастую сопровождается улучшением результативности. То есть не болезнь, а скорее отдых позитивно влияет на спортивный результат. Это вполне объяснимо, так как часто травмы и болезни являются закономерным итогом «перегрузки», особенно если организм подвергается ей в течение достаточно длительного времени. Так, показано, что при выполнении чрезмерных для данного организма нагрузок проявляется общебиологическая закономерность, заключающаяся в том, что все приспособительные реакции организма обладают лишь относительной целесообразностью.

В условиях систематических нагрузок эффект сохранения или даже улучшения спортивного результата после продолжительного отдыха подобен такому известному в спортивной практике явлению, как «суперкомпенсация», когда после усиленного расходования рабочих ресурсов организма, спустя некоторое время, наблюдаются их мощное «сверхвосстановление» и прирост спортивного результата.

Интервал восстановительного отдыха длительностью 2–3 недели возможен только по завершении крупных этапов и периодов подготовки, когда в результате систематической тренировки затронуты глубинные адаптационные механизмы, ответственные за приспособительные перестроения на уровне клеточных структур организма.

Динамика тренировочных нагрузок в годичном цикле изучается методом повторных нагрузок. Оценка дается с учетом результатов

проделанной работы и степени сдвигов в функциональных показателях. По изменению биохимических показателей можно судить о направленности тренировочных занятий и тем самым управлять тренировочным процессом. Результаты обследования спортсменов заносятся в протоколы. На их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, в котором указывается какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей, вносится коррекция в планы тренировок [9].

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволит своевременно вносить коррекцию в процесс тренировки спортсменов, что будет способствовать повышению качества тренировочного процесса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовка : учеб.-метод. пособие для обучающихся Ун-та гражд. защиты МЧС Беларуси / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2022. – 388 с.

2. Физическая подготовка. 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.

3. Организация занятий по физической подготовке с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Беларуси во внеучебное время : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2020. – 74 с.

4. Михайлов В.В., Минченко В.Г. Распределение тренировочной нагрузки в годичных циклах подготовки спортсменов // Теор. и практ. физ. культ. – М., 1988.

5. Совершенствование технического мастерства спортсменов. Под общ. ред. В.М. Дьячкова. – М., 1980.

6. Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. // Теор. и практ. физ. культ. М., 1993.

7. Теория спорта, (под ред. В.Н. Платонова). Киев, 1987.

8. Верхошанский, Ю. В., Виру А. А. Некоторые закономерности долговременной адаптации организма спортсмена к физическим нагрузкам // физиология человека, – М., 1987.

4. Верхошанский Ю.В. Закономерности функциональной специализации организма в ходе становления спортивного мастерства // Теор. и практ. физ. культ., М., 1970.

СОЗДАНИЕ РАЦИОНАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПОЖАРНО–СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

Дубовик Ю.Н., Максимов П.В., Василевич М.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Тренировочный процесс в пожарно–спасательном спорте имеет вполне определенные закономерности. Прежде всего этот процесс должен придерживаться ряда принципов. Хотя спортивное совершенствование спортсмена представляет собой непрерывный процесс, в нем, на самом деле, имеется целый ряд циклов, каждый из которых подчинен своей внутренней логике. Так как жизнь человека протекает в рамках трудовой недели и все физиологические процессы четко подчинены недельному циклу, то и в тренировочном процессе выделяют микроциклы. Из микроциклов складываются мезоциклы, то есть средние циклы продолжительностью 3–6 недель. Круглогодичная тренировка спортсмена представляет собой годичный макроцикл. А весь процесс совершенствования спортсмена от начала занятий избранным видом спорта и до его завершения, представляет собой многолетний цикл тренировки. В основе планирования всех перечисленных циклов тренировки (микро–, мезо– и макроциклов) лежат закономерности развития спортивной формы.

Для построения тренировочного процесса несомненный интерес представляет соотношение длительности подготовительного и соревновательного периодов, потому что от этого, прежде всего, зависит построение всего годичного цикла и отдельных периодов. Создание рациональных тренировочных нагрузок определенной интенсивности в подготовительном периоде, направленных на воспитание выносливости, в наибольшей степени предопределяет динамику спортивного результата в соревновательном периоде [4].

Эффективность тренировочного процесса во многом определяется рациональным распределением средств различной направленности, как в годичном цикле, так и в составляющих его периодах. Тренировка должна быть направлена к максимуму достижений и разрабатываться индивидуально для каждого спортсмена. В этом принципе заложено основное отличие спорта от занятий физической культурой. Спорт всегда нацелен на достижение предельных для каждого спортсмена результатов. А это в свою очередь невозможно достигнуть без глубокой специализации спортсмена. Работа же на пределе физических возможностей требует индивидуального подхода к каждому спортсмену.

Общая и специальная подготовка должна строиться как единое целое. На одних этапах совершенствования спортсмена преобладает общая

подготовка, на других – специальная. Но оба эти вида подготовки должны быть взаимосвязаны дополняя друг друга.

Тренировочный процесс должен быть непрерывным. Непрерывность обеспечивается взаимосвязанностью всех циклов тренировки (микро–, мезо– и макроциклов) в многолетнем тренировочном процессе. Для достижения высоких результатов в спорте, в настоящее время, необходимо соблюдать уплотненный режим тренировок: пяти –двенадцатипятиразовые тренировки в неделю.

Нагрузки в спортивной тренировке должны нарастать постепенно. Это связано с физиологией человеческого организма. Резкое увеличение нагрузок при недостаточных функциональных возможностях спортсмена, могут привести к перетренированности. В то же время весь тренировочный процесс должен быть направлен к выполнению максимальных тренировочных нагрузок, так как именно нагрузки близкие к предельным и приводят к увеличению функциональных возможностей спортсмена. Максимальные нагрузки позволяют достигать эффекта перехода количества в качество, или «скачков» в функциональных возможностях спортсмена. Таким образом в динамике тренировочных нагрузок сочетаются две, на первый взгляд несовместимые тенденции – постепенность и скачкообразность. После каждого скачка необходима фаза стабилизации.

На организм человека действуют десятки биологических ритмов и волн: суточные, недельные, месячные, годовые, смена фаз луны и солнечные вспышки, погодные циклоны и антициклоны, и др. Волнообразность динамики нагрузки является одним из основополагающих принципов в построении тренировочного процесса.

Правила создания рациональной структуры тренировочных нагрузок круглогодичного цикла.

1. Чем быстрее набирается спортивная форма, тем быстрее она утрачивается. И наоборот, чем продолжительнее подготовительный период, тем дольше спортсмен может сохранять пик формы.

2. Чем больший объем нагрузок выполнен спортсменом в подготовительном периоде круглогодичного цикла, тем больший объем соревновательных нагрузок он сможет выдержать.

3. При планировании нагрузок в круглогодичном цикле следует придерживаться определенной последовательности. В начале подготовительного периода увеличивается объем общефизических нагрузок (ОФП), потом специальных (СФП), далее нарастает объем технической подготовки, тактической и психологической. В начале круглогодичного цикла нарастают объемы нагрузок, которые выходят к своему пику во второй половине подготовительного периода. Выйдя на пик объемов нагрузки следует начинать выводить на пик интенсивность тренировочных нагрузок. Способность выдерживать нагрузки предельные по объему и интенсивности является достаточно надежным показателем уровня спортивной формы.

4. Если спортсмен вышел на пик формы и она, пройдя фазу стабилизации, начала утрачиваться, то не надо пытаться ее удержать силой. Лучший вариант – дать «форме» возможность частично утратиться, а затем, создав своеобразный эффект восстановления, снова перейти к фазе приобретения формы, увеличивая тренировочные нагрузки и их интенсивность. Другими словами, не стоит «дожимать» утрачиваемую форму, следует использовать циклический характер приобретения и утраты спортивной формы. Использовать своеобразный разгон на спуске (при утрате формы) для подъема на новый пик формы.

5. Если в предыдущем сезоне спортсмен не выходил на пик формы (из-за травмы или пропуска сезона), то в новом сезоне ему потребуется выполнить гораздо больший объем тренировочных нагрузок для достижения этого состояния. И наоборот, если предыдущий сезон был успешным, спортсмен вышел на пик формы и сохранял ее длительное время, то в новом сезоне ему потребуется для выхода на пик форма гораздо меньше усилий.

6. В многолетней тренировке наблюдается своеобразный эффект «остаточной трансформации». Он характеризуется тем, что организм сохраняет приобретенные качества в течение определенного времени. Если эти качества, например, сила, приобретались в течение одного года, то они утрачиваются достаточно быстро. Если же они приобретались в течение 5–10 лет, то они и сохраняются естественно гораздо дольше [5].

Тренировка профессионального спринтера является годичным циклом комплексного характера. С его помощью совершенствуется техническое мастерство и увеличивается физическая подготовленность спринтера. Каждый этап годичного цикла тренировочного процесса предполагает разрешение некоторых заранее поставленных задач.

Нагрузки в спортивной тренировке должны нарастать постепенно. Это связано с физиологией человеческого организма. Резкое увеличение нагрузок при недостаточных функциональных возможностях спортсмена, могут привести к перетренированности. В то же время весь тренировочный процесс должен быть направлен к выполнению максимальных тренировочных нагрузок, так как именно нагрузки близкие к предельным и приводят к увеличению функциональных возможностей спортсмена. Максимальные нагрузки позволяют достигать эффекта перехода количества в качество, или «скачков» в функциональных возможностях спортсмена.

Таким образом в динамике тренировочных нагрузок сочетаются две, на первый взгляд несовместимые тенденции – постепенность и скачкообразность. После каждого скачка необходима фаза стабилизации. При тренировке высококвалифицированных спринтеров на преодоление коротких дистанций существует концентрация некоторых нагрузок, которые направлены на развитие различных способностей. Вся подготовка должна происходить в рамках круглогодичной тренировки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовка : учеб.–метод. пособие для обучающихся Ун–та гражд. защиты МЧС Беларуси / авт.–сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2022. – 388 с.
2. Физическая подготовка. 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.
3. Организация занятий по физической подготовке с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Беларуси во внеучебное время : учеб.–метод. пособие / авт.–сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2020. – 74 с.
4. Моделирование системы построения тренировки в годичном цикле. Научная информация. Научн. ред. Ю.В. Верхошанский. – М., 1979.
5. Матвеев, Л. П. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию //Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФКов. – М.: ФиС, 1991.

СПОРТИВНЫЕ ПЛОЩАДКИ: КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЙ АКТИВНОСТИ

Ермоленко Д.А., Леонова В.В., Обелевский А.А.

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, г. Гродно

Введение. Физкультура и спорт играют важную роль в социокультурной жизни любой страны, включая Беларусь. Эти сферы не только способствуют укреплению здоровья населения, но и оказывают сильное влияние на формирование общественного мнения, развитие межличностных отношений и национальной идентичности [2].

Спортивные площадки являются ключевыми объектами спортивной инфраструктуры и играют важную роль в стимулировании физической активности и здорового образа жизни. Они предоставляют людям возможность заниматься спортом, тренироваться и развивать свои физические навыки[6].

Цель. Изучить различные типы спортивных площадок, их влияние на общественное здоровье и социокультурную жизнь.

Основная часть. Спортивные площадки могут быть разнообразными и включать в себя футбольные поля, баскетбольные и теннисные площадки, легкоатлетические стадионы, площадки для пляжного волейбола и многие другие. Каждый тип площадки предназначен для определенного вида спорта или физической активности. Некоторые площадки могут быть

специализированными, а другие – многофункциональными, предлагая возможность для проведения различных видов спортивных мероприятий [1].

Площадки подобного рода являются важным элементом спортивной инфраструктуры и обладают рядом преимуществ для общества:

1. Стимулируют физическую активность: предоставляют людям возможность заниматься спортом и физической активностью. Они способствуют укреплению здоровья, улучшению физической формы, развитию координации и силы, а также снижению риска различных хронических заболеваний [4].

2. Привлекают молодежь: являются местом притяжения для молодежи. Они предлагают возможность заниматься спортом, проводить свободное время активно и весело, участвовать в командных играх и развивать социальные навыки через сотрудничество и соревнование.

3. Создают социальные связи и сообщества: служат местом встречи людей с общими интересами в спорте. Они способствуют формированию сообществ, где люди могут обмениваться опытом, поддерживать друг друга и развивать дружеские отношения [3].

4. Поддерживают развитие спортивных талантов: Спортивные площадки предоставляют условия для тренировок и развития спортивных талантов. Они являются местом, где молодые спортсмены могут улучшать свои навыки, получать профессиональное обучение и участвовать в соревнованиях.

5. Улучшают общественное здоровье: Активное использование площадок для спорта способствует улучшению общественного здоровья. Физическая активность, проводимая на площадках, помогает контролировать вес, укреплять сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет и общий уровень здоровья населения. Кроме того, физическая активность способствует улучшению мозговой активности.

6. Предотвращают социальные проблемы, такие как преступность, наркотическая и алкогольная зависимость, особенно среди молодежи. Активное занятие спортом на площадках помогает молодым людям находиться в полезной и конструктивной среде, заниматься спортом и избегать негативных влияний [4].

В целом, спортивные площадки являются неотъемлемой частью развития здорового образа жизни, физической активности и социального взаимодействия в обществе. Однако, существуют определенные недостатки и проблемы:

1. Недостаточная доступность, особенно в малонаселенных или экономически менее развитых районах. Неравномерное распределение площадок может создавать несправедливые условия для тех, кто хочет заниматься спортом.

2. Неподходящее состояние и обслуживание. Спортивные площадки могут плохо обслуживаться или иметь неудовлетворительное состояние. Отсутствие регулярного технического обслуживания, неполадки в

оборудовании или недостаточное финансирование для обновления и ремонта могут привести к небезопасным условиям и ограничить возможности использования площадок.

3. Недостаточное финансирование. Строительство, обновление и обслуживание спортивных площадок требуют значительных финансовых ресурсов. Однако, нередко финансирование может быть ограниченным или недостаточным, особенно в экономически трудных временах. Это может препятствовать развитию и улучшению спортивных площадок.

4. Безопасность и безопасное использование. Отсутствие надлежащих мер безопасности на спортивных площадках может представлять опасность для пользователей. Плохая освещенность, неправильное использование оборудования или отсутствие контроля могут привести к травмам и несчастным случаям.

5. Недостаточное разнообразие и адаптация. Площадки для спорта могут быть ограничены в разнообразии предлагаемых видов спорта и активностей. Они могут быть не адаптированы под различные возрастные группы и интересы, что может ограничивать потенциал использования площадок.

6. Экологические проблемы. Строительство и использование спортивных площадок могут иметь негативное влияние на окружающую среду. Отсутствие правильной экологической оценки и учета при проектировании и эксплуатации площадок может привести к негативным последствиям для природы и окружающей среды [3].

Для улучшения использования спортивных площадок и повышения их эффективности можно принять следующие меры:

- Развитие партнерств между государством, местными органами власти, некоммерческими организациями и частным сектором для обеспечения финансирования, строительства и обслуживания спортивных площадок [5].
- Повышение осведомленности о значимости физической активности и спорта в обществе через проведение информационных кампаний и образовательных программ.
- Создание программ, направленных на привлечение молодежи и детей к спортивным занятиям, в том числе организация массовых мероприятий и соревнований.
- Обеспечение доступности спортивных площадок для всех слоев населения, включая людей с ограниченными возможностями и малообеспеченные группы [6].

Заключение. Физкультура и спорт играют значительную роль в социокультурной жизни Беларуси. Развитие этой сферы зависит от множества факторов, включая государственную политику, социально-экономические условия и активное участие общества [5].

Спортивные площадки играют важную роль в развитии физической активности и здорового образа жизни. Разнообразие типов площадок и их

доступность для всех слоев населения являются ключевыми аспектами успешного развития спортивной инфраструктуры.

При эффективном управлении и участии всех заинтересованных сторон, физкультура и спорт в Беларуси могут продолжать развиваться и способствовать укреплению здоровья населения, формированию национальной идентичности и укреплению социальных связей в обществе[2].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Виды спортивных площадок, требования к их освещению и оборудованию// dzen [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: https://dzen.ru/X0WdAu_g-mx8iuEZ – Дата доступа: 28.04.2023

2. Общая характеристика сферы физической культуры и спорта в Республике Беларусь, анализ ее развития/ studopedia [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: https://studopedia.ru/7_90344_obshchaya-harakteristika-sferi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-v-respublike-belarus-analiz-ee-razvitiya.html. – Дата доступа: 28.04.2023

3. Преимущества и недостатки спортивных площадок / myseldon [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://news.myseldon.com/ru/news/1>. – Дата доступа: 28.04.2023

4. Преимущества спортивных площадок во дворах// gorodokboxing [Электронный ресурс]. – 2023. – Режим доступа: <https://gorodokboxing.com/interesno/239>. – Дата доступа: 28.04.2023

5. Развитие отрасли физической культуры и спорта в Республике Беларусь / knowledge [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0a65635a3bc78b4c43a88421216d37_0.html – Дата доступа: 28.04.2023

6. Спортивные площадки как важная часть инфраструктуры города// moluch [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/?ysclid=lxn0a886s917939022>. – Дата доступа: 28.04.2023

СОЧЕТАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С НАГРУЗКОЙ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНОГО ФАКУЛЬТЕТА ГРГУ ИМ. ЯНКИ КУПАЛА

Жеребило А.А., Сошко Н.И.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно

Анализируя определение современного студента, можно сказать, что это человек, испытывающий как психоэмоциональные, так и физические нагрузки, связанные с учебной, повседневной и опциональной

(общественной, активистской) деятельностью как в стенах университета, так и за ее пределами. Лекции, семинары, практические и лабораторные занятия в основном требуют от обучающегося неподвижности на одном и том же месте. Последствия такого подхода к обучению на протяжении более чем 15 лет (если учитывать и образование в школе) приводит к повышенному риску болезней сердца (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия), эндокринологическим патологиям (ожирение, диабет II типа), патологии костной ткани и сосудов нижних конечностей [1]. Помимо этого, учебный процесс требует крайней сосредоточенности и концентрации от человеческого мозга, расходуя его ресурсы. Занятия физической культурой, включенные в программу министерством образования призваны нивелировать указанные ранее риски, способствовать улучшению тонуса и укреплению опорно–двигательного аппарата с минимизацией риска для здоровья. Однако проблемы возникают, когда студент стремится заниматься спортом на любительском или профессиональном уровне в свое свободное от учебы время. Нагрузки на опорно–двигательный аппарат и ЦНС человека во время силовых, круговых, интервальных и кардиотренировок могут значительно превышать нагрузки от учебной деятельности. Если суммировать нагрузки от спортивной деятельности, учебы в корпусах университета и занятий физической культурой, то не стоит забывать и о том, что активные студенты вуза нередко участвуют в общественно–культурной, научной и идеологической жизни вуза, а также могут и будут заниматься бытовыми вопросами в свободное время, что, несомненно, только увеличивает нагрузки на организм.

Цель исследования. Целью данного исследования поднимается вопросы изучения нагрузки на ЦНС и опорно–двигательный аппарат студентов инженерного факультета с учетом их занятости, выработка универсальной суточного распорядка для обучающихся с целью минимизации риска для их здоровья. Подготовка научной базы для дальнейших исследований в данном направлении.

Методика исследования. анализ дневной занятости активных студентов групп ИФ строительных специальностей СДП–СЗС–231 и СДП–СЗС–232, ее влияния на организм, анкетирование учащихся вышеуказанных групп. Выработка предварительных рекомендаций к решению проблем исследования.

Результаты исследования. Поднимая первый вопрос – занятости студента на основе графика учебы студентов ИФ принимаем, что стандартный учебный день на инженерном факультете подразумевает от 1 до 4 учебных занятий в аудитории вуза, что с учетом перерывов на отдых составляет от 1,5 до 6,5 часов. В данном исследовании примем как константу, что ежедневно, студент посещает полный день занятий – 4 занятия в день с 8:30 до 14:55 (6,5 часов). Был проведен опрос студентов с формулировкой: «Сколько времени занимает у вас добираться до места учебы и обратно до

дома?» Результаты следующие: 31% указывает, что им для поставленной задачи необходимо от 5 до 30 минут, 49% заявили, что им необходимо от 30 минут, до 1 часа, 13% от 1 до 2 часов, и, наконец, 7% процентов требуется более 2 часов. Корпус находится в промышленном районе Гродно, но обладает развитой сетью общественного транспорта, потому в таком случае стоит заложить усредненное значение в еще один час (1 час) на то, что студент мог добраться до места учебы и до дома. Занятия физкультурой у студента ИФ проходят после основных специализированных занятий, потому на них еще стоит выделить еще два часа, учитывая время на подготовку к занятиям и переодевание. Немного отходя от темы, стоит указать что занятия физической культуры не проходят ежедневно, как и следующие далее категории: внеурочные занятия спортом, секционные и активистские мероприятия внутри вуза, что будет учитываться далее.

Также стоит выделить время на бытовые потребности и дела студента. Ему необходимо ежедневно проводить гигиенические процедуры (дневные и ночные процедуры рекомендуется оценить в 1 час), приемы пищи (от 3 до 5 приемов пищи усредненно примем за 1 час) и прочие бытовые дела (оценим их в 30 минут). Согласно многочисленным исследованиям, для грамотного восстановления организма человека и исключения патологий, выработанных от недостатка отдыха, ему требуется от 6 до 9 часов сна [2]. В данном случае примем за константу более усредненное значение в 8 часов.

Суммируя полученные результаты, получим 12 часов деятельности человека и 20 часов, если добавлять время на отдых. Оставшееся время (4 часа) студенту необходимы на личную жизнь, что необходимо человеку в современной социальной среде [3], на посещение университетских активностей и на выполнение домашних заданий, курсовых, дипломных и прочих учебных работ.

На основе вычисленных данных были проведены опросы вышеуказанных в исследовании групп по следующим вопросам: «Имеются ли у вас проблемы со сном в дни, когда у вас проходит по 4 занятия, занятие по физкультуре, решение домашних заданий и дополнительные активности (спортзал, секции, кружки по интересам и т.д.)?». Ответы респондентов таковы: 53% определенно испытывают проблемы со сном, 27% процентов имеют непостоянные проблемы со сном, 10% считают, что на их сон данный распорядок почти не отражается, и оставшиеся 10 процентов утверждают, что не ощущают проблем от такого распорядка дня.

Формулировка следующего вопроса такова: «Появляется ли у вас к выходным чувство утомления, если за день у вас проходит по 4 занятия, занятие по физкультуре, решение домашних заданий и дополнительные активности (спортзал, секции, кружки по интересам и т.д.)?». Ответы следующие: 83% процента студентов утверждают о серьезном утомлении к концу учебной недели, 10% считают, что они ощущают утомление, но не настолько устойчивое и ощутимое, 7% заявили, что утомление у них

выражается крайне слабо. Ни один респондент не заявил о том, что к концу недели не проявляется чувство накапливаемого утомление к концу недели.

Последний опрос гласил следующее: «Хватает ли вам сил на день, при условии, что за день у вас проходит по 4 занятия, занятие по физкультуре, решение домашних заданий и дополнительные активности (спортзал, секции, кружки по интересам и т.д.) и на свои личные дела у вас остается 4 часа отдыха?» Ответы респондентов: 39 % заявляют о хорошем запасе сил к концу дня, 27 % заявляют о достаточном запасе сил, 24 % заявляют о недостаточном запасе сил и 10 % об отсутствии сил на такой распорядок дня.

Подытоживая вышеуказанные результаты, можно сказать, что если брать указанный ранее распорядок дня, студенты, в большинстве своем, не имеют категоричных проблем с утомлением и усталостью 1–2 дня, однако к концу недели утомление значительно вырастает, что может стать угрозой психоэмоциональному состоянию и возросшим риском травм и заболеваний.

На основе полученных данных сформулируем следующие рекомендации:

1. Учитывая, что занятия физкультурой, активности кружков и секций вуза и занятия спортом не являются ежедневными, имеет смысл разграничить данные виды деятельности и распределить их по разным дням, высвобождая свободное, личное время студентов.

2. Стоит задействовать выходные дни как дополнительную возможность разгрузки графика учебной недели. Т.к. невозможно перенести учебные занятия, занятия физической культурой и активности университетских кружков и секций на выходные дни, следует сделать это со спортивной внеучебной деятельностью. Перенос части тренировок с конца учебной недели на выходные позволит избежать эффекта накопления усталости среди студентов к последним учебным дням перед отдыхом; перенос же тренировок на выходные с начала недели позволит студенту более плавно втянуться в новую учебную неделю. Оба подхода будут способствовать профилактике синдрома накопленной усталости и депрессии.

3. Продолжая предыдущие рекомендации, необходимо проводить пропаганду и агитацию осознанного подхода к планированию своих активностей и внеучебных занятий среди студентов и рискам пренебрежения данными советами.

Выводы. Выполненные исследования по данной теме показывают, что вопрос разграничения учебной и спортивной деятельности требует, как осознанных действий от учащихся, так и пропагандистской деятельности от продвигающих спорт общественных объединений, и, непосредственно, учебного заведения по данному вопросу. Стоит заметить, что определенно необходимы дальнейшие исследования на вопрос индивидуальных реакций и эффектов от разных способов планирования графика учебных недель на студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Сердечно–сосудистый хирург в Твери | Лукин Илья Борисович [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dr-lukin.ru/articles/otriczatelnoe-vliyanie-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/>
2. Продолжительность сна: современный взгляд на проблему с позиций кардиолога / О.М. Драпкина, Р.Н. Шнепель // Рациональная фармакотерапия в кардиологии. – 2015 – н.4, т.11, – с. 413–419
3. Кончаковский, Р. В. К проблеме свободного времени. Свободное время, досуг, образ жизни, мобильный интернет / Р. В. Кончаковский // Актуальные проблемы социологии молодежи, культуры, образования и управления : материалы всероссийской научно–практической конференции. Екатеринбург, 28 февраля 2014 г. – Екатеринбург : УрФУ, 2014. – Т. 2. – С. 168–170.

ВЛИЯНИЕ ТРАВМЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Ивановская О.А.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно

Аннотация. Травматические события могут оказать серьезное влияние на психическое состояние человека и привести к развитию различных психологических проблем. В настоящее время проблема психических расстройств, вызванных травматическими событиями, стала актуальной и требует серьезного изучения. Травмы, полученные в результате занятий спортом, могут оказать серьезное влияние на психическое состояние человека. В данной научной статье рассматривается влияние травм из–за спорта на психическое состояние человека, факторы, способствующие развитию психических проблем, и методы их предотвращения.

Целью данной статьи является изучение посттравматического стрессового расстройства, особенности его развития, симптомы и методы лечения, реабилитация, ее факторы, методы, а также перспективы дальнейшего развития этой темы.

Нанести травму могут травматические события, такие как дорожно–транспортные происшествия, насилие, бедствия, военные действия и другие, могут оказать серьезное влияние на психическое состояние человека. Люди, пережившие травматические события, часто испытывают стресс и травму в своей психике, что может привести к развитию различных психических расстройств, таких как посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессия, тревожные расстройства и другие.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – это серьезное психическое расстройство, которое может развиваться у людей, переживших

сильный стресс или травматическое событие. ПТСР сопровождается рядом характерных симптомов, которые могут сильно повлиять на качество жизни пострадавшего. В данном разделе мы рассмотрим особенности развития ПТСР после травмы, а также симптомы и методы лечения этого расстройства.

Особенности развития ПТСР после травмы:

– ПТСР может возникнуть после любого сильного травматического события, такого как авария, насилие, обстоятельства военных действий и др.

– Не все люди, пережившие травму, развивают ПТСР. Развитие данного расстройства зависит от ряда факторов, включая индивидуальные особенности личности, наличие предыдущих психических расстройств, степень интенсивности и продолжительности травмы и др.

– Симптомы ПТСР могут начаться сразу после травмы или проявиться спустя некоторое время. Пострадавшие могут повторно переживать травматические события в виде навязчивых мыслей или кошмаров, избегать ситуаций, напоминающих о травме, испытывать стойкую тревогу, раздражительность, проблемы с сном и концентрацией.

Симптомы и методы лечения ПТСР у пострадавших:

– Симптомы ПТСР могут быть разнообразными, включая повторные воспоминания о травме, кошмары, физиологические реакции на триггеры, избегание травматических триггеров, повышенную раздражительность, проблемы с сном и т.д.

– Лечение ПТСР обычно включает комбинацию длительной психотерапии (например, когнитивно-поведенческая терапия, экспозиционная терапия) и лекарственной терапии (например, антидепрессанты, седативные препараты).

– Помимо терапевтических методов, важными компонентами лечения ПТСР являются поддержка близких людей, устранение источников стресса, регулярное физическое упражнение, здоровое питание и регулярный сон.

Все перечисленные методы лечения ПТСР могут быть эффективными при комплексном подходе к лечению данного расстройства. Важно помнить, что каждый случай ПТСР уникален, и лечение должно быть подобрано индивидуально под конкретного пострадавшего.

Спорт является не только здоровым образом жизни, но и потенциально опасным видом деятельности, который может привести к различным травмам. Травмы, вызванные занятиями спортом, могут привести к различным психическим проблемам у спортсменов. Одной из частых психических реакций на травмы является тревога и страх перед повторной травмой. Эта тревожность может привести к ухудшению психического состояния спортсмена, увеличению уровня стресса и депрессии. Болезненные воспоминания о травме, страх перед новыми соревнованиями и беспокойство о будущем спортивной карьеры также могут оказать отрицательное влияние на психическое состояние человека.

Существует ряд основных факторов, которые могут повлиять на развитие психических проблем после травмы. Один из основных факторов – характер травмы. Чем серьезнее и тяжелее было травматическое событие, тем выше вероятность развития психических проблем у пострадавшего. Другим важным фактором является индивидуальные особенности личности пострадавшего. Некоторым людям сложнее справиться с травматическими событиями из-за своего характера, психологических особенностей или предыдущих переживаний.

Существует ряд факторов, которые способствуют развитию психических проблем у спортсменов после травм. Один из ключевых факторов – переживание самой травмы. Тяжесть и последствия травмы, а также длительность ее выздоровления могут значительно повлиять на психическое состояние спортсмена. Также важными факторами являются социальная поддержка окружающих, стиль тренировок и отношение тренеров к спортсменам. Индивидуальные особенности личности также играют значительную роль в развитии психических проблем после травмы. Некоторые спортсмены могут более эффективно справляться с травмами и стрессом, благодаря своему психологическому балансу, стойкости или опыту. В то же время, другие спортсмены могут испытывать большие трудности в преодолении психических последствий травмы. Также важную роль играют социальная поддержка и окружение пострадавшего. Человеку, пережившему травматическое событие, важно получить поддержку от близких, друзей, коллег или психологов, что поможет ему лучше справиться с последствиями травмы и избежать развития психических проблем.

Факторы, влияющие на реабилитацию после травмы:

Реабилитация после травмы играет важную роль в восстановлении физического и психического здоровья пострадавших. Несколько факторов могут существенно повлиять на успешность процесса реабилитации:

1. Социальная поддержка: роль близких людей, друзей, семьи и социальных работников очень важна во время реабилитации после травмы. Поддержка со стороны окружающих помогает пострадавшим преодолевать психологические трудности, выстроить позитивное отношение к процессу восстановления и верить в свои силы.

2. Доступ к специализированным медицинским услугам: для успешной реабилитации необходимо иметь доступ к квалифицированным врачам, физиотерапевтам, психологам, реабилитологам и другим специалистам, способным обеспечить комплексное и эффективное лечение.

3. Мотивация пострадавшего: важной составляющей успешной реабилитации является внутренняя мотивация самого пострадавшего. Уверенность в собственных силах, целеустремленность и позитивное отношение к процессу восстановления играют ключевую роль в достижении успеха.

Эффективные методы реабилитации и психологической поддержки пострадавших:

1. Физиотерапия и реабилитация: специальные упражнения, массаж, физиотерапевтические процедуры помогают восстановить физическую функциональность после травмы, улучшить подвижность, силу и координацию.

2. Психотерапия: психологическая поддержка играет важную роль в справлении с эмоциональными последствиями травмы. Различные методы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, групповая терапия, арт-терапия, могут помочь в обработке травматических событий, уменьшении тревожности и депрессии.

3. Социальная реабилитация: программы интеграции в общество, поддержка при поиске работы, обучении новым навыкам и участие в социальных группах и сообществах способствуют успешной адаптации пострадавших к новым жизненным условиям.

Комплексный подход к реабилитации, включающий физическую, психическую и социальную поддержку, является наиболее эффективным в восстановлении после травмы и повышении качества жизни пострадавших.

Профилактика психических расстройств после травмы является очень важной, поскольку травматические события могут оставить глубокие следы в психологическом состоянии пострадавших. Подходы к профилактике психических проблем после травмы должны быть комплексными и включать различные аспекты поддержки и помощи для пострадавших:

1. Раннее выявление и интервенция: важно обеспечить своевременное выявление признаков психических проблем у пострадавших после травмы. Проведение скрининговых тестов на наличие симптомов стресса, тревожности, депрессии может помочь выявить проблемы на ранних стадиях и начать необходимое лечение.

2. Психологическая поддержка: доступ к психологической поддержке и консультированию является важным аспектом профилактики психических проблем после травмы. Пострадавшим следует предоставить возможность поговорить о своих эмоциях, опасениях и переживаниях, а также получить необходимую помощь и поддержку для их преодоления.

3. Социальная поддержка: роль близких людей, друзей, семьи, коллег в поддержании пострадавших после травмы также играет важную роль в профилактике психических расстройств. Социальная поддержка помогает пострадавшим чувствовать себя не одиноко, улучшает их настроение и способствует более успешному восстановлению.

Современные подходы к профилактике психических расстройств у пострадавших после травмы включают использование технологий, таких как онлайн-терапия, приложения для мониторинга психологического состояния, виртуальная реальность для проведения терапевтических сессий и другие современные методы. Кроме того, развитие специализированных программ и

центров помощи пострадавшим после травмы также является важным элементом современной профилактики психических проблем.

Травматические события могут оказать серьезное влияние на психическое состояние человека и привести к развитию различных психических проблем. Для предотвращения и лечения психических расстройств, вызванных травмой, важно учитывать основные факторы, которые могут повлиять на развитие этих проблем. Необходима комплексная поддержка и помощь пострадавшим, чтобы иметь возможность справиться с ситуацией и избежать негативных последствий для их психического здоровья.

Перспективы дальнейших исследований и развития в области влияния травмы на психическое состояние человека включают в себя следующие направления:

1. Исследование факторов риска и защиты: необходимо проводить дополнительные исследования, направленные на выявление факторов риска развития психических проблем после травмы, а также факторов, которые могут способствовать адаптации и восстановлению.

2. Разработка эффективных методов профилактики и реабилитации: важно развивать новые подходы к профилактике и реабилитации психических расстройств после травмы, в том числе инновационные методы, технологии и программы поддержки.

3. Повышение осведомленности и образования: важно продолжать обучение специалистов и широкой общественности о психологических аспектах травм и их влиянии на психическое здоровье, чтобы обеспечить более эффективное и своевременное оказание помощи пострадавшим.

В целом, дальнейшие исследования и развитие в области влияния травмы на психическое состояние человека имеют большое значение для развития эффективных методов поддержки и помощи пострадавшим, а также для улучшения качества жизни и благополучия людей, испытавших травматические события.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Creamer, M. et al. Post-traumatic stress disorder among motor vehicle accident survivors in Australia: results from the Australian National Survey of Mental Health and Well-being. *Psychological Medicine*, 2001.

2. Kessler, R.C. et al. Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 2005.

3. Southwick, S.M. et al. The neurobiological basis of posttraumatic stress disorder: research findings and clinical implications, *The Journal of Clinical Psychiatry*, 2001.

4. Brewer, B.W. et al. Self-protective changes in athletic identity following anterior cruciate ligament reconstruction. *Psychology of Sport and Exercise*, 2008.

5. Udry, E. et al. Psychosocial disturbances associated with ACL injuries and ACL–reconstruction. *Physical Therapy in Sport*, 2002.

6. Reardon, Claudia L. and Hainline, Brian. The implications of disordered eating behavior in athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 2016.

ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПАСАТЕЛЕЙ МЧС РОССИИ

Карташов С.В.

Санкт–Петербургское государственное казенное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно–методический центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям», г. Санкт–Петербург

Ухудшение состояния здоровья современной молодежи выдвигает необходимость применения эффективной методологии оздоровления молодого поколения. Актуальность статьи связана с низким уровнем здоровья молодежи, среди которых более 25 % непригодны к службе в армии. Те же, кого призвали в ряды Российской армии, часто подвергаются простудным заболеваниям и не способны выдерживать перепады температур и изменения климатических условий. По статистическим данным в России ежегодно 60 % военнослужащих по призыву и 50 % военнослужащих по контракту систематически болеют простудными заболеваниями.

Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды, вырабатывают иммунитет, улучшают терморегуляцию, укрепляют дух [3, 4].

Спасатели МЧС России действуют в экстремальных условиях, ликвидация чрезвычайной ситуации происходит в основном не с помощью автоматизированных средств, а «вручную». Из этого следует, что участники ликвидаций последствий чрезвычайных ситуаций постоянно подвергаются воздействию различных неблагоприятных факторов профессиональной деятельности: высоких и низких температур, нехватки кислорода, различного рода перегрузок и т.д. Организм спасателя должен быть готов к их преодолению.

В соответствии с государственной политикой России, закаливание проводится для повышения устойчивости организма к различным критическим изменениям факторов окружающей среды, а также к условиям, связанным с особенностями службы и выполнением боевых задач.

Основными способами закаливания являются:

– ежедневное выполнение физических упражнений на открытом воздухе;

- обмывание до пояса холодной водой или принятие кратковременного холодного душа;
- полоскание горла холодной водой, а также мытье ног холодной водой перед сном;
- проведение в зимний период лыжных тренировок и занятий, выполнение некоторых работ в облегченной одежде.

Значение закаливания возрастает с каждым годом, приобретает особую важность для профилактики заражения различного рода вирусами, так как помогает укрепить иммунитет и подготовить организм к борьбе с новыми заболеваниями.

Проанализировав исторические данные, касающиеся закаливания, точное время его появления не определяется. В античности основным популяризатором закаливания выступал Гиппократ. В своих трудах он писал: «Что касается состояния погоды на каждый день, то холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и удобоподвижным, сообщают ему хороший цвет, изошряют слух», а также «кто часто держит себя в тепле, у того происходят следующие вредные последствия: изнеженность мышц, слабость нервов, тупость ума, кровотечения, обмороки».

Особое внимание закаливанию уделялось в армии Российской Империи. Закаливание в то время проводилось, в первую очередь, для укрепления духа. Еще А. В. Суворов говорил, что войска, которые любят дождь, мороз и жар, презирают опасности, сносят труды и ни во что не ставят изменения времен и погод.

Учеными доказано, что закаливание делает организм менее восприимчивым к заболеваниям, так как стимулирует его защитные силы, также закаливание повышает работоспособность человека, его физическую выносливость, силу, быстроту и ловкость. Также закаливание влияет на эмоциональную составляющую спасателя, делая его более сдержанным, целеустремленным, смелым, формирует его выдержку и упорство [1, 2, 3].

В МЧС России вопросам закаливания должно уделяться большее внимание, ведь это самый эффективный способ профилактики заболеваний и подготовки к тяжелым условиям служебной деятельности.

Необходимо понимать, что закаливание в первую очередь – система процедур, которую нужно начинать уже с детства. При закаливании необходимо соблюдать следующие принципы:

- комплексность;
- постепенность и последовательность;
- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей организма.

Комплексность подразумевает использование всех факторов живой природы: вода, воздух, облучение солнца. Выбор этих факторов должен происходить с учетом времени года, климатических и географических условий и состояния здоровья закаляемого. Но эффективнее всего

использовать весь природный потенциал. Также следует знать, что температуру воздействия следует держать не постоянной, а пульсирующей (колеблющейся). Такая мера предотвратит возникновения привыкания к определенной температуре.

Постепенность и последовательность означает, что увеличение устойчивости организма будет возрастать только с последовательным и постепенным увеличением раздражающего воздействия.

Систематичность предполагает, что закаливание будет происходить регулярно, без длительных перерывов в течение всего времени. Только при таких условиях воздействия раздражителя выработается определенная реакция организма закаливающегося на перепады температур.

Последний пункт говорит о том, что закаливание, оказывая определенное влияние на организм, при неправильном проведении, может нанести серьезный ущерб здоровью спасателя, особенно если он только начинает закаляться. Поэтому следует перед началом проведения процедур обратиться к врачу за консультацией. Такая осторожность обусловлена тем, что каждый человек переносит воздействие природных раздражителей индивидуально.

Закаливание подразделяется на следующие виды:

- активное, когда спасатель самостоятельно систематически воздействует на свое тело искусственно созданными температурами;
- пассивное подразумевает, что спасатель уже проживает в неблагоприятных условиях, например, в холодном климате, и его устойчивость повышается.

Также закаливание бывает местным и общим. Пример первого – ножные ванны, здесь воздействию подвергается ограниченный участок кожи. Второе – воздействию подвергается все тело, пример – купание, закаливание в душе, солнечные ванны [3].

Результатом правильного закаливания являются:

- улучшение аппетита;
- крепкий сон;
- улучшение самочувствия;
- бодрое настроение и повышение работоспособности.

Обратные эффекты говорят о том, что какие-то этапы закаливания выполняются методически неверно. В таком случае следует изменить дозировку, изменить вид и способ закаливания или на время приостановить проведение закаливания.

При проведении закаливания необходимо осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием. При закаливании необходимо вносить корректировки в дозировании процедур, основываясь на объективных и субъективных показателях. Самоконтроль следует проводить на основании следующих показателей: частота сердечных сокращений, кровяное давление, масса, индекс массы тела.

Основные способы закаливания:

– душ. Наиболее эффективно применение контрастного душа, когда чередуется 2–3 раза вода 35–40 °С с водой 13–20 °С;

– обливание – водная процедура, при которой на тело идет резкое воздействие водой, температура которой ниже температуры тела (для начальных этапов 30 °С, а в дальнейшем возможно снижение до 15 °С);

– обтирание – является начальным этапом закаливание водой. Суть этого метода заключается в том, что влажное тело вытирается насухо и растирается до красноты;

– купание – водная процедура, оказывающая большое влияние на организм из-за физических свойств воды (вода почти в 30 раз лучше проводит тепло, чем воздух);

– аэротерапия – закаливание воздухом. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на эмоциональное состояние, чувство бодрости и свежести, а также улучшает общее самочувствие организма. Такой вид закаливания может быть подготовительным перед закаливанием водой;

– закаливание солнцем – суть этого метода заключается в воздействии на организм солнечными лучами [3].

Особым видом закаливания можно назвать хождение босиком. Такая процедура благотворное влияние оказывает на нервную систему [1].

При систематическом проведении процедур закаливания и совершенствовании физической подготовки число заболеваний снижается в 3–5 раз, это очень важно, ведь каждый командир должен заботиться о боеготовности своего подразделения.

Таким образом, закаливание имеет большое значение в системе физической подготовки МЧС России. С помощью закаливания происходит профилактика негативных последствий от влияющих на спасателей неблагоприятных факторов их профессиональной деятельности. Закаливание улучшает показатели здоровья, повышает физическую работоспособность и выживаемость спасателей МЧС России.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агаджанян, Н. А. Нормальная физиология. Учебник. 4–е изд. М.: Издат. Центр «Академия», 2012. – 480 с.

2. Ильин, А. Г. Современные тенденции динамики состояния здоровья подростков // Гигиена и санитария. 2000. № 1. – С. 59–62.

3. Лебедев, С. М. Закаливание военнослужащих: основные принципы. Учебник // Военная медицина. 2015. № 4. – С. 91–93.

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПАСАТЕЛЕЙ МЧС РОССИИ К ЭКСТРЕМАЛЬНЫМ СИТУАЦИЯМ

Карташов С.В.

*Санкт–Петербургское государственное казенное учреждение
дополнительного профессионального образования «Учебно–методический
центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям»,
г. Санкт–Петербург*

В настоящее время преподавание физической культуры имеет цели укрепления здоровья и формирования навыков ведения здорового образа жизни у слушателей. Важной отличительной особенностью организации и проведения учебного процесса по физической культуре является его прикладная направленность в зависимости от профессиональной деятельности обучаемого контингента [2]. Значимое место в образовательных организациях МЧС России отводится обеспечению психофизической готовности спасателей к действиям по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, оказанию помощи пострадавшим [1; 3]. Профессиональная деятельность спасателей связана с физическими нагрузками предельной мощности в экстремальных ситуациях, с рисками и угрозами жизни. К сожалению, за последние несколько лет отмечена тенденция увеличения травматизма среди личного состава МЧС России. Из общего числа полученных травм сотрудниками МЧС России 70,3% – легкие травмы, 16,6% – тяжелые и 4,1% – со смертельным исходом. Как показал проведенный анализ, одной из причин травматизма является недостаточная психофизическая готовность к профессиональной деятельности [3].

В образовательных организациях МЧС России важно обучать слушателей не только профессионально-прикладным двигательным навыкам, но и основам личной безопасности в рамках профессионально-прикладной физической подготовки. Важными составляющими обеспечения личной безопасности являются умение пользоваться различными техническими и подручными средствами; умение оказывать первую доврачебную помощь [3].

Наиболее эффективными средствами психологической и физической подготовки спасателей к профессиональной деятельности являются спортивные игры [1]. Спортивные игры, являясь эффективным средством физического развития и укрепления здоровья человека, влияют и на формирование личности занимающихся. Занятия спортивными играми оказывают положительное воздействие на формирование нравственно-интеллектуальных качеств, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. В процессе занятий спортивными играми воспитывается воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно

ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, обоснованно рисковать или воздерживаться от риска. Занятия спортивными, командными играми развивают быстроту реакции, ориентацию в пространстве, боковое зрение, слух, осязание. Прикладные двигательные действия также качественно совершенствуются в процессе занятий спортивными играми. Бег, прыжки на одной и на двух ногах, метание, быстрая ходьба, повороты тренируются значительно эффективнее в игровой деятельности. Психофизические функции также развиваются во время занятий спортивными играми.

На занятиях спортивными играми большее внимание необходимо уделять совершенствованию координационных способностей, основанных на высоком уровне развития мышления. Для совершенствования координационных способностей применяются адаптированные и специально подобранные технико-тактические комбинации, имеющие специальную направленность на совершенствование оперативного и тактического мышления. Достигается это путем включения в процессе занятий по спортивным играм заданий, требующих проведения определенных мыслительных операций.

В процессе занятий спортивными играми моделируются условия игровой деятельности, в которых слушатели должны быстро принимать правильные решения. Неоднократные действия в создаваемых быстро меняющихся условиях способствуют формированию у занимающихся двигательных навыков [1].

Педагогический эксперимент по обоснованию эффективности применения разработанных технико-тактических заданий в процессе занятий спортивными играми для повышения качества психофизической подготовки обучающихся к экстремальным ситуациям проводился на базе АГЗ МЧС России в период с января 2019 по январь 2020 года. В эксперименте приняли участие курсанты 1 и 2 курсов. В экспериментальной группе на занятиях физической подготовкой применялись разработанные нами технико-тактические задания. Например, при игре в гандбол по упрощенным правилам задействовали два или три мяча одновременно. Участники должны были быстро анализировать тактическую ситуацию и принимать соответствующую позицию с мячом и без мяча в быстро изменяющихся условиях игры.

Проведенные исследования показали, что в конце педагогического эксперимента и в процессе прохождения учебной практики оценка за правильность выполнения упражнений начале в смоделированных экстремальных условиях у курсантов контрольной группы (далее – КГ), не имеющих соответствующего уровня психофизической готовности, составила 2,67 балла, частота сердечных сокращений (далее – ЧСС) 120 уд/мин.

В экспериментальной группе (далее – ЭГ) курсантов оценка составила 3,78 балла и ЧСС – 92 уд/мин соответственно. Различий показателей КГ и ЭГ

в оценках за правильность выполнения упражнения подтверждена и различия в частоте пульса в КГ и ЭГ существенны.

По окончанию педагогического эксперимента нами был проведен опрос курсантов, участвовавших в нем. Опрос курсантов, участвовавших в педагогическом эксперименте, показал, что 89,3% специальных заданий в процессе занятий с курсантом ЭГ считают применение спортивными играми эффективным в их психофизической подготовке к действиям в экстремальных ситуациях.

Данные исследования подтверждают необходимость переработки учебных программ по физической подготовке и доведения игровой двигательной активности слушателей до 2 часов в неделю. По нашему предложению, в учебные программы вузов МЧС России необходимо включать физические упражнения с решением мыслительных заданий и в большем объеме, направленные на совершенствование координации движений, развитие всех психических процессов, способствующих обеспечению личной безопасности в экстремальных условиях.

Полученные результаты позволяют сделать вывод, что использование разработанных технико-тактических заданий в процессе занятий спортивными играми улучшает функциональную устойчивость организма спасателей МЧС России к деятельности в экстремальных ситуациях (перенасыщенность информацией, различного рода раздражители, дефицит времени и т.д.) Такая система подготовки способствует адаптации спасателей к внешним и внутренним неблагоприятным факторам профессиональной деятельности, способствует повышению уровня их психофизической готовности к действиям в экстремальных ситуациях и обеспечивает личную безопасность.

Таким образом, в процессе физической подготовки спасателей МЧС России необходимо использование средств и методов, направленных на повышение уровня развития координационных способностей и формирование их интеллектуальной готовности к действиям в экстремальных ситуациях. Кроме практической выработки действий в различных создаваемых ситуациях игровой деятельности можно использовать метод идиомоторной тренировки, то есть метод мысленного проговаривания и воображения последовательности выполнения действий. Представление последовательности действий в экстремальных ситуациях дает значимый положительный эффект и широко используется в подготовке личного состава МЧС России. Преподавателям следует применять двигательные задания как индивидуальные, так и командные, предполагающие решения логических задач, нахождение оптимальных вариантов двигательных действий, приводящих к спланированным результатам. Регулярное выполнение таких задач будет способствовать формированию интеллектуальной готовности курсантов к действиям в экстремальных ситуациях.

Психофизическая подготовка спасателей должна проводиться в единстве с нравственным воспитанием: патриотизма, чувства товарищества, ответственности за порученное дело, уверенности в собственных силах, ответственности за собственные действия и т.д. [2, 3]. Основные задачи преподавателя заключается в следующем: убедить спасателей в важности психофизической подготовке к действиям в экстремальных ситуациях; обучить их самостоятельно применять соответствующие физические упражнения для ее достижения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Борцова, А. Н., Кушнер, Н. А. Психолого-педагогические условия формирования у будущих спасателей мотивации к занятиям профессионально-прикладной физической подготовкой // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 22 – 26.

2. Волобуев, А. Л. О целях образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура». – Спб.: «Известия РГПУ им. А.И Герцена», 2007. – С. 252 – 254.

3. Логинов, О. Н., Столяр, К. Э. «Занятия по физической культуре как средство обеспечения личной безопасности» Двигательная активность учащейся молодежи в современном образовательном пространстве //Материалы Всероссийской (с Международным участием) научно-практической конференции. – Йошкар-Ола: Издательство Поволж. ГТУ, 2015. – 307с.

О НЕКОТОРЫХ ВОПРОСАХ РЕАЛИЗАЦИИ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Карташов С.В.

*Санкт–Петербургское государственное казенное учреждение
дополнительного профессионального образования «Учебно–методический
центр по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям»,
г. Санкт–Петербург*

Дальнейшее совершенствование системы образования требует поиска путей повышения эффективности функционирования отдельно всех ее компонентов. Предпринимаемые сегодня усилия направлены на внедрение эффективных педагогических решений в процесс подготовки. Основанием для их разработки и применения служат результаты исследований и постоянного анализа действующего педагогического процесса в вузах. Физическая культура (далее – ФК) занимает особое место в системе профессиональной подготовки и призвана обеспечить решение специфических задач в процессе подготовки будущего специалиста.

Несмотря на значительный прогресс вузовской ФК в последние десятилетия, нельзя не учитывать необходимости дальнейшей работы, направленной на повышение ее эффективности. Имеющиеся данные указывают на недостаточную ориентированность вузовской ФК на активное вовлечение самих обучаемых в процесс подготовки к профессиональной деятельности. Нельзя не отметить, что в настоящее время ФК в вузах по факту сводится к сообщению обучающимся студентам (курсантам) весьма ограниченного объема знаний, развитию физических способностей (в основном с целью сдачи нормативов) и формированию определенного перечня двигательных умений и навыков (общего и частично прикладного характера). Вместе с тем, дальнейшее развитие ФК в вузах должно быть направлено на обеспечение широкого вовлечения самих обучаемых в педагогический процесс в качестве активного участника. С этой точки зрения, обучаемые вузов должны быть способны после выпуска самостоятельно решать задачи своего физического совершенствования для обеспечения профессиональной работоспособности и поддержания здоровья.

Одним из наиболее перспективных направлений в деле повышения эффективности ФК на современном этапе развития общества рассматривается поступательное движение в сторону интеллектуализации педагогического процесса. По мнению исследователей, переориентация вузовской ФК в образовательную плоскость надежно обеспечит формирование ценностного отношения обучающихся студентов (курсантов) к ФК, будет способствовать проявлению ими инициативы и творческого подхода в учебной деятельности, а также будет способствовать активному их вовлечению в педагогическую деятельность [2, 4, 5].

О перспективности более широкого применения физкультурно-образовательной направленности говорят результаты многолетних исследований, проведенных на значительном количестве обучаемых технических и гуманитарных вузов. К работе привлекались девушки и юноши различного возраста (курсов обучения), уровня здоровья, физической подготовленности и спортивной специализации. Основной целью исследований являлось изучение различных вопросов практической реализации неспециального физкультурного образования в вузах (содержание и эффективность различных методик, программ и курсов, обоснованность объемов и специфики материала, особенности и форма его подачи и т.п.). Полученные данные показали высокую эффективность внедрения образовательной направленности в деле повышения эффективности ФК. Наиболее же важным результатом перехода вузовской ФК в образовательную плоскость является существенное изменение отношения обучаемых к себе, своему уровню подготовленности, здоровью, а главное, это новый взгляд на свои возможности [2, 3, 4, 5].

Имеющиеся на сегодняшний день данные по реализации неспециального физкультурного образования в вузах показывают ее

высокую эффективность в деле приобщения каждого конкретного обучаемого к ценностям ФК, вовлечения в регулярные занятия физическими упражнениями вне зависимости от уровня здоровья и физической подготовленности. По мнению авторов, у обучающихся вузов необходимо формировать системные современные знания медико-биологического, психологического, методического, организационно-управленческого содержания, а также формировать у них методические умения к реализации их в индивидуальной практике. Имеющиеся данные наглядно показывают, что переориентация ФК в вузах в образовательную плоскость способствует эффективному формированию у обучаемых убежденности в необходимости регулярных занятий ФК. Реализация образовательной направленности ФК в вузах обеспечивает выпускника достаточным объемом знаний в этой области и умений творческого их применения на практике на все последующие этапы жизни в рамках профессиональной деятельности и в быту. Следует отметить, что образовательная направленность ФК находит свое выражение в высоком уровне индивидуализации процесса физического совершенствования. Это обстоятельство дает основание рассматривать неспециальное физкультурное образование в вузе как фактор обеспечения на протяжении всей последующей жизни профессиональной активности и долголетия, поддержания работоспособности, укрепления здоровья [5].

Несмотря на многолетний опыт разработки содержательных и организационных вопросов вузовского физкультурного образования, в реальности приходится констатировать полный приоритет практической направленности ФК и отсутствие тенденций к его внедрению. В основе такого положения лежат бытующие и ничем не подтвержденные опасения о том, что образовательная направленность ФК в вузе приведет к излишней теоретизации процесса и усилит гиподинамию обучающихся вузов. Однако следует отметить, что на сегодняшний день выделяемого на ФК бюджета учебного времени недостаточно для компенсации гиподинамии и приобретения системных занятий. Также, следует констатировать, что реализация образовательной направленности, в значительной степени, сдерживается ограниченным количеством необходимых методических материалов. Сдерживающим фактором реализации образовательной направленности ФК является как недостаточно высокий уровень подготовленности преподавательского состава кафедр ФК, так и неоднозначное отношение преподавателей физической культуры к внедрению в педагогический процесс вузов неспециального физкультурного образования (по аналогии со всеми остальными предметами). Нельзя не отметить тот факт, что несмотря на имеющиеся на сегодня исследования по неспециальному физкультурному образованию в вузах, приходится констатировать недостаточность опыта его реализации в полном объеме в рамках педагогического процесса.

Поступательное движение в деле реализации образовательной направленности ФК в вузах на практике во многом зависит от разрешения имеющихся противоречий. Во-первых, это противоречие между уже накопленным объемом знаний и опыта в сфере физкультурной деятельности, и степенью реализации этого потенциала в процессе вузовской ФК. Во-вторых, несоответствие между декларированием приоритета гуманитарной направленности образования, ее акценте на индивидууме и дефицитом обоснованных подходов и готовых методических разработок, обеспечивающих ее реализацию в вузовской практике. В-третьих, противоречие между требованиями к профессиональной подготовленности выпускников вузов и реальным уровнем их знаний в области ФК, позволяющих эффективно обеспечивать обоснованную прикладную, развивающую, оздоровительную и т.п. деятельность на протяжении всей жизни. Несомненно, что направление усилий исследователей на разрешение этих проблем обеспечит значительной эффект в деле дальнейшей разработки и практической реализации неспециального физкультурного образования в вузах [4].

Современный уровень реализации теоретических и практических аспектов неспециального физкультурного образования в вузах подтверждает потребность в проведении дополнительных исследований. Так, требуют своего детального рассмотрения содержательные основы неспециального физкультурного образования, вопросы методического характера с учетом различной профессиональной направленности вузов. Методическое обеспечение вузовской ФК необходимо для повышения эффективности практической подготовки обучающихся студентов (курсантов), должно учитывать специфику педагогического процесса в вузах и требования предстоящей профессиональной деятельности. Основным итогом такой работы должен стать «сознательный и активный участник педагогического процесса», желающий и способный качественно решать актуальные вопросы своей физической подготовки, физического развития и совершенствования на всех этапах обучения и последующей профессиональной деятельности, с учетом требований профессии, возраста и пола, возможностей и индивидуальных предпочтений [1].

Результаты проведенных нами исследований наглядно демонстрируют эффективность применения экспериментальных программ неспециального физкультурного образования вне зависимости от специфики вуза. В результате их внедрения в ФК как гуманитарных, так и технических вузов средняя оценка физической подготовленности участников экспериментальных групп возростала по отношению показателям контрольных, в среднем, на 0,3 балла. Особый прирост у юношей отмечается в силовых показателях (0,4 балла) и проявлениях выносливости (0,32 балла), а у девушек в скоростных показателях (0,32 балла) и гибкости (0,34 балла). По нашему мнению, показательными в экспериментальных группах

являются данные, характеризующие уровень здоровья, с этой целью нами учитывалось количество пропущенных по болезни дней в семестре (учтены данные исследований до начала пандемии корона вируса). Обращает на себя внимание тот факт, что в экспериментальных группах количество пропущенных дней, в среднем на 20% ниже, чем у представителей контрольных групп. Не менее интересными являются статистически достоверное преимущество обучаемых экспериментальных групп по таким важным показателям как активность, самочувствие, настроение, работоспособность и уровень нервно-эмоционального напряжения.

Наглядным подтверждением эффективности внедрения в ФК вузов образовательной направленности является массовое вовлечение молодых людей в регулярные занятия различными видами двигательной активности. По данным, полученным в ряде исследований, количество обучаемых постоянно занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью вне вузовской программы как самостоятельно, так и в рамках организованных форм, в среднем возрастает на 25–30 %. Внедрение физкультурного образования в вузах способствует эффективной реализации принципа индивидуализации ФК. По нашему мнению, основу этому составляют приобретенные каждым обучаемым необходимые знания, обеспечивающие способность планирования, организации и практического проведения занятий с учетом реального уровня своей физической подготовленности, возраста, пола, текущего состояния здоровья, предпочтений (вид двигательной активности, форма, время проведения занятий и т.п.).

Таким образом, приведенные данные дают основания утверждать о перспективности перевода ФК в вузах в образовательную плоскость. Вместе с тем, следует признать, что реализация образовательной направленности вузовской ФК требует проведения дополнительных научных исследований по разработке программ, методик, технологий неспециального физкультурного образования студентов (курсантов) вузов. Значительным шагом на сегодняшний день являются имеющиеся разработанные образовательные программы и курсы по ФК, учитывающие особенности обучаемых, специфику вузов и предстоящей профессиональной деятельности. Такой подход позволит в рамках выделяемого на ФК бюджета учебного времени обеспечить широкое вовлечение молодых людей в регулярную физкультурно-спортивную деятельность, что будет способствовать повышению уровня их физической подготовленности, показателей здоровья, активности и работоспособности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Белых, С. И. К обоснованию системы личностного ориентированного непрофессионального физкультурного образования студентов в условиях высшего учебного заведения // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. – С. 58–61.

2. Выдрин, В. Н. Неспециальное (непрофессиональное) физкультурное образование // Теория и практика физической культуры. 1995. № 5-6. С.15 – 17.

3. Ивахненко, Г. А. Эффективность физической подготовки в вузах и пути ее оптимизации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 5 (183). – С. 183–186.

4. Лубышева, Л. И. Концепция формирования физической культуры человека. – М: ГЦОЛИФК. 1996. – 40 с.

5. Лукьяненко, В.П. Сущность понятия и главное предназначение общего образования по физической культуре // Физическая культура в школе. 2016. № 3. – С. 4–11.

СТЕПЕНЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ СПАСАТЕЛЕЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОМПЛЕКСНОГО СИЛОВОГО ТЕСТА

Климович Р.А., Качурин А.С., Куник А.Н.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Для определения воздействия нагрузок на организм спасателей при выполнении комплексного силового теста в системе подготовки спасателей проведены исследования степени воздействия на организм работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям специальных упражнений, максимально приближенных к действиям, выполняемым при тушении пожаров. Исследование проводилось с целью определить, какие нагрузки оказываются на организм спасателей при выполнении комплексного силового теста, который максимально приближен к действиям, выполняемым при тушении пожаров. Для сравнения были рассмотрены данные о потреблении кислорода и частоте сердечных сокращений (ЧСС) при тренировках на огневых полосах психологической подготовки.

В ходе исследования были измерены максимальная и средняя ЧСС при помощи нагрудного пульсометра после каждого этапа, а также расход потребляемого воздуха с помощью манометра АСВ. Также было измерено время выполнения норматива по вязке двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого». Целью данного исследования было определить возможность использования данного теста в системе подготовки спасателей. Эти данные могут помочь улучшить подготовку спасателей и адаптировать тренировочные программы для максимально эффективной работы в условиях пожаров. Для определения влияния нагрузок на организм спасателей при выполнении комплексного силового теста в системе подготовки спасателей были проведены исследования степени воздействия на организм сотрудников органов и подразделений по чрезвычайным

ситуациям специальных упражнений, максимально приближенных к действиям, выполняемым при тушении пожаров. Исследование проводилось для того, чтобы определить, какие нагрузки ложатся на тело спасателей при выполнении комплексно силового теста, который максимально приближено к действиям, выполняемым при тушении пожаров. Для сравнения были рассмотрены данные о потреблении кислорода и частоте сердечных сокращений (ЧСС) во время тренировок на стрельбищах психологической подготовки. В ходе исследования максимальная и средняя частота сердечных сокращений измерялись с помощью нагрудного пульсометра после каждого этапа, а также расход потребляемого воздуха с помощью манометра АСВ. Также было измерено время выполнения норматива по вязанию двойной спасательной петли с надеванием ее на пострадавшего.

Характеристика этапов теста и его особенности приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика этапов

№ этапа	Название этапа	Характеристика этапа	Характеристика нагрузки
1	Прокладывание рукавной линии	Установка пожарной колонки на гидрант, прокладка рукавной линии.	Скоростно-силовая нагрузка Динамическая нагрузка на все мышечные группы скоростно-силовой направленности.
2	(«Степ-тест»)	Подъем по лестнице, удерживая в руках две скатки рукавов.	Скоростно-силовая нагрузка на все мышечные группы, особенно на мышцы нижних конечностей и туловища.
3	Вскрытие конструкции («Кувалда»)	Ударные воздействия кувалдой.	Силовая выносливость Динамическая нагрузка на мышцы верхнего плечевого пояса и туловища скоростно-силовой направленности. Статическая нагрузка на мышцы кисти.
4	Транспортировка пострадавшего	Выполнение стандартного норматива.	Координационные упражнения
5	Смотка рукавов	Смотка рукавной линии.	Нагрузка на все мышечные группы скоростно-силовой направленности.

Этапы выполняются поочередно без отдыха. Упражнение выполняется в боевой одежде пожарного в дыхательном аппарате. Этапы 2, 3 и 4 выполняются с включением в дыхательный аппарат. В ходе исследования измерялись: по окончании каждого этапа, при помощи нагрудного пульсометра максимальная и средняя частота сердечных сокращений (таблица 2), по манометру АСВ – расход потребляемого воздуха, а также

время выполнения норматива по вязке двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого» (таблица 3).

Таблица 2 – Пульсовой режим на различных этапах и степень воздействия физической нагрузки

№ этапа	Значение средней ЧСС, уд/мин	Характеристика нагрузки	Значение максимальной ЧСС, уд/мин
1	155±11	Нормальная	176±7
2	170±9	Высокая	180±7
3	180±6	Высокая	183±6
4	169±4	Высокая	182±5
5	182±6	Высокая	182±5

Зависимость слушателей от испытанной ими нагрузки, приведено на рисунке 1.

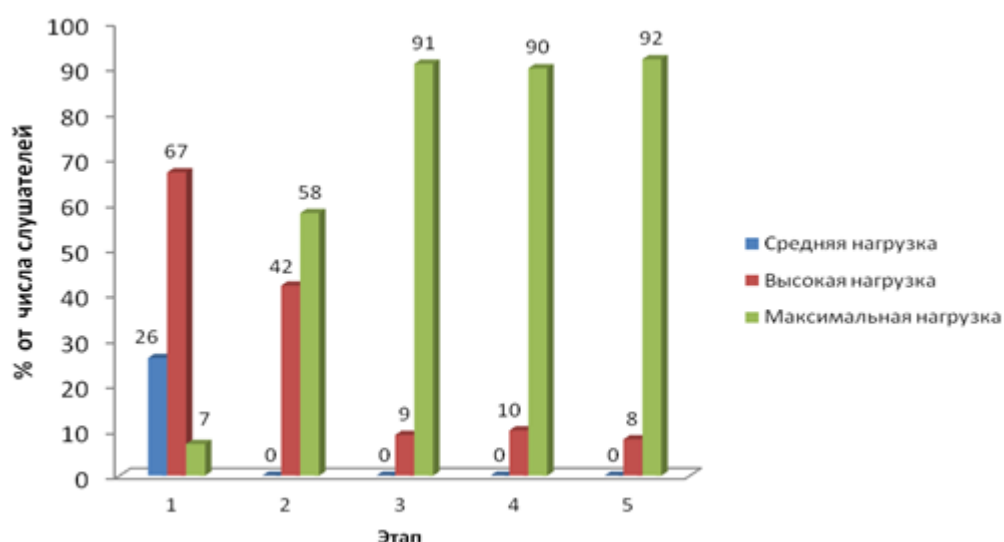


Рисунок 1 - Распределение слушателей в зависимости от испытанной ими нагрузки на различных этапах при прохождении полосы препятствий

Потребление воздуха определялось по показаниям манометра дыхательного аппарата после выполнения 2, 3 и 4 этапов

$$V_{\text{в}} = \frac{60 \times v_{\text{б}} \times \Delta p}{p \times t_{\text{упр}}};$$

где $V_{\text{в}}$ – объем, затраченного воздуха при выполнении упражнения, л/мин.

$V_{\text{б}}$ – объем баллона АСВ, л.

ΔP – давления в дыхательном аппарате, бар.

P – атмосферное давление, бар.

$t_{\text{упр}}$ – время затраченное на выполнения упражнения, сек.

Таблица 3 – Результаты расхода воздуха на различных этапах

№ этапа	Величина снижения давления в дыхательном аппарате, бар	Количество потребляемого воздуха, л/мин	Количество потребляемого воздуха на 1 кг массы тела, л/кг*мин
2	36±9	150±42	1,95±0,57
3	25±9	158±51	2,07±0,70
4	21±5	142±43	1,86±0,60
4	2-81±16	148±28	1,93±0,45

Гистограмма выборки по расходу воздуха на 2-4 этапах приведена на рисунке 2.

В ходе эксперимента, с целью изучения влияния максимальной физической нагрузки на скорость выполнения специальных координационных упражнений, был проведен контроль выполнения норматива «Вязка двойной спасательной петли с надеванием ее на «спасаемого». Упражнение выполнялось в среднем 32±8 сек [2]. В состоянии покоя время составляла 14±1 сек.

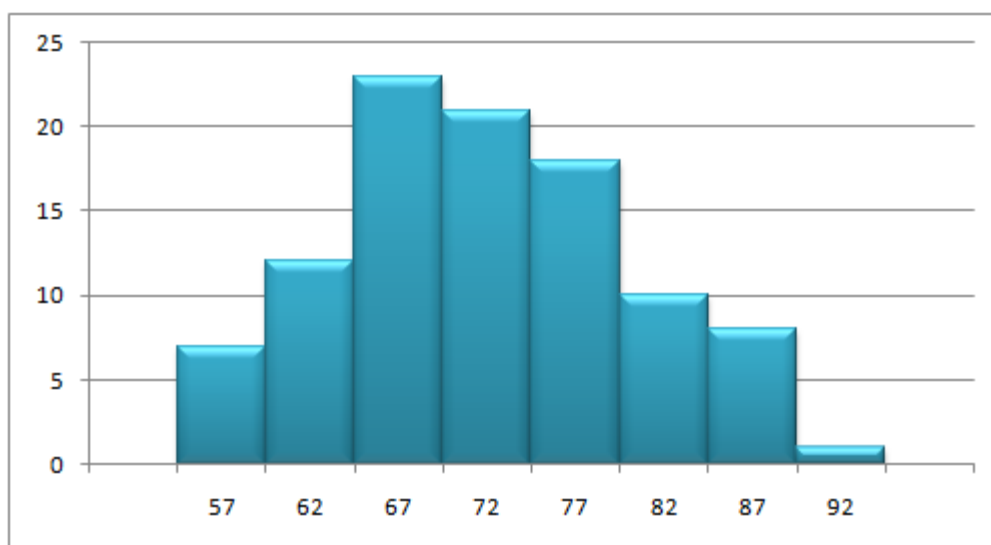


Рисунок 2 – Гистограмма выборки

Из описания следует, что 45 % участников получили оценку "отлично", 17% – «хорошо» и 27 % – «удовлетворительно» в контексте выполнения упражнений. В то же время, всего 11 % участников смогли получить оценку «хорошо» в состоянии покоя, что может свидетельствовать о том, что большинство участников продемонстрировали высокую физическую подготовку при выполнении упражнений, но не в состоянии покоя.

Полученные данные зависимости потребления воздуха (кислорода) и ЧСС от степени тяжести тренировки при выполнении предложенного теста не превышают рекомендуемые. На основе полученных данных, можно утверждать, что предложенный тест корректно использовать в системе подготовки спасателей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь: приказ М-ва по чрезвычайным ситуациям Респ. Беларусь, 22 нояб. 2018г.

№ 27. – Минск: [б.и.], 2019. – 30 с.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп, лит., 2017. – 656 с.

ЦИФРОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

Клочков К.Д., Эльтемеров А.А.

*Академия государственной противопожарной службы МЧС России,
г. Москва*

Популярности спорта в современном мире безусловно оказывает положительную мотивацию для занятия молодежи физической культурой и спортом, что способствует увеличению продолжительности жизни населения. Например, занятия физической культурой и спортом понижают вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний и ожирения. Но помимо роста положительного влияния, растет и количество спортивного травматизма. Травмы часто становятся препятствием на пути молодых людей, увлеченных спортом для достижения высоких результатов. Наиболее высокий показатель травматизма в контактных и игровых видах спорта, таких как регби, хоккей, баскетбол, бокс, борьба и др. [1].

Эволюция технологий открывает новые возможности для эффективных способов реабилитации после серьезных травм. Важным аспектом является использование современных цифровых технологий, которые позволяют оптимизировать процесс восстановления и ускорить возвращение спортсмена к тренировкам и соревнованиям. Цифровые технологии, такие как виртуальная реальность, мобильные приложения, носимые устройства и др., предлагают новые инновационные методы и инструменты для оптимизации процесса реабилитации спортивных травм. Применение виртуальной реальности позволяет спортсменам проводить тренировки и упражнения в условиях, максимально приближенных к реальным, что

способствует быстрому возвращению к спортивной деятельности. Мобильные приложения предлагают персонализированные программы реабилитации, обеспечивая контроль и мониторинг прогресса, предоставляя полезные советы и рекомендации.

В данной статье рассмотрены, способы применения цифровых технологий в процессе реабилитации спортивных травм, улучшающие процесс восстановления спортсменов.

Важно отметить, что использование цифровых технологий не заменяет традиционные методы реабилитации, а дополняет их. Работа с опытными тренерами и врачами, индивидуальный подход и учет особенностей каждого спортсмена остаются ключевыми факторами успешного и безопасного возвращения в спорт.

Цифровые технологии включают в себя широкий спектр инструментов и методов, которые могут быть использованы для оптимизации процесса реабилитации после спортивных травм. К ним относятся:

1. *Виртуальная реальность (VR)* – метод, основанный на использовании компьютерных симуляторов, которые создают виртуальную среду для выполнения упражнений и тренировки координации движений.

VR является эффективным инструментом для ускорения реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата, а также для улучшения общей физической формы спортсмена.

Технология виртуальной реальности была использована американскими горнолыжниками для осваивания соревновательных трасс в рамках подготовки к Олимпийским играм в Южной Корее в 2018 году. Американская ассоциация лыж и сноуборда использует данную технологию также для реабилитации спортсменов после получения ими травм. Так, американская горнолыжница Лорен Росс (Laurenne Ross) после повреждения мениска была лишена возможности проводить реальные тренировки, а реабилитационный процесс должен был занять около двух лет. Вместо этого, она прошла курс реабилитации с использованием технологий виртуальной реальности, разработанных американской компанией STRIVR, что позволило ей значительно сократить срок реабилитации [2].

Применение технологий VR при реабилитации спортсменов после спортивных травм будет способствовать более быстрому восстановлению двигательных функций поврежденной конечности. Это связано с отвлечением внимания спортсмена от осознанного контроля опорно-двигательного аппарата, вследствие этого – снятием излишнего напряжения и скованности в травмированных конечностях.

Практичность, интенсивность, комфорт и эффективность процесса реабилитации можно повысить благодаря применению технологии виртуальной реальности. Игровой характер упражнений, обратная визуальная связь, подбор упражнений в соответствии с характером и тяжестью травмы увеличивают мотивацию, интерес и удовлетворенность

испытуемых от реабилитационных мероприятий. Что, в свою очередь, приводит к повышению эффективности процесса восстановления.

2. *Дополненная реальность (AR)* – технология, которая позволяет наложить виртуальные объекты на картину реального мира, что может быть использовано для визуализации упражнений и обучения новым навыкам. AR может быть полезна для реабилитации после травм суставов и связок, улучшая координацию и точность движений.

AR служит для интеграции виртуального мира в реальный, посредством накладывания изображения на отсканированную область. Сканирование видимой камерой области происходит с помощью машинного зрения, оценивающего глубину и форму объектов, зачастую, с использованием специальных маркеров. Как правило, взаимодействие с элементами виртуального мира достигается посредством сенсорных экранов, звуков и движения камеры. Для дополненной реальности достаточно телефона или компьютера с камерой, что делает ее куда доступнее, хоть и более ограниченной в области интерактивности.

Так, ученые из Гентского университета разработали приложение дополненной реальности (AR) «HoloLens OST-HMD», с помощью которого можно отслеживать биомеханику различных, в том числе и травмированных, конечностей.

Разработкой этого приложения занимался опытный хирург-ортопед, кроме того, обзорная сессия проводилась с участием пяти медицинских специалистов в области ортопедии для оценки точности приложения. В своем обзоре ученые представили текущее состояние приложения и возможные варианты применения. Одним из вариантов является функциональное обследование – сценарий функционального обследования представляет ситуацию, когда пациента, пришедшего на обследование, врач-ортопед просит выполнить стандартные статические и динамические упражнения для оценки подвижности сустава. С помощью приложения врач-ортопед сможет быстро и качественно оценить состояние травмированной конечности [3].

3. *Мобильные устройства.* Мониторинг нагрузки с использованием таких устройств, как спутник глобального позиционирования (GPS) и акселерометры (внешние), а также частота воспринимаемых физических нагрузок (RPE) и мониторинг сердечного ритма (внутренний), обычно используются в США, Великобритании, Австралии; В России же более широкое распространение имеют фитнес-браслеты или умные часы, в стандартных моделях которых можно получить примерную информацию о пройденном расстоянии, состоянии пульса и, даже в некоторых моделях предусмотрено измерение кровяного давления и количества кислорода в крови. Для мониторинга оптимальной нагрузки спортсменов в спортивной реабилитации многие авторы рекомендуют контролировать нагрузку путем определения соотношения острой и хронической нагрузки (A/C), что помогает избежать любых внезапных скачков объема и интенсивности

тренировок, которые потенциально могут привести к повторной травме. Коэффициент нагрузки А/С определяется как тренировочная нагрузка в течение текущей недели, деленная на среднюю тренировочную нагрузку за четыре предыдущие недели. Рекомендуется придерживаться коэффициента соотношения нагрузки 1.0 и 1,5 так, как с более высоким коэффициентом связан более высокий риск рецидива травмы. Соотношение нагрузки А/С также помогает врачам-реабилитологам определить объем тренировок, которым подверглись спортсмены во время реабилитации, и было ли этого достаточно для удовлетворения требований соответствующего вида спорта. Например, футболист, который на тренировках/реабилитации за последние 4 недели пробежал в среднем 6 километров, а по возвращении к участию в матче должен пробежать 12 километров, будет иметь коэффициент нагрузки А/С 2, что подвергает его более высокому риску повторного травматизма. Таким образом, перед командой реабилитации также стоит задача отслеживать любые резкие скачки соотношения нагрузки, при этом безопасно обеспечивая перегрузку на 10-15%; это также требует хорошей координации с тренером или спортивным директором команды. Внедрение носимых сенсорных технологий, таких как акселерометры и устройства GPS, позволяет врачам и спортсменам отслеживать физиологическую нагрузку и характер движений как на тренировках, так и на соревнованиях, а также помогает предотвратить повторные травмы, контролируя потребность в нагрузке [4].

4. *Электромиография (ЭМГ)* – методика, основанная на регистрации электрической активности мышц с помощью электродов. ЭМГ может быть использована для определения степени вовлеченности мышц в выполнение упражнений, а также для оценки эффективности мышечного восстановления после травм. Электромиография может помочь измерить скорость развития силы, отследить изменения координации у начинающих и продвинутых спортсменов, наблюдать симметрию и асимметрию походки и даже определить влияние боли и переутомления на процесс реабилитации. ЭМГ предоставляет огромное количество информации, выходящей за рамки спорта и области физиотерапии. Электромиография также используется в других областях исследований.

Электромиография применяется не только для исследований, а также является важным инструментом биологической обратной связи во время тренировок и реабилитации. В дополнение к количественной обратной связи для спортсмена при выполнении физических задач или элементарных реабилитационных упражнений, ЭМГ является отличным инструментом обучения. В клинических условиях, а также при групповых тренировках редко используется ЭМГ для оказания помощи задействованным специалистам, но новые технологии оптимизируют процесс, и спортсмены теперь больше используют свои данные.

Электромиография позволяет врачам изучать физиологию мышц и диагностировать нервно-мышечные заболевания. Кроме того, ЭМГ может использоваться для выявления спазмов, мышечной гиперактивности, мышечного дисбаланса, а также положения челюсти в состоянии покоя и окклюзии [5]. Более того, она позволяет анализировать мышечные движения (т.е. мышечную ходьбу), определять время активации мышцы, начало и конец положения сустава и степень мышечной активации, которая отмечает мышечное усилие, необходимое для создания жестового действия и межмышечной координации. Эти параметры важны при оценке травм и патологий с двигательными нарушениями неврологического происхождения, послеоперационном уходе после протезирования сустава, а также в случае нестабильности и/или травм связок [6]. Кроме того, электромиография позволяет оценить потенциалы двигательных единиц, идентифицировать нервно-мышечные изменения, и дифференцировать нейропатические и/или миопатические процессы [7, 8].

Использование ЭМГ в процессе реабилитации спортивных травм может существенно повысить эффективность и индивидуализировать процесс реабилитации, что в свою очередь способствует более быстрому восстановлению и возвращению к спорту.

5. *Биоимпедансометрия* (БИА) – метод определения состава тела, основанный на измерении сопротивления тканей организма. Биоимпедансометры позволяют оценить изменения в составе тела, связанные с тренировочным процессом и восстановлением после травм, что позволяет тренерам и реабилитологам адаптировать программы тренировок и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

В процессе реабилитации спортивной травмы биоимпедансометрия может использоваться для следующих целей:

1) Оценка состава тела: БИА позволяет определить процентное содержание жира, воды, мышечной массы и других компонентов в организме, что может быть полезно для контроля веса, определения оптимального уровня гидратации и оценки состояния мышечной массы после травмы.

2) Мониторинг восстановления: БИА может использоваться для отслеживания динамики восстановления после спортивной травмы или операции, так как изменения в составе тела могут указывать на прогресс или регресс в процессе реабилитации.

3) Планирование тренировок: БИА помогает определить оптимальные параметры тренировок, такие как интенсивность, длительность и частота, исходя из индивидуальных потребностей и целей каждого спортсмена.

4) Разработка программ питания: БИА дает информацию о потребностях организма в питательных веществах и может помочь

разработать индивидуальную программу питания для оптимального восстановления и поддержания здоровья спортсмена [9].

Биоимпедансный анализ может быть полезным инструментом для спортсменов, проходящих реабилитацию после травмы, так как он позволяет получить информацию о составе тела, динамике восстановления и эффективности тренировочного процесса.

6. *Кинезиологическая оценка* – это процесс исследования движения и положения тела человека, а также оценка функций опорно-двигательного аппарата для определения оптимальных способов восстановления и поддержания здоровья. В процессе реабилитации этот метод помогает определить степень нарушения биомеханики тела, выявить проблемные области и составить индивидуальный план упражнений для улучшения функционирования организма.

Кинезиологическая оценка включает в себя анализ следующих аспектов:

1) Оценка осанки: выявление нарушений в осанке, таких как сколиоз, кифоз, лордоз, и разработка стратегии для их коррекции.

2) Оценка движений: определение степени нарушения движений в суставах, мышцах и связках.

3) Оценка силы и тонуса мышц: измерение силы мышц и определение областей с ослабленным тонусом для разработки плана укрепления и восстановления.

4) Оценка равновесия и координации движений: оценка способности человека поддерживать равновесие и координировать свои движения, а также выявление возможных нарушений.

5) Оценка походки: определение нарушений походки и разработка плана коррекции для нормализации движения при ходьбе.

6) Оценка болевого синдрома: определение источника боли, ее интенсивности и длительности, а также разработка стратегии для снижения болевых ощущений.

7) Оценка функционального состояния: определение способности человека выполнять повседневные действия и разрабатывать план восстановления нормальной функции.

8) Анализ данных предыдущих исследований: использование результатов предыдущих обследований для отслеживания динамики изменений и определения эффективности проводимой реабилитации [10].

Таким образом, кинезиологическая оценка в процессе реабилитации помогает точно определить проблемы и направить усилия на восстановление оптимального функционирования организма, что способствует более быстрому и эффективному процессу реабилитации.

В области послеоперационной реабилитации кинезиология служит направляющей силой, лежащей в основе индивидуальных планов восстановления. Кинезиологи, вооруженные глубоким пониманием

анатомии и биомеханики, анализируют движения тела и определяют области, требующие внимания после операции. Этот целостный подход гарантирует, что программы реабилитации не просто стандартизированы, но и адаптированы к уникальным потребностям каждого человека. Активная реабилитация является краеугольным камнем процесса восстановления после операции. Кинезиологи применяют упреждающий подход, подчеркивая вовлеченность пациента. Интегрируя принципы активной реабилитации, люди становятся активными участниками своего выздоровления, способствуя более быстрому заживлению и снижая риск осложнений. Эта стратегия, ориентированная на пациента, позволяет людям восстановить контроль над своим телом и способствует возникновению чувства выполненного долга на протяжении всего реабилитационного периода.

Более того, ключевые принципы активной реабилитации выходят за рамки физической сферы. Кинезиологи признают взаимосвязь физического и психического благополучия на этапе восстановления. Включив когнитивные и психологические элементы в планы активной реабилитации, они учитывают такие факторы, как восприятие боли, страх движения и психическая устойчивость [11].

7. *Магнитотерапия* – одна из разновидностей физиотерапии. Магнитные поля обладают положительным действием на организм. Лечебный эффект тесно взаимосвязан с неспецифическими реакциями нервной, иммунной и гуморальной систем регуляции на магнитные волны, в результате воздействия которых активируются резервы организма и компенсаторно-приспособительные механизмы.

8. *Ультразвуковые массажеры* – это компактные приборы, которые генерируют звуковые волны частотой до 1–3 МГц, вызывающие последовательные сокращения и расслабления клеток. Принцип их действия основан на стремительности темпа ультразвуковых колебаний в секунду – до 1 млн раз и более микровоздействий, что позволяет массировать не только поверхностные ткани, но и глубокие слои до 7 см. Ультразвуковой массаж обладает рассасывающими и противовоспалительными свойствами, оказывает спазмолитический и анальгезирующий эффект. Отлично зарекомендовал себя в посттравматической реабилитации опорно-двигательного аппарата и нервных окончаний.

9. *Низкочастотная импульсная электротерапия* – один из методов электротерапии, при котором для воздействия на ткани используется ток с низкой частотой импульса. Через ткани пропускается короткий импульс электрического тока, достигающий в определенный момент пика напряжения и затем сменяющийся паузой. Токи низкой частоты действуют в первую очередь на мышечные и нервные волокна. Электричество пропускается через ткани от одного закрепленного на коже электрода к другому. Низкочастотная импульсная электротерапия применяется при воспалительных процессах в

мышечных тканях, нарушениях кровообращения, спазмах, а также при расстройствах нервной системы. Она широко применяется для укрепления мышц, восстановления их работы после травм и операций [12].

Цифровые технологии позволяют создавать индивидуальные программы восстановления, контролировать эффективность выполнения упражнений и оценивать изменения в состоянии спортсмена. Однако, использование только цифровых технологий не является достаточным для успешной реабилитации. Важно сочетание традиционных методов реабилитации и цифровых технологий, чтобы достичь максимальной эффективности процесса восстановления благодаря ряду преимуществ, которые они предоставляют:

а) **Эффективность:** Цифровые технологии позволяют ускорить процесс реабилитации, предоставляя возможность спортсменам заниматься самостоятельно и в любое время, а также контролировать процесс восстановления.

б) **Доступность:** Бюджетные мобильные устройства доступны каждому спортсмену, независимо от его местоположения или финансовых возможностей.

в) **Индивидуальный подход:** Цифровые программы реабилитации могут быть настроены индивидуально для каждого спортсмена, учитывая их травмы, потребности и цели.

г) **Объективность:** Цифровые системы могут отслеживать прогресс спортсмена и предоставлять объективную информацию о его восстановлении, что позволяет тренерам и врачам принимать более обоснованные решения.

д) **Снижение риска повторных травм:** Применение цифровых технологий может помочь спортсменам избежать повторных травм благодаря более эффективному и точному восстановлению.

е) **Повышение мотивации:** Использование цифровых технологий делает процесс реабилитации более интерактивным и интересным для спортсменов, что может повысить их мотивацию и приверженность процессу восстановления.

Цифровые технологии открывают новые возможности для анализа тренировочного процесса и процесса восстановления, предоставляя тренерам и спортсменам подробные данные о таких показателях как скорость, мощность и время реакции. Цифровые программные алгоритмы могут анализировать эти данные, чтобы определить проблемную область [12].

Использование цифровых технологий в реабилитации спортивных травм является очень перспективным направлением, поскольку оно может обеспечить более эффективное, доступное и индивидуализированное восстановление, что в свою очередь может привести к уменьшению срока восстановления спортсменов и снижению риска повторных травм.

Освоение цифровых технологий будет способствовать созданию еще более эффективных способов реабилитации, которые помогут спортсменам быстрее возвращаться к тренировкам после травм и достигать новых высот в своей карьере. Дальнейшие исследования и разработки в этой области повысят эффективность процесса реабилитации спортсменов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Количество травм на каждые 1000 спортсменов в различных видах спорта (American Sports Data Press Release, 2003) /Terry Collins // [Электронный ресурс] URL: https://www.sportmedicine.ru/sport_statistics. (дата последнего посещения 26.03.2024).
2. NBC NEWS / Edd Gent // [Электронный ресурс]: URL: <https://www.nbcnews.com/mach/science/how-vr-helped-injured-skier-laurenne-ross-realize-her-olympic-dream-838766> (дата последнего посещения 26.03.2024).
3. Debarba, H. G. et al. Augmented reality visualization of joint movements for rehabilitation and sports medicine // 2018 20th Symposium on Virtual and Augmented Reality (SVR). – IEEE, 2018. – С. 114–121.
4. Dhillon H., Dhillon S., Dhillon M. S. Current concepts in sports injury rehabilitation //Indian journal of orthopaedics. 2017. Т. 51. №. 5. – С. 529–536.
5. Rojas Martínez M., Mañanas Villanueva M. Á. Multichannel surface electromyography as a non-invasive tool in neuromuscular rehabilitation //Proceedings of the 4th CEA Bioengineering Symposium. 2012. ИСТОЧНИК ОФОРМЛЕН НЕВЕРНО я не смог на него выйти
6. Meekins, G. D., So Y., Quan D. American Association of Neuromuscular & Electrodiagnostic Medicine evidenced-based review: Use of surface electromyography in the diagnosis and study of neuromuscular disorders //Muscle & Nerve: Official Journal of the American Association of Electrodiagnostic Medicine. 2008. Т. 38. №. 4. – С. 1219–1224.
7. Система нейромышечной реабилитации "Huber" при лечении миофасциального болевого синдрома у спортсменов-гребцов / Н. В. Мельничук, А. В. Калинин, А. В. Мельничук [и др.] // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2020. № 4. – С. 23–26.
8. Применение метода биоимпедансометрии в реабилитации больных с ожирением / Д. Н. Бобунов, Д. А. Комиссаров, Л. В. Щербаков [и др.] // Sciences of Europe. 2017. № 11-2(11). С. 41-50.
9. Enebo, B. A., Gutterman M. I. Kinesiology: an important approach to understanding subluxation in chiropractic // Fundamentals of Chiropractic: Subluxation. 2nd ed. St. Louis: Mosby Yearbook Inc. 2005. – С. 245–82.
10. Vasiltsova, V. THE ROLE OF KINESIOTHERAPY IN REHABILITATION AFTER INJURIES AND SURGERIES //Věda a perspektivy. – 2023. – №. 12 (31).

11. Эльтемеров, А. А. Повышение эффективности обучения плаванию посредством цифровых технологий / А. А. Эльтемеров // Научно-педагогическое обозрение. – 2022. № 5(45). – С. 136–147.

12. Эльтемеров, А.А. Цифровые технологии в области физической культуры и спорта / А. А. Эльтемеров, А. Н. Крылов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 10 октября 2023 года / Отв. редактор Л.Г. Пащенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет. 2023. – С.96–101.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Козлова Н.И., Андренко К.В., Орлова Н.В.

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Ходьба является доступным видом физической нагрузки, она относится к числу циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для предупреждения развития сердечно-сосудистых заболеваний, укрепления опорно-двигательного аппарата, улучшения функций дыхательной системы и системы кровообращения. Ходьба способствует выведению шлаков из организма, улучшению самочувствия, снятию психологических стрессов, повышению работоспособности. Циклические упражнения большой продолжительности, но умеренной интенсивности соответствуют физиологическим особенностям организма студентов специального медицинского отделения. Оздоровительная ходьба наиболее точно поддается дозированию, обладает выраженным тренирующим эффектом, способствует закаливанию организма.

Положительное влияние на организм человека оздоровительная ходьба оказывает при правильной организации занятий и соблюдении принципов систематичности, последовательности увеличения нагрузок. Ходьба отличается простой техникой, но предусматривает соблюдение рациональных правил передвижения, которые обеспечивают экономичность движений и правильное распределение нагрузки на работающие мышцы [3, 6]. При обычной ходьбе нагрузка на организм незначительна, но, если темп ходьбы увеличить или изменить рельеф местности (ходьба в гору), она становится интенсивной и создает тренировочный эффект. К занятиям оздоровительной ходьбой нет противопоказаний.

Необходимо учитывать, что слишком малая нагрузка не позволяет получать тренировочный эффект, а чрезмерная нагрузка вызывает перенапряжение и снижение физической и умственной работоспособности,

что очень вредно для студентов. Лишь при использовании оптимальных нагрузок, соответствующих индивидуальным особенностям и функциональным возможностям организма, занятия становятся эффективными [4, 5]. Подбору оптимальных физических нагрузок способствуют: прохождение врачебного контроля, проведение педагогических наблюдений за студентами, осуществление самоконтроля.

Умственная работа у студентов может привести к перенапряжению центров возбуждения мозга и ослаблению центров торможения. Происходит нарушение питания нервных клеток и снижение их функциональных возможностей, что приводит к стрессу. Лучшим средством для устранения стресса по мнению ученых является интенсивная физическая нагрузка и переключение с одного вида деятельности на другой, в данном случае с умственной активности на физическую. Около 20% населения развитых стран занимаются интенсивной физической культурой, обеспечивающей необходимый уровень энергозатрат. Недостаточная двигательная активность приводит к снижению функциональных возможностей и ослаблению сопротивляемости организма, увеличению массы тела. При ходьбе происходит снятие эмоционального напряжения, а за счет прохождения через легкие чистого и свежего воздуха – оздоровление дыхательной и нервной системы. Оздоровительная ходьба улучшает моторику кишечника и активизирует пищеварение. Во время интенсивной ходьбы печень, желчный и мочевой пузыри, почки, поджелудочная железа активно снабжаются кровью, усиливается тепловой обмен, происходит потоотделение и вместе с потом, из организма выводятся токсины. Ходьба является эффективным средством борьбы с бессонницей: чистый воздух насыщает легкие кислородом, что вместе с усталостью после прогулки способствует быстрому засыпанию.

При ходьбе важно правильно выполнять дыхание. Дышать рекомендуется через нос, согласовывая дыхание с ритмом и темпом движений. Если воздух чистый, дышать нужно носом и ртом одновременно, если воздух загрязнен, а также при морозе и ветре – вдыхать носом, а выдыхать ртом. При ходьбе рекомендуется выполнять дыхательные упражнения, например, на 3-4 шага выполняется вдох, на 6-8 шагов – выдох, при подъеме в гору вдох более продолжительный, а выдох укорочен, на спусках удлиняется выдох и короче вдох.

По мнению специалистов, ходьба становится оздоровительной при темпе 120-140 шаг/мин. Подбирая трассу для оздоровительной ходьбы, необходимо искать место, где воздух содержит больше кислорода, в лесу, парке, подальше от выхлопных и промышленных газов. Тренировочная дорожка должна пролегать по ровной местности, однако, для увеличения нагрузки, используется пересеченная или горная.

Важное значение для успешных занятий ходьбой имеет экипировка. Главное в экипировке – обувь, ее следует выбирать с эластичной гнущейся

подошвой. Одежда для ходьбы должна, обеспечивать свободу движений, поскольку увеличение скорости ходьбы связано с увеличением амплитуды движений звеньев тела. В ветреную или дождливую погоду нужно использовать ветрозащитный и водоотталкивающий костюм.

Влияние ходьбы на функциональные системы организма обусловлено темпом и протяженностью дистанции; техникой передвижений; характером покрытия (асфальт, песок, снег); рельефом местности (ровной или пересеченная местность); метеоусловиями (влажность, атмосферное давление); характером одежды, обуви.

Темпом ходьбы принято считать количество шагов в минуту. Форсировать темп ходьбы на начальной стадии занятий не рекомендуется, потому что это приводит к сокращению длины шага, уменьшает скорость передвижения и вызывает быстрое утомление. Количество шагов в минуту зависит от длины ног и ширины шага. В среднем ширина шага человека равна 70-100 см. Принято считать, что темп шагов для здорового человека находится в пределах 80-120 шагов в минуту, для темпа свыше 120 шагов в минуту обычно приходится проявлять волевые усилия, чем выше скорость ходьбы, тем сильнее их проявление [2].

В зависимости от скорости различают следующие разновидности ходьбы: медленная – 70-90 шаг/мин (3-3,5 км/ч); средняя – 90-120 шаг/мин (4-5,6 км/ч); быстрая – 120-140 шаг/мин (5,6-6,4 км/ч); очень быстрая – более 140 шагов в минуту (свыше 6,4 км/ч) [1].

Медленная ходьба рекомендуется в основном ослабленным после болезни, выздоравливающим людям. Для здоровых людей этот темп ходьбы почти не дает тренирующего эффекта. Ходьба со средней скоростью в темпе 90-120 шаг/мин, рекомендуется больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, тренирующий эффект для здоровых людей также невысок. Быстрая ходьба в темпе 120-140 шаг/мин, оказывает тренирующий эффект на здоровых людей. Очень быстрая ходьба оказывает мощное тренирующее влияние, настолько, что даже физически здоровые занимающиеся, выдерживают этот темп в течение непродолжительного времени.

Ходьба становится полезной, если проводится в достаточно быстром темпе. Медленная ходьба не приносит ожидаемых результатов, организм не получает достаточной нагрузки, а именно работа сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при медленной ходьбе протекает примерно на уровне покоя. Целесообразнее пройти меньшее расстояние, но быстрее, чем ходить много, но медленно.

Начинать занятия оздоровительной ходьбой нужно с 30 минут в день. На первых занятиях продолжительность дистанции может составлять около 1,5 км, а в дальнейшем она должна увеличиваться через каждые два занятия на 300-400 м, до 4,5-5,5 км [1].

Во время ходьбы необходимо следить за правильной осанкой, нельзя сутулиться, напрягать шею, голову нужно держать прямо и не опускать,

плечи расслаблены и отведены назад-вниз, смотреть вперед. Нужно часто переводить взгляд с отдаленных предметов на близлежащие, что в свою очередь является тренировкой для глаз.

При ходьбе можно выполнять упражнения для мышц лица: надувать щеки, широко раскрывать глаза и рот – эти упражнения делают мышцы лица упругими, уходят морщины, снимается напряжение.

Очерчивая подбородком круг, восьмерку, выполняя вращательные движения головой, наклоны, круговые движения занимающийся развивает вестибулярный анализатор, повышает подвижность в шейном отделе позвоночника, что оказывает положительное влияние на функционирование внутренних органов.

Достаточной считается скорость передвижения, когда появляется легкое потоотделение, что свидетельствует о включении режима эффективного энергообмена, желательно эту скорость поддерживать на протяжении всей тренировки. Ходьба должна быть достаточно интенсивной, нагрузки низкой интенсивности не вызывают необходимых положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшают самочувствие и настроение.

В дальнейшем продолжительность занятий достигает 60 минут, количество занятий в неделю составляет 4-5 раз. Во время ходьбы необходимо делать паузы, во время которых следует выполнять общеразвивающие упражнения на различные группы мышц. Оздоровительная ходьба оказывает одинаковое воздействие как на мужчин, так и на женщин, оздоровительный эффект от ходьбы достигается в любом возрасте.

Для получения тренирующего эффекта нагрузка должна по интенсивности и объему соответствовать уровню физического состояния. Для определения уровня физического состояния и физической подготовленности занимающихся оздоровительной ходьбой в настоящее время используются специальные двигательные тесты. Наиболее известный из них тест К. Купера, его рекомендуется проводить не ранее, чем через 6 недель после начала занятий. Степень физической подготовленности является важнейшим показателем, определяющим содержание программ оздоровительной ходьбы. Тренировочный эффект от ходьбы определяется учащением пульса. В процессе ходьбы, используемой в оздоровительной целях, ЧСС должна быть в пределах 65-80% от максимальной [4].

Дозирование нагрузки при ходьбе регулируется изменением угла подъема; количеством остановок для отдыха, их продолжительностью, стоя или сидя, с выполнением общефизических и дыхательных упражнений; темпом движения (медленный – 70-80 шагов в минуту, средний – 70-100 шагов в минуту, быстрый – 100-120 шагов в минуту).

Утром, перед началом занятий оздоровительной ходьбой, рекомендуется выполнять комплексы упражнений для восстановления

гибкости и подвижности суставов. Благодаря разминке быстрее происходит вработывание, проявляется привычный стиль ходьбы. После тренировочной ходьбы, необходимо также выполнить комплекс упражнений, для восстановления гибкости звеньев тела и избавиться от скованности движений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аронов, Д. М. Сердце под защитой / Д. М. Аронов. – 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 126 с.
2. Гайс, И. А. Оздоровительная ходьба / И. А. Гайс. – М. : Советский спорт, 1990. – 48 с.
3. Козлова, Н. И. Оздоровительная ходьба в учебном процессе студентов специального учебного отделения / Н. И. Козлова // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем: материалы Международной науч.-практ. конф., Тюмень, 20 мая 2020 года / отв. ред. С. И. Хромина. – Тюмень: ТИУ, 2020. – С. 139-144.
4. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Методика организации оздоровительной ходьбы для студентов специального медицинского отделения : метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н.И. Козлова, Н. В. Орлова, В.Н. Бондаренко; Брест. гос. техн. ун-т, каф. физ. восп. и спорта. – Брест : БрГТУ, 2014. – 40 с.
6. Северянин, В.С. Ускоренная экономичная ходьба как следствие ее эволюции / В.С. Северянин, В.П. Артемьев, Н.И. Козлова // Вестник Черниговского нац. пед. университета. Сер. : пед. науки, физ. восп. и спорт. –2014. – Вып. 118. – том 1. – С. 327–333.

КОРПОРАТИВНАЯ И СПОРТИВНАЯ ЭТИКА КАК КОМПОНЕНТ ИННОВАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА В ВУЗЕ

Копылова Е.А.

Белорусско-Российский университет, г. Могилев

В современной системе высшего образования, где активно внедряются инновационные технологии в организации учебного процесса, необходимо соблюдать правила поведения и этики для успешной коммуникации между всеми участниками образовательного процесса. Корпоративная этика включает в себя профессиональную этику, которая определяет нормы делового общения, этические стандарты и нравственные ценности. Она является неотъемлемой частью культуры, в том числе в сфере физического воспитания и спорта.

Корпоративная этика в физическом воспитании направлена на обеспечение безопасности и здоровья студентов, создание условий для развития двигательных качеств, спортивных навыков, соблюдение правил здорового образа жизни, создание доверительных отношений между преподавателями и студентами, укрепление взаимопонимания и сотрудничества, соблюдение правил этики и морали. Человеческий капитал становится важным ресурсом инновационных процессов в образовании.

Поведение преподавателя на учебных занятиях и в ходе тренировочного процесса должно быть конструктивным. Это выражается в следующем: создании благоприятной рабочей среды, в которой доминируют интересные соревновательные задачи и положительные комментарии; признании факта, что не все студенты идеальны и, следовательно, могут допускать ошибки; понимании того, что для усвоения материала нужно определенное время, и у каждого студента процесс обучения индивидуален. Если студенты стараются, и преподаватель контролирует учебный процесс, прогресс будет очевиден.

С точки зрения инновационной культуры, корпоративная и спортивная этика в физическом воспитании направлена на создание условий развития креативности и прогрессивности в учебном, тренировочном и соревновательном процессах.

Спортивная этика – это система принципов, норм и ценностных мнений, регулирующих отношения в сфере спорта. В ней рассматриваются, изучаются и анализируются профессиональные особенности морали, связанные со спецификой учебно-тренировочного процесса, соревнованиями и сложностью взаимоотношений людей, причастных к спорту [1].

Умение вести себя в сложных обстоятельствах является признаком культуры поведения, внутренней организованности, собранности, дисциплинированности всех участников образовательного процесса.

Проблема спортивного воспитания исключительно важна. Главной задачей педагога является становление нравственной культуры личности студентов, предполагающее формирование моральных норм, нравственных убеждений, правил поведения и взаимоотношений как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни.

На характер взаимоотношений влияет ментальность участников образовательного и спортивного процесса, обусловленная их принадлежностью к той или иной национальности, стране, индивидуальные личностные качества.

Еще Публилий Сир, римский мимический поэт жестокой эпохи Цезаря и Августа, утверждал: «Самое благородное соревнование – соревнование в человечности».

Доверие, прозрачность, честность, социальная ответственность, правила «Fair play» в спорте создают атмосферу уважения, взаимопонимания, справедливости, верности принятым обязательствам, искренности перед

другими и перед самим собой, являются важнейшими требованиями нравственности [2].

Корпоративная и спортивная этика представляет собой часть спортивной культуры. Спортивная культура на уровне общества включает в себя социально-педагогический и психологический ценностный компонент, который обеспечивается уровнем общественного сознания и мнения, интересов, мотивов, ценностных ориентаций людей, а также уровнем взаимоотношений, которые выстраиваются в сфере физического воспитания и спорта (преподаватель – студент, тренер – спортсмен, спортсмен – спортивная команда, спортсмен – судья).

Потенциал спортивной культуры выражается в способности физической культуры и спорта удовлетворять потребности человека в физическом совершенствовании, социализации, формировании здоровья, самореализации и повышении социального престижа личности в обществе путем достижения высокого результата, победы, рекорда.

Спортивная культура личности формируется в процессе усваивания личностью культурно-образовательного потенциала, накопления опыта физкультурно-спортивной деятельности и наполнения ее личностным смыслом, а также ценностей и технологий спорта.

Спортивная культура личности включает в себя следующие компоненты:

– когнитивный компонент – это знания в области физической культуры и спорта, а также убеждения в необходимости заниматься физической культурой и спортом;

– рефлексивно-деятельностный – подразумевает рефлексивное отношение личности к ценностям спорта и физической культуры, физкультурно-спортивной деятельности, а также к себе, как субъекту этой деятельности;

– социально-коммуникативный компонент свидетельствует о высоком уровне коммуникации с товарищами, тренерами, соперниками, судьями, болельщиками, который формируется в процессе спортивной деятельности на основе уважения, взаимопонимания и взаимодействия;

– эмоционально-волевой компонент предполагает способность личности к преодолению препятствий и трудностей в процессе физкультурно-спортивной деятельности;

– аксиологический компонент представляет собой ценности физической культуры и спорта, мотивы, смыслы, цели и средства их достижения [3].

Инновационная культура в сфере физического воспитания в вузе – это особая среда, которая способствует развитию и появлению новых идей, современных технологий и подходов к решению проблем, связанных с улучшением здоровья студентов и повышению спортивных достижений.

К основным элементам инновационной культуры относятся: стимулирование творческой деятельности и саморазвития студентов и сотрудников, применение новых методик обучения и тренировок, развитие новых спортивных направлений и технологий, проведение научно-

исследовательской работы и практических мероприятий в области физической культуры и спорта.

Для реализации корпоративной этики в физическом воспитании целесообразно внедрение новых технологий, например, проведение виртуальных тренировок, выполнение интерактивных упражнений, использование специального оборудования и инвентаря, создание условий для проведения учебных занятий – бассейны, тренажерные, игровые, фитнес залы, футбольные поля и другие объекты, которые будут соответствовать требованиям и потребностям студентов и преподавателей.

Таким образом, корпоративная и спортивная этика является неотъемлемым компонентом в сфере физического воспитания и спорта и значительно влияет на инновационную культуру в вузе. Принципы честности, открытости и прозрачности создают атмосферу доверия, в которой все чувствуют себя свободно и готовы делиться идеями и сотрудничать. Поощряется инициатива к непрерывному обучению и обмену знаниями, что является основой для инноваций. Реализация корпоративной и спортивной этики гарантирует безопасность, создает условия для формирования здорового образа жизни и совершенствования спортивных навыков. Укрепляется репутация вуза в сфере физической культуры и спорта, как центра инноваций и передового опыта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики: учебное пособие / В. В. Ягодин; под науч. Ред. З. В. Сенук. – Екатеринбург: Урал. ун-т, 2016. – 112с.
2. Копылова Е. А. Спортивная этика в баскетболе: учеб.-метод. рекомендации / Е. А. Копылова. Могилев: МОУ ВО «Белорусско-Российский университет», 2019. – 16 с.
3. Лубышева. Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева, А. И. Загравская // Теория и практика физической культуры, 2013. № 3. – С. 15-16.

ФИДЖИТАЛ СПОРТ – СПОРТ БУДУЩЕГО

Копылова Е.А.

Белорусско-Российский университет, г. Могилев

В столице Татарстана Казани с 21 февраля по 3 марта 2024 года состоялся первый в истории международный мультиспортивный турнир «Игры Будущего». Это масштабное спортивное событие на стыке спорта, науки и технологий, синергия цифровых и классических видов спорта. Международные соревнования прошли по 21 инновационной дисциплине в

пяти категориях – спорт, тактика, стратегия, скорость и технологии. Каждая из них олицетворяет концепцию фиджитал (physical и digital), то есть «физический» и «цифровой». Участники соревновались в видеоигре и ее реальном аналоге, проверялись навыки атлетов в двух до сих пор никак не связанных между собой измерениях.

Инициатором проведения Игр стала Россия. «Игры Будущего» являются независимым от международных спортивных организаций форматом. Миссия проекта направлена на объединение молодежи всех стран на стыке классического спорта и киберспорта, создание нового, гармонично развитого человека, который развивается во всех направлениях.

Идея соединения киберспорта с классическим спортом отражает приоритеты многополярного мира – это гармония интеллекта и физического совершенства. Фиджитал спорт воспринимается и как возможная альтернатива существования спортивной системе. Правила соревнований требуют доработки, однако, антураж и особенности показа были привлекательными для зрителей. Дух технологий присутствовал и в игровых видах спорта: пульсометры на игроках, команды выходили на паркет вместе с роботсами, мячи и шайбы доставляли дроны.

Талисманом Игр стала жар-птица Мира. Ее создали студенты из Татарстана и Санкт-Петербургского государственного университета. Идея авторов состояла в том, что жар-птица Мира – это подобие нейросети с сознанием, она состоит из света и является проводником в мир фиджитал-спорта. В центре композиции отображается энергетический луч, который олицетворяет гармонию и баланс между физическим и цифровым миром.

В соревнованиях приняли участие более 2000 человек, которые сформировали 294 команды из 107 стран мира. Победителями и призерами первых «Игр Будущего» стали 236 киберспортсменов. Состязания вызвали колоссальный интерес, количество просмотров на стриминговых площадках превысило 150 миллионов человек. Дистрибуцией контента занимались 280 каналов вещания, том числе крупные медиахолдинги, международные и национальные. Всего в эфире прошло 800 часов прямых трансляций [1].

Призовой фонд был очень внушительным, составил 10 миллионов долларов. Компания «Газпром» стала титульным партнером соревнований, генеральный партнер – «Лига ставок», генеральные спонсоры – «Интеррос», мобильный оператор «YOTA», VK Play, ПАО «Сибус», компании – ПАО «Сбербанк», ОАО «РЖД», стратегический партнер – ПАО «Газпром нефть» и другие партнеры.

В основной программе в категории «Спорт» сочетались классические виды спорта и их аналоги: фиджитал-баскетбол, фиджитал-футбол, фиджитал-хоккей, фиджитал-единоборства, фиджитал-скейтбординг. Общий призовой фонд составил 4,8 миллиона долларов.

Формат соревнований по фиджитал дисциплинам подразумевает использование разработок в области робототехники, геймдев, киберспорта,

дополненной виртуальной реальностью с использованием искусственного интеллекта.

Категория «Тактика» включала в себя компьютерные шутеры и соревнования на арене лазертаг. В нее входят дисциплины Counter-Strike 2 + лазертаг, Warface + лазертаг и Standoff+ лазертаг. Общий призовой фонд составил 1,0 миллион долларов.

В категории «Стратегия» на специально разработанной арене с испытаниями на выносливость и смекалку проводились киберспортивные игры Mobile Legends: Dota 2, Bang Bang. Общий призовой фонд – 2,65 миллиона долларов.

Категория «Технологии» была представлена дисциплинами: «Гонки дронов», «Мир танков», «Битва роботов».

Дрон-рейсинг – гонка беспилотных летательных аппаратов, в которой их операторы должны пройти дистанцию на время. Спортсмены управляют дронами с помощью шлема виртуальной реальности и специального пульта, а изображение получают с камер, установленных на борту беспилотников. Скорость маленького вертолета достигает 160 км/ч.

Танковый робобиатлон – это дистанционно управляемый танк, который должен преодолеть дистанцию с препятствиями за лучшее время.

Одним из самых зрелищных событий в программе Игр была битва роботов. На арене встречались чудо инженерной мысли – роботы (от маленьких до громоздких), которыми управляют не только изобретатели, но и искусственный интеллект. Роботы должны весить не более 113,5 кг, а их размеры не должны превышать 1,5 м x 1,5 м x 2,0 м (длина, ширина, высота), корпус изготовлен из стали толщиной 5 мм. Это является альтернативой проведения поединков самых жестких боев без правил. Общий призовой фонд – 1,25 миллиона долларов.

В категории «Скорость» требуется максимально быстро пройти ретро игры Retro PC, Modern PC и Retro Console. Общий призовой фонд – 0,3 миллиона долларов.

В Беларуси прорабатывается идея создания федерации фиджитал спорта. Об этом сообщил на церемонии открытия «Игр Будущего» министр спорта Сергей Ковальчук.

У белорусских спортсменов есть уже первые достижения. В разделе «фиджитал-велоспорт» в виртуальной велогонке команда «Минск» набрала 522 балла и стала чемпионом «Игр Будущего». Команда выступала в следующем составе: Евгений Соболев, Таисия Наскович, Анна Терех и Михаил Шеметов [2].

В соревнованиях приняло участие 12 команд. В виртуальной велогонке в симуляторе «WattAttack» участники преодолели более 40 километров в пяти этапах – индивидуальная гонка на время, гонка с выбыванием, скрэч, темпо, гонка по очкам.

Впервые белорусская команда «EXPONENTA TEAM» дебютировала на Играх в дисциплине «Фиджитал-баскетбол» и дошла до стадии плей-офф, разделила места с 9-го по 12-е с командами, проигравшими на этом этапе. В составе команды выступали Кирилл Володькин, Роман Веробей, Вацлав Бугаев и Даниил Пигуль [3].

Белорусский борец Александр Ковалев в составе команды «GOR Union» (Россия) занял второе место по фиджитал-единоборствам. В турнире участвовало восемь команд в смешанном составе – мужчины и женщины. Ковалев в виртуальной схватке выиграл, а в физической части принять участие не смог в связи с полученной травмой. Антонина Манько вошла в состав еще одной команды из России «МК Team». Белоруска на симуляторе одержала победу над американкой, но в физической схватке уступила. Итоговый результат – пятое место.

В турнире по фиджитал-хоккею белорусы Артем Нестеров и Дмитрий Николаения заняли второе место в составе команды «COSMOS X 17», а выступавший за «AK BARS» Насир Сухби – третье.

Отличительной особенностью данных соревнований являлось формирование интернациональных команд.

Фиджитал спорт активно развивается в мире и оказывает положительное влияние на молодежь и общество в целом. Этот вид спорта предоставляет новые возможности для профессиональной карьеры, способствует развитию навыков, формированию онлайн-сообществ, где люди могут обмениваться опытом, общаться, устанавливать дружеские и профессиональные связи. Это способствует социализации молодежи в мире глобализации.

Однако, следует отметить, что при использовании фиджитал спорта должен соблюдаться баланс физической активности и учебы, чтобы не привести к негативным последствиям для здоровья и образования молодых людей.

Таким образом, фиджитал – самое современное, развивающееся и молодое направление в спортивной индустрии. Формат соревнований подразумевает симбиоз использования последних разработок в области киберспорта, робототехники, дополненной виртуальной реальности, информационных технологий, искусственного интеллекта и спортивных соревнований. Технологические аспекты фиджитал спорта создают уникальные и впечатляющие возможности для спортсменов и зрителей. Это был яркий и красивый, местами странный и непонятный праздник.

Дальнейшая судьба проекта будет зависеть от следующего организатора фестиваля киберспорта, классического спорта и современных технологий. Для развития фиджитал спорта необходимо выходить на большие аудитории, такие страны как Китай, Япония, Южная Корея.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. <https://rg.ru/2024/03/04/v-kazani-zakonchilis-igry-budushchego.html>
2. <https://soyuz.by/sport/pervaya-pobeda-dlya-belorusov-na-igrah-budushchego-v-kazani-oznamenovalas-zolotom>
3. <https://belarus.basketball/>

СТРЕТЧИНГ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КРОССФИТОМ

Косуха А.В., Лавринович Л. А., Орлова Н.В.

Брестский государственный технический университет, г. Брест

В настоящее время актуальной проблемой в физической подготовке студентов является всестороннее и гармоничное развитие всех систем организма. Важным является включение в тренировочный процесс специфических упражнений из различных видов спорта. Физическое воспитание в вузе призвано стать первоочередным средством оздоровления студентов в период обучения [1]. На сегодняшний день, наряду с новыми современными видами фитнеса, по-прежнему актуальным среди молодежи остается «стретчинг». Стретчинг применяют в: разминке; конце тренировки; УГГ (утренней гигиенической гимнастике). Упражнения на растягивание можно выполнять на спортивной площадке, в спортзале, дома, на футбольном поле и т.д. Для этого не требуется специальное оборудование. Таким образом, стретчинг полезно включать в тренировочный процесс, что способствует укреплению мышечного-связочно аппарата, увеличивает амплитуду движения в суставах, восстановлению всех систем организма [2].

Основная часть. В ходе педагогического эксперимента изучались литературные источники, были подобраны упражнения для увеличения амплитуды движения в суставах, изучены и подобраны тесты для определения гибкости. Также было проведено педагогическое исследование.

Цель исследования: обосновать эффективность применения стретчинга в учебном процессе студентов, занимающихся кроссфитом.

Задачи исследования:

1. Применить тесты на гибкость на учебных занятиях студентов, занимающихся в кроссфитом.
2. Проанализировать результаты тестирования.

Метод и методология проведения исследования. В организации педагогического исследования принимали участие студенты 1-3 курса на базе спортивного комплекса БрГТУ в группе кроссфит. Применялись методы: наблюдение, измерение, математический анализ, сравнение, эксперимент.

В ходе эксперимента были определены исходные показатели гибкости студентов, занимающихся кроссфитом, которые измерялись в начале эксперимента. Таблица 1.

В течение года проводились занятия с применением стретчинга 3 раза в неделю. В конце эксперимента были даны те же тесты для измерения амплитуды движения в суставах. Таблица 2.

1. Выкрут прямых рук назад. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивалась по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Прирост гибкости составил 6,1 %.

2. Наклон туловища вперед сидя. Способ измерения гибкости: испытуемый, сидя на полу, не сгибая ноги в коленях выполняет наклон вперед. Измерительная линейка устанавливается на уровне пяток испытуемого на показателе «0»: чем больше наклон, тем выше показатель гибкости. Прирост гибкости составил 0,2 %.

3. Шпагат продольный правая нога вперед. Способ измерения гибкости: испытуемый стремится как можно шире развести ноги в правостороннем шпагате. Уровень подвижности в данном суставе оценивалась по расстоянию от пола до копчика: чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Прирост гибкости составил 0,9 %.

4. Шпагат продольный левая нога вперед. Способ измерения гибкости: аналогичен. Прирост гибкости составил 0,6 %

5. Шпагат поперечный. Способ измерения гибкости: аналогичен. Прирост гибкости составил 1,6 %.

6. Сгибание стопы на себя. Способ измерения гибкости: Испытуемый сгибает стопу на себя, оценивалось расстояние от пола до изгиба большого пальца стопы. Прирост гибкости составил 0,06 %.

Таблица 1 – Результаты тестирования гибкости студентов, занимающихся кроссфитом до занятий с применением стретчинга

№ исп.	Выкрут прямых рук назад	Наклон туловища вперед сидя	Шпагат продольный правая нога вперед	Шпагат продольный левая нога вперед	Шпагат поперечный	Сгибание стопы на себя
1	105	+4	37	37	47	5
2	97	+3	36	36	42	6
3	96	+6	37	38	35	6
4	100	+2	35	36	41	5
5	111	+6	32	34	42	5
6	99	+4	35	35	40	7
7	99	+8	39	39	43	6
8	109	+2	40	39	42	5
9	105	+3	37	37	40	6

10	102	+3	34	34	45	7
11	101	+6	33	33	44	5
12	98	+5	33	33	45	7

Таблица 2 – Результаты тестирования активной гибкости студентов, занимающихся в кроссфитом спустя 1 год занятий с применением стретчинга

№ исп	Выкрут прямых рук назад	Наклон туловища вперед сидя	Шпагат продольный правая нога вперед	Шпагат продольный левая нога вперед	Шпагат поперечный	Сгибание стопы на себя
1	98	+7	34	33	37	6
2	94	+8	30	35	37	7
3	91	+10	34	35	34	7
4	93	+7	30	36	39	5
5	96	+8	32	33	38	7
6	96	+11	33	33	35	8
7	97	+10	36	37	42	7
8	100	+7	37	37	40	7
9	99	+9	33	34	36	7
10	97	+14	33	33	41	8
11	93	+10	32	32	40	6
12	95	+10	32	32	41	8

В результате исследования было доказано что при использовании стретчинга в тренировках по кроссфиту вырос показатель гибкости у студентов-спортсменов, а также наблюдалось улучшение показателей общей физической подготовки. Полученные результаты исследования подтверждают предположение о том, что на основе применения стретчинга возможно поддержание уровня гибкости у студентов, занимающихся кроссфитом, что оптимизирует современный тренировочный процесс и способствует дальнейшему совершенствованию данного направления исследования в теории и практике физической культуры и спорта.

Занятия стретчингом укрепляют связочно-мышечный аппарат студентов, корректируют осанку, помогают убрать лишний вес, воздействуя на медленные мышцы, которые крепятся к костям, способствуют развитию навыков правильного размеренного дыхания [3, 4].

Систематическое использование стретчинга в тренировках по кроссфиту создает дополнительные условия в развитии физических качеств, а также будет способствовать улучшению эмоционального состояния и восстановлению всех систем организма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Издательский цент «Академия», 2000. – 480 с.

2. Антонова, И. Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой /И.Н. Антонова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 10-5. – С. 815.

3. Костина, Е. А. Стретчинг – один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой /Е.А. Костина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – М. : Просвящение, 2012. – 154 с.

4. Орлова, Н. В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Котенко А.И., Демьянов В.В., Самсоник А.Р.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Психическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одной из главных задач, стоящих перед тренером, является психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям. Необходимо исследовать психические состояния ученика, такие как психическое напряжение, стресс, эмоциональное возбуждение, предстартовое волнение. Предстартовое состояние возникает у каждого спортсмена как условно рефлекторная реакция организма на предстоящую соревновательную обстановку и предстоящую деятельность. Оно связано с переживаниями спортсменом своего участия в соревнованиях, и отражается в сознании по-разному. В одних случаях – это уверенность в победе, радостное ожидание предстоящего старта, в других – навязчивая мысль о поражении. Психическое состояние спортсмена вызывает ряд сдвигов в функциональных системах организма: дыхательной, сердечнососудистой, желез внутренней секреции. В спортивной практике принято выделять три разновидности психических предстартовых состояний: боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия [4].

В тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов могут возникать психические проблемы, вызывающие изменения в организме и влияющие на их деятельность. Наиболее часто у них возникают тревога и страх. Симптомы состояния тревожности следующие: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние

тревоги усугубляется неуверенностью спортсмена. Спортивная деятельность часто сопровождается переживанием страха, который может повлиять на успешность выступления на соревнованиях или на качество тренировочного процесса. Состояние страха возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений, встречей с сильным соперником. Симптомы состояния страха – увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных покровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. На протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

В процессе тренировки одни параметры организма подвергаются существенным изменениям, другие меняются мало. Морфофункциональные особенности организма человека, сформировавшиеся в течение длительного периода эволюции, по мнению ряда исследователей, не могут изменяться с такой же быстротой, с какой изменяются структура и характер тренировочных нагрузок в спорте. Несоответствие во времени между этими процессами может приводить к возникновению дезадаптивных расстройств, которые проявляются различными изменениями, так называемыми слабыми звеньями адаптации. При суперкомпенсации часть из них может истощаться, и функционирование организма будет протекать на предпатологическом или патологическом уровне. В последние годы резко возросли сообщения о внезапной смерти спортсменов как в нашей стране, так и за рубежом, как правило, в связи с патологией сердечно-сосудистой системы [2].

Вывод. На основании изучения психологических и медико-биологических проблем физической культуры и спорта можно сделать вывод о том, что организм спортсменов испытывает колоссальное физическое и психологическое давление, что может привести к проблемам со здоровьем. Спортсменам необходим постоянный медицинский контроль состояния организма с целью предотвращения возможных заболеваний, по итогам которого им должна оказываться своевременная медицинская и психологическая помощь.

Предстартовые состояния у пловца возникают задолго до выступления, за несколько дней и недель до ответственных стартов. Различают предстартовые изменения двух видов – неспецифические и специфические. К числу неспецифических изменений относят 3 формы предстартовых состояний: боевую готовность, предстартовую лихорадку и предстартовую апатию. На основании анализа специализированной литературы в области спорта высших достижений и своего практического опыта, мы считаем, что воздействие на спортсмена осуществляется чаще всего путем использования определенного комплекса психолого-педагогических и психотерапевтических мероприятий: 1. Беседы, лекции. Основная задача – психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с

индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения. Главный метод воздействия – убеждение, воздействие на сознание пловца. 2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. 3. Гетеротренинг. Это сеанс обучения аутогенной тренировке. В состоянии расслабления, суженного сознания спортсмены изучают, повторяют специально разработанные формулировки внушений – самовнушений как методов воздействия и самовоздействия. 4. Внушенный отдых. 5. Аутотренинг. Это самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции [1].

Психическая подготовка к соревнованиям должна иметь предельно конкретное содержание, поэтому и спортсмен должен четко сформировать и знать особенности своего психического настроя. Чтобы этого добиться он самостоятельно или с помощью тренера должен фиксировать особенности своего психофизического состояния на каждой тренировке, то есть физический, эмоциональный и мыслительный компоненты, при чем в те моменты, когда он наилучшим образом выполнял соревновательные упражнения в скоростно-силовом и техническом плане. По итогам зафиксированных данных спортсмену необходимо выработать для себя несколько формул, позволяющие ему войти в оптимальное боевое состояние [4].

Например: – тело сильное, мощное. Дыхание ровное. Мышцы напряжены; – боевой настрой, хорошее настроение; – четко вижу выполнение упражнения.

Объясняется это тем, что соревнования вызывают у спортсменов состояние нервно-психической напряженности, которое они не испытывают в ходе учебно-тренировочного процесса, в связи с этим, чтобы реализовать все свои возможности в ходе соревновательной борьбы, спортсмену важно:

- действовать в разнообразных, даже непредвиденных, условиях;
- совершать четкие целенаправленные движения, не допускать ошибок;
- быть сосредоточенным только на выполнении упражнения, не отвлекаться на посторонние предметы;
- уметь регулировать свое нервно-психическое состояние.

То есть, он должен обладать психической готовностью к соревнованиям.

Психическая готовность спортсмена к соревнованиям – это его психическое состояние, характеризующееся оптимальным уровнем эмоционального напряжения и установкой, адекватной его соревновательной цели. Это состояние формируется в процессе психической подготовки спортсмена к соревнованиям [5].

Сбор сведений о возможностях соперников или об уже показанных ими результатах – один из методических приемов, призванных увеличить мобилизацию спортсмена. Считается тактически более выгодным выступать после основных конкурентов. Знание результата соперника играет большую роль в мобилизации спортсмена.

Такие случаи нередки в спортивной практике. Очевидно, знание результата соперника одних стимулирует, других угнетает.

Мобилизации спортсмена может способствовать состояние «спортивной злости». Оно актуализируется через возникновение чувства досады, неудовлетворения своими достижениями, ущемленное самолюбие и чувство собственного достоинства.

Часто для мобилизации спортсмена призывают к его чувству ответственности перед коллективом, ответственности за командный результат. Однако для некоторых спортсменов это становится препятствием для показа высокого результата.

Важная роль в мобилизации спортсмена и формировании у него адекватного уровня притязаний принадлежит установке тренера перед стартом. Задание тренера должно быть конкретным. В исследованиях многих психологов показано, что установки типа «как можно дальше», «как можно больше», «как можно быстрее» дают меньший эффект, чем установки конкретного содержания: прыгнуть на столько-то, пробежать за столько-то и т. п. Однако конкретные установки на мобилизацию должны основываться на правильном расчете возможностей спортсмена на данном этапе [3].

Психологическая подготовка спортсмена к соревнованию – проблема и психологическая, и педагогическая. Психологической она является потому, что речь здесь идет о создании в процессе спортивной тренировки – в единстве с технической, тактической, физической, волевой подготовкой и на их

основе – психической готовности спортсмена к выступлению в каждом конкретном соревновании. Последняя относится к категории психических состояний, изучение которых входит в компетенцию психологии. Педагогическим аспектом проблемы является изыскание путей и средств обеспечения психической готовности к соревнованию в процессе обучения и воспитания спортсменов. Изучение этих вопросов относится уже к области теории и методики спортивной тренировки.

Таким образом, решение проблемы требует совместных усилий психологов (сведущих в вопросах спортивной тренировки) и педагогов-тренеров (компетентных в вопросах психологии), направленных на раскрытие теоретических вопросов проблемы и разработку практических путей обеспечения психической готовности спортсменов к соревнованию [6].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абсалямова, Т. М. Научное обеспечение подготовки пловцов / под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С. Тимаковой. М., 1983.
2. Иорданская, Ф. А. Медико-биологические проблемы спорта [Электронный ресурс] / Ф. А. Иорданская. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/VSN/2010N5/p25-30.pdf>. – Дата доступа: 15.04.2022.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
4. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
5. Серова Л.К. Психология личности спортсмена : учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 116 с.
6. Пуни, А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А. Ц. Пуни. М.: Физкультура и спорт, 1969. – 122 с.: ил.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМПЛЕКСОВ ТАБАТА НА ЗАНЯТИЯХ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ» СО СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Кошар Н.В., Вашкевич Э.В.

Минский государственный лингвистический университет, г. Минск

Физическая культура является единственной дисциплиной в учреждениях высшего образования, которая решает задачи по укреплению здоровья и способствует физическому развитию студентов. Однако наблюдается негативная тенденция снижения мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Поэтому, актуальной является задача поиска новых подходов и действенных методов, которые бы повысили эффективность учебного процесса в области физической культуры [1, 2].

Современная практика физического воспитания показывает, что использование инновационных педагогических технологий, в том числе нетрадиционных, способствует улучшению качества обучения и значительно повышает мотивацию и интерес студентов к учебным занятиям.

К одним из инновационных направлений, в сфере физического воспитания, специалисты относят занятия с нетрадиционными видами двигательной активности, в частности, систему «Табата» (далее – «Табата») [3].

Табата – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, построенный на 4-минутных блоках занятий. Упражнения предельно простые, но выполнять их необходимо правильно и максимально быстро. 20 секунд тренировки на предельном уровне сил (нужно сделать от 8 до 10 повторов), 10 секунд на отдых.

Целью работы являлось определить эффективность системы Табата, как средства физического воспитания студентов основного учебного отделения (ОУО).

Для оценки эффективности от систематических занятий с применением системы тренировок Табата был проведен педагогический эксперимент. Из числа студенток первого курса ОУО, была сформирована экспериментальная группа (ЭГ), в количестве 20 человек. При формировании ЭГ учитывалось желание студенток повысить уровень своей физической подготовленности, укрепить здоровье с помощью целенаправленной физической активности, приобрести дополнительные знания по системе Табата.

Для проведения занятий в ЭГ нами были разработаны комплексы системы Табата трех уровней сложности (начальный, средний, продвинутый).

На начальном этапе было проведено знакомство с системой тренировок Табата; техника безопасности; обучение техники выполнения упражнений, разработанных комплексов.

При составлении комплексов системы Табата соблюдались следующие обязательные правила и принципы: индивидуализации физических нагрузок, систематичность, постепенность, принцип последовательности смены упражнений в положении стоя, сидя, лежа, принцип сменяемости комплексов, предполагающих их чередование.

Структура табата-раунда на 4 минуты: 20 секунд интенсивная нагрузка; 10 секунд отдых; 8 циклов; отдых между раундами 1-2 мин

В таблице 1 представлена сравнительная характеристика показателей, физической подготовленности студенток ЭГ до и после проведения исследования. Учебные занятия проводились по системе интервальных тренировок Табата.

Таблица 1 – Динамика уровня физической подготовленности студенток ЭГ

Тесты	До	После	Прирост	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	14,20±1,39	18,20±1,34	+ 4,0	2,07	2,02	<0,001
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	42,95±1,29	48,95±1,26	+ 6,0	3,34	2,02	<0,001
Наклон вперед из положения сидя, см	13,10±1,51	13,90±1,48	+ 0,80	0,38	2,02	>0,05
Прыжок в длину с места, см	151,40±4,73	164,10±4,14	+ 12,70	2,03	2,02	<0,001

Бег 30 м, с	5,73±0,06	5,57±0,05	- 0,16	2,07	2,02	<0,001
Бег 1500 м, мин	7,50±0,11	7,19±0,11	- 0,31	2,03	2,02	<0,001
Челночный бег 4 х 9 м, с	10,78±0,07	10,60±0,06	- 0,18	1,98	2,02	>0,05

Исходя из полученных результатов тесты «Наклон туловища вперед из положения сидя», «Челночный бег 4 х 9 м», имеют незначительный прирост показателей и статистической достоверности не имеют.

В тестах «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа» прирост составил 28,2 %; «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с» – 13,9 %. Это говорит об улучшении силовых показателей.

В тесте «Прыжок в длину с места» результат вырос на 8,4 %, что свидетельствует о росте взрывной силы.

Скоростные показатели имеют положительную динамику. Дистанцию в 30 м студентки стали пробегать на 0,16 с быстрее (прирост составил 2,8 %).

В беге на 1500 м результат улучшился на 0,31 с (прирост составил 4,1 %), что свидетельствует об улучшении уровня выносливости.

Данные показатели свидетельствуют о том, что использование системы тренировок Табата способствует развитию силовых способностей, силовой выносливости и быстроты. Упражнения простые и подбираются в зависимости от желаемого результата и индивидуальных проблемных зон.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Пантелеева, О. В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / О. В. Пантелеева. – Минск: Частн. ин-т упр. и предпр. 2011. – 46 с.

2. Алешкевич, В. Л. Пути совершенствования работы по физическому воспитанию в ВУЗе / В. Л. Алешкевич, С. С. Огородников, Е. А. Азарова / Материалы III Международной научно-практической конференции – Профессионально-прикладная составляющая процесса физического воспитания студентов, часть 2. – М. 11-13 апреля 2018 г. – С. 11–115.

3. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура», утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный N ТД-СГ 025/тип.

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЕЧНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА»

Кошкина Т.В., Акимова Е.Б.

Коммунальное государственное учреждение "Общеобразовательная школа г. Караганда

Тема на сегодняшний день очень актуальна, поскольку связана с повышением частоты случаев травматизма среди детей, как в школе, так и за ее пределами, что можно объяснить слабостью костно-мышечной системы, развившейся вследствие гиподинамии. Проект направлен на улучшение тренированности детей, на укрепление мышц и связок нижних конечностей, а отсюда уменьшение травматизма среди учащихся.

В индустрии производства спортивного оборудования с каждым днем растет появление все новых и новых тренажеров для занятий физической культурой и спортом, но, как правило, этот инвентарь подходит лишь для индивидуального применения, а не для таких учреждений, как школа. Применение нашей многофункциональной скамейки даст возможность учителям физической культуры разнообразить учебный процесс, поможет повысить тренированность скелетной мускулатуры, мышечно-связочного аппарата всего организма нашего подрастающего поколения, так как функционал таких скамеек многогранен. И хотелось бы сказать то, что когда мы проводим урок физкультуры и даем задание для учащихся, прыжки через обыкновенную гимнастическую скамейку, нужно видеть глаза тех детей, которые в силу своей слабой физической подготовленности или избыточного веса этого сделать просто не могут, поэтому такой инвентарь необходим в наши школы.

Актуальность данной темы исследования связана с повышением частоты случаев травматизма среди детей, как в школе, так и за ее пределами, что можно объяснить слабостью костно-мышечной системы, развившейся вследствие гиподинамии. Гиподинамия – патологическое состояние, которое характеризуется нарушением практически всех функций человеческого организма (дыхательной, пищеварительной, функции кроветворения и кровообращения). Все это происходит по одной причине – снижение двигательной активности. Как результат, сократительная способность мышечных структур в значительной мере снижается, а отсюда и риск возникновения травм у детей. Поэтому детский травматизм требует самого пристального внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания.

Основной профилактикой гиподинамии является двигательная активность и физические нагрузки, и порою только уроки физической

культуры восполняют у детей этот пробел. Из-за недостаточной двигательной активности учащиеся часто травмируются, а это в свою очередь, не только угрожает здоровью и жизни детей, но и вызывает прямые и косвенные экономические потери государства и населения. Дети и подростки в будущем будут определять уровень благосостояния страны, ее экономический, научный и культурный потенциал. По этой причине данная проблема требует пристального внимания. Установление в спортивных залах многофункциональной скамейки поможет учителям физической культуры повысить тренированность учащихся за счет многообразия выполнения упражнений на ней.

Решением в уменьшении числа детского травматизма мы видим в последовательном выполнении комплексов прыжковых упражнений, с использованием многофункциональной скамейки.

В идеальном варианте, в жизни каждого человека, физическая культура должна быть неотъемлемой ее частью. И большинство нашего населения понимает, что двигательная активность должна в той или иной мере присутствовать в повседневной жизни. И конечно это касается и наших детей, где двигательная активность должна быть в разы больше, чем у взрослого человека. Мы замечаем нерадостную картину, что дети из-за большого засилья высоких компьютерных технологий очень часто предпочитают проводить свое свободное время с ними, нежели заниматься физической культурой и спортом.

К сожалению, в наши дни подвижность, активность детей уменьшается из-за амбиций родителей. Они чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. Дети большое количество времени проводят у телевизора, компьютера. [1, с.321]

При выполнении физических упражнений организм человека реагирует на заданную нагрузку ответными реакциями. Активизируется деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся нормой. У вас всегда хорошее самочувствие, желание заниматься, приподнятое настроение и хороший сон. При правильных и регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, а вы будете в хорошей форме на протяжении длительного времени [2, с 64].

Физические упражнения важно подбирать так, чтобы они активно содействовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, формировали необходимые двигательные качества, были направлены одновременно на обучение двигательным действиям,

способствовали формированию правильной осанки и становлению школы движений [3, с. 4].

Систематические занятия физической культурой или спортом вызывают адаптацию (специфическое приспособление) организма к физическим нагрузкам. В основе такой адаптации лежат возникающие в результате тренировки морфологические, метаболические и функциональные изменения в различных органах и тканях: совершенствование нервной, гормональной и автономной клеточной регуляции функций. Все эти изменения определяют тренировочные эффекты. Они проявляются в улучшении разнообразных функций организма, обеспечивающих осуществление данной (тренируемой) мышечной деятельности, и, как следствие, в повышении уровня физической подготовленности (тренированности) занимающегося, в росте спортивного результата [4, с. 184].

В школе по физической культуре базовыми видами спорта являются легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика, лыжный спорт, казахские национальные и подвижные игры.

Во всех видах легкой атлетики чаще всего встречаются повреждения голеностопного и коленного суставов, особенно растяжения и разрывы связочного аппарата, разрывы и надрывы сухожилий. Большие статические и динамические нагрузки на занятиях легкой атлетикой приходятся на стопы ног. Они могут вызвать функциональную недостаточность. В этих условиях возрастает возможность травм и заболеваний голеностопного сустава и стопы [5, с.98].

Футбол – эта игра связана с длительной физической нагрузкой на организм в целом и в частности – на сердечно-сосудистую и нервную системы, на опорно-двигательный аппарат. Самая же большая нагрузка приходится на нижние конечности, и с нарастанием утомления, как правило, наблюдается нарушение координации движений. При противодействии движениям, превышающим пределы растяжимости, часто возникают повреждения связок. Одновременно травмируются мениски коленных суставов и сумочно-связочный аппарат голеностопного сустава. Кроме того, наблюдаются разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц [5, с. 96].

Баскетбол – спортивная игра с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Наиболее типичные травмы – вывихи, реже – переломы кисти и пальцев, разрывы ахиллова сухожилия, повреждения сумочно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов [5, с. 97].

Ручной мяч – это игра отличается сложностью и многообразием движений. Травмы при игре весьма разнообразны. Чаще всего это ушибы различной локализации, повреждения сумочно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов, вывихи в локтевом и лучезапястном суставах, разрывы мышц; иногда – переломы [5, с. 97].

Волейбол – спортивная игра, отличающаяся высокой динамикой, скоростно-силовой работой переменной мощности. Наиболее типичные травмы – растяжение сумочно-связочного аппарата, ушибы тела и пальцев рук; реже – переломы, вывихи плечевого сустава и пальцев рук [5, с. 97].

Гимнастика и акробатика, это виды спорта, где характерны сложные движения высокой степени пластичности, координации и точности в сочетании с силовыми элементами. Наиболее часто наблюдаются растяжения сумочно-связочного аппарата коленного и голеностопного суставов, травм мышц нижних и верхних конечностей. Нередко имеют место разрывы ахиллова сухожилия и трехглавой мышцы голени [5, с. 100].

Лыжный спорт – лыжнику, наряду с выносливостью, необходимы пластичность, ритмичность движений, согласованность работы мышц конечностей и туловища с дыхательными движениями грудной клетки. В лыжных гонках чаще всего получают ушибы, ссадины. Растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей [5, с. 109].

Как мы видим, из всего вышеперечисленного, можно выделить то, что практически во всех базовых видах спорта, которые даются в школе, есть возможность получения травмы преимущественно нижних конечностей. И естественно работа учителей физической культуры должна быть направлена на должную подготовку детского организма к нагрузкам во время занятий этими видами спорта. Поэтому на каждом уроке необходимо тренировать мышечно-связочный аппарат нижних конечностей при помощи различных прыжковых упражнений и других.

Физические упражнения должны быть хорошо знакомы учащимся, не требовать подстраховки, избирательно воздействовать на определенные системы организма, соответствовать возрасту и подготовленности занимающихся. При составлении комплексов упражнений учитель должен стремиться к тому, чтобы каждое последующее было «разгрузочным» по отношению к предыдущему, и чтобы в работу поочередно включались основные мышечные группы [6, с 168].

Результаты систематических занятий физкультурой с физиологической точки зрения не заставят себя ждать. Стоит проявить волю и упорство, преодолеть себя, выработать привычку тренировать свое тело – и организм с благодарностью откликнется прочностью костного аппарата, увеличением мышечной массы, крепостью и упругостью мышц, улучшением телосложения, кровоснабжения, работы сердца, более быстрым включением всех органов и систем в рабочий ритм, экономным расходом энергии и, наконец, улучшением деятельности центральной нервной системы. Но одно неперемное условие – занятия не должны носить эпизодический характер. Непрерывность – это главное [7, с. 7].

Упражнения в прыжках положительно влияют на организм ребенка: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Однако следует

помнить, что при неумелом использовании прыжков (неподготовленность места приземления, несоблюдение рекомендуемых требований в отношении высоты прыжка и т. д.), у дошкольников могут возникнуть травмы и плоскостопие.

Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений, что возможно лишь при соответствующем уровне развития двигательного анализатора и подготовленности опорно-двигательного аппарата ребенка. Поэтому детей обучают определенному виду прыжков, исходя из их анатомо-физиологических возможностей и возрастных особенностей.

Особую группу составляют специальные упражнения с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц. Это прыжки в глубину, запрыгивания на тумбу, выпрыгивания вверх мгновенным рывком преодоления отягощения, эти упражнения позволяют проявлять наибольшую «взрывную силу». Данные упражнения можно давать учащимся среднего возраста, как в подготовительной, так и в основной части урока.

В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых качеств школьников среднего возраста применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. Иначе говоря, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при которых значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть «скоростно-силовыми». Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и использованием менее значительных отягощений [8, с.132].

Хотя прыгучесть и является в какой-то степени врожденной способностью человека, специальное воздействие физическими упражнениями может значительно повысить уровень скоростно-силовой подготовленности занимающихся [9, с.43].

Тщательный анализ статистики спортивного травматизма у детей на протяжении 17 лет показал, что травматизм – это управляемый механизм. При соблюдении определенных правил можно свести показатели детского спортивного травматизма к минимуму. Кроме общепринятых мер для обеспечения тренировок и проведения спортивных соревнований существуют отдельные виды спорта, которым присущи специфические меры профилактики. При соблюдении методики в процессе обучения физической подготовке необходимо выполнять:

- логическая последовательность в освоении двигательными навыками;
- постепенно увеличивать нагрузку;
- правильно демонстрировать упражнения и проводить четкий и понятный инструктаж учащимся;

– следить за правильным выполнением упражнений.

Перед тем как приступить к основным упражнениям, необходимо провести тщательную разминку. Не допускать истощение физических сил спортсмена, что может привести к получению травмы. Контролировать физическое состояние занимающихся детей в процессе тренировки или соревнований. Необходимо обеспечить безопасность при выполнении физических упражнений путем страховки и самостраховки. После лечения травмы или других заболеваний не допускать к физическим упражнениям детей без медицинской справки [10, с.18].

В нашем исследовании принимали участие учащиеся параллелей 5-6-х классов. Учителя физической культуры практически на каждом уроке применяли различные комплексы прыжковых упражнений на гимнастической скамейке, варьируя количество и дозировку от возрастных особенностей учащихся, а также от их физической подготовленности.

Такая форма динамических упражнений, позволяют задействовать в работу весь класс, при этом возможно использовать групповой или поточный метод, а также определенную группу занимающихся. Здесь представлены некоторая часть упражнений, которые учителя физической культуры преподносили учащимся в различной вариации, как по количеству, так и по временным рамкам.

Прыжковые упражнения на гимнастической скамейке:

- стоя на скамейке, соскок ноги врозь на пол, вскок на скамейку ноги вместе с продвижением вперед (можно на месте);
- стоя лицом к скамейке, прыжок на двух через скамейку, поворот прыжком на 180 градусов, прыжок на двух через скамейку
- стоя лицом к скамейке, вскок на скамейку, соскок с поворотом кругом;
- стоя лицом к скамейке, прыжки со сменой ног;
- стоя сбоку слева, правая нога на скамейке, прыжком вверх поменять положение ног и прийти в положение, стоя сбоку справа, левая на скамейке;
- стоя сбоку, прыжки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- стоя сбоку справа, маховым прыжковым движением правой ноги перепрыгнуть через скамейку, затем левой то же;
- стоя сбоку справа, вскок на скамейку на двух, соскок влево;
- прыжки через 5-6 скамеек, установленных в ряд (поперек, как барьеры);
- в упоре присев на скамейке, руки впереди (как «лягушки»);
- руки на скамейке ноги врозь на полу - прыжки вперед с опорой на руки;
- руки на скамейке ноги врозь на полу - вскок в упор присев – соскок ноги врозь (с продвижением вперед)

- прыжки через скамейку двумя ногами с опорой на руки, стоя боком к скамейке;
- стоя лицом к скамейке, прыжок на скамейку на двух, соскок с поворотом влево;
- стоя лицом к скамейке, прыжок на скамейку на двух, соскок с поворотом вправо;
- стоя лицом к скамейке, прыжок на скамейку на двух, соскок с прыжком вверх;
- стоя лицом к скамейке, 1-2 – два подскока на полу; 3 – прыжок через скамейку; 4 – прыжком поворот кругом;
- И. п. – стойка лицом к скамейке, руки на поясе. 1 – левую на скамейку, правую руку за голову; 2 – встать на скамейку, левую руку за голову; 3 – соскок вперед, руки вверх; 4 – прыжком поворот кругом в и. п.;
- стоя лицом к скамейке, 1-2 – шагом левой на скамейку и толчком ею прыжок вперед-вверх; 3 – полуприсед, руки вверх-в стороны; 4 – выпрямляясь, прыжком поворот кругом в и. п.; 5-8 – то же, с др. ноги.
- стоя сбоку с одной стороны скамейки, прыжок на двух на скамейку, соскок с поворотом кругом на другую сторону;
- стоя лицом к скамейке, прыжок на двух на скамейку, соскок вперед с поворотом на 360 градусов;
- И. П. — стойка на левой, правым боком к скамейке, правая нога на скамейке, руки на поясе. 1 — наступая на правую, прыжок со сменой положения ног; 2 — й. п. То же, с различным положением рук.
- И. П. — стойка ноги врозь, скамейка между
- ног, руки внизу. 1-2 – два прыжка на носках! Продвигаясь вперед; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же, продвигаясь на два шага назад;
- стоя лицом к скамейке, 1-вскок на скамейку на двух, 2-соскок на левую, 3-прыжком поворот кругом на левой, 4-вскок на скамейку на двух, 5-соскок на правую, 6-поворот прыжком кругом на правой;
- стоя на скамейке, 1-прыжок вперед на двух, 2-прыжок ноги врозь, скамейка между ног, 3-прыжок на скамейку на двух, 4-прыжок вперед на двух.

В практическую часть исследования нами было включено два анкетирования. По данным анкетирования, которое проходило с мая 2022 года, было выявлено, что в 2021-2022 учебном году из 289 учащихся 5-6-х классов вывихи и растяжения нижних конечностей получили 17 детей, а переломы случились у 3 учащихся.

В анкетировании, которое проводилось в мае 2023 года среди 290 учащихся 5-6-х классов, в 2022-2023 учебном году вывихи и растяжения случились у 8 обучающихся, и был зафиксирован один перелом нижних конечностей. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – травмы, полученные обучающимися 5-6-х классов

№ п/п	Учебный год	Количество учащихся	Вывихи и растяжения нижних конечностей	Переломы нижних конечностей
1	2021-2022	289	17	3
2	2022-2023	290	9	1

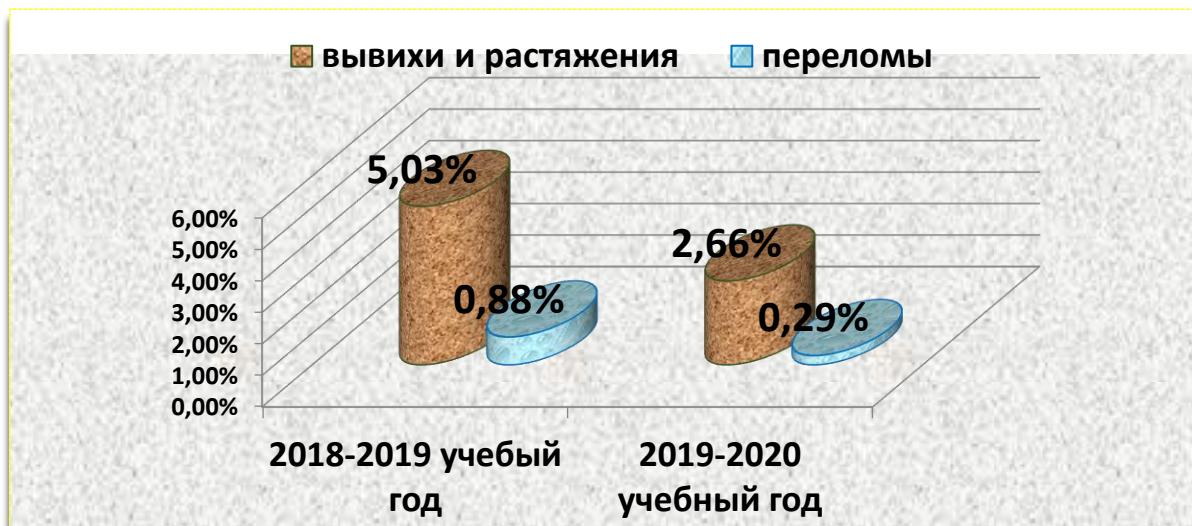


Рисунок 1 – Диаграмма результатов анкетирования в процентном отношении

Из диаграммы полученных из анкетирования результатов, мы видим такую картину. В 2021-2022 учебном году процент вывихов и растяжений из всего количества учащихся составил 5,03 %, что на 2,37 % выше, чем в 2022-2023 учебном году. А по статистическим данным переломов нижних конечностей заметно снижение на 0,59 %, с 0,88 % в 2021-2022 учебном году до 0,29 % в 2022-2023 учебном году. Такая статистическая картина может сказать, что прыжковые упражнения могли способствовать укреплению мышц и связок нижних конечностей, что повлияло на такой результат.

Для разнообразия прыжковых упражнений на уроках физической культуры, мы бы хотели видеть в наших школьных спортивных залах такой инвентарь, как многофункциональная скамейка, с применением которой наши учителя физической культуры смогут организовывать учебный процесс более плодотворно.

Функции многофункциональной скамейки: отдых, прыжки в различных вариациях, упражнения на силу ног, рук и всего туловища, степ – аэробика, бег с препятствиями, круговая тренировка и т.д.

Такая скамейка даст возможность учителям физической культуры индивидуально подходить к разной физической подготовленности каждого ребенка, так как не секрет, что у некоторых детей замечается избыточный вес, и они просто не в состоянии выполнять прыжки на обычной гимнастической скамейке (а другого варианта просто нет).

Разобрав на две части нашу скамейку, такие дети будут успешно заниматься, а не чувствовать себя изгоями. И напротив, тем детям, которые имеют высокую физическую подготовленность, с помощью нашей многофункциональной скамейки, мы можем предложить более высокий вариант прыжковых упражнений.

Применяя на уроках физической культуры разнообразные упражнения для разной возрастной категории детей, а также для разного уровня их физической подготовленности, повышается тренированность мышц и мышечно-связочного аппарата нижних конечностей и всего организма в целом, а отсюда и происходит снижение детского травматизма.

Для развития двигательной активности применяются различные вариации прыжковых упражнений на платформах разной высоты. В мире для занятий прыжковыми упражнениями в индивидуальном плане выпускается множество различного спортивного оборудования, но для применения в школах такой инвентарь, наверное, не совсем практичен и удобен, поэтому применяются, в основном только гимнастические скамейки.

Нами было предложено вариант примерной конструкции такой скамейки (рисунок 2).

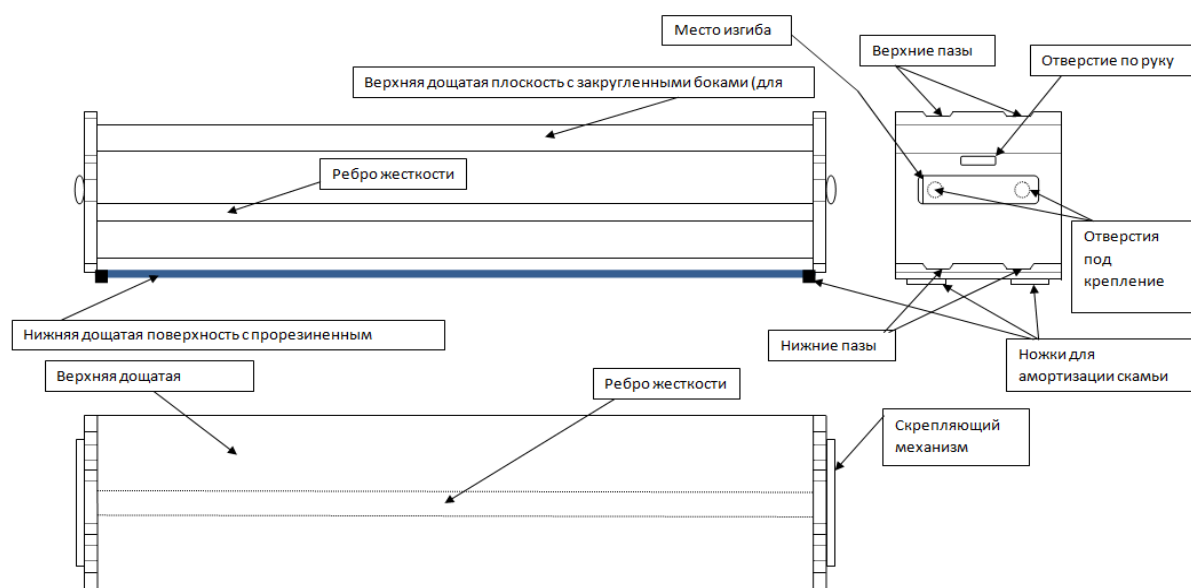


Рисунок 2– Многофункциональная скамейка для прыжков

Основной вариант многофункциональной скамейки будет состоять из двух скамеек высотой примерно 15 см каждая, а они в свою очередь будут соединены между собой, и общая высота такой скамейки составит примерно 30 см. Длина скамейки должна быть 3-4 м, а ширина удобной для прыжков. В комплект будет входить две таких скамейки, то есть 4 низких «степовых» варианта. Это сделано для того, чтобы можно было соединять эти скамейки, чтобы получилась конструкция из одной, двух, трех и четырех скамеек.

Итак, своим проектом, мы хотели обратить серьезное внимание на детский травматизм, на его предупреждение и профилактику.

С сегодняшней тенденцией малоподвижного образа жизни детей, именно школа должна стать своеобразным буфером против этого. Уроки физической культуры три раза в неделю должны хоть как-то компенсировать нашим детям желаемый объем двигательной активности. И в таком случае, учителям физической культуры необходимо предоставить все условия для плодотворной работы, обеспечить по максимуму необходимым инвентарем, чтобы дети с удовольствием приходили и занимались физической культурой.

Проведенные нами результаты анкетирования показали, что выполняя упражнения прыжкового характера практически на каждом уроке физической культуры, действительно возможно снизить уровень травматизма среди учащихся.

Предложенная нами многофункциональная скамейка – это универсальный тренажер, с помощью которого можно развивать практически все двигательные качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, подвижность в суставах, гибкость и т.д.

Целью нашего исследования было желание установить во все спортивные залы наших школ многофункциональные скамейки, занятия на которых помогут повысить тренированность мышечно-связочного аппарата обучающихся, и тем самым уменьшить риск травматизма. И если после установки таких скамеек, травматизм наших детей уменьшится хоть на мизерную долю процентов, то это уже будет положительным эффектом нашей работы, потому что самое ценное в жизни каждого родителя – это здоровье детей.

Подводя итог вышесказанному, мы можем с уверенностью сказать, что установка многофункциональных скамеек в спортивных залах школ, колледжей, университетов должна положительно сказаться на здоровье детей и взрослых.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абилова, А. А., Дюсембаева А. Т., Муканова С. М. К вопросу о детском травматизме. Вестник КЗМУ.: – 2015. – №3.
2. Захарова, Л. В., Люлина, Н. В., Кудрявцев, М. Д., Московченко О.Н., Шубин Д.А.: Физическая культура. – Учебник. Красноярск, СФУ, 2017. – 612 с.
3. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. – М.: Вако. 2005. – 399 с
4. Коц, Я. М. – Спортивная физиология: учебник для институтов физической культуры. – М.:1998. – 2000 с.
5. Погадаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры – М.: Физкультура и спорт. 2000. – 496 с.

6. Железняк, Ю. Д., Минбулатов, В. М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» М.: Академия. – 2004. – 272 с.
7. Донченко, П. И. Баскетбол юным. – Ташкент.: Медицина. 1989. – 109 с
8. Коробейников, Н. К., Михеев, А. А., Николенко, И. Г. Физическое воспитание. Высшая школа.: 1989. – 384 с.
9. Дьячков, В. М. Физическая подготовка спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 40 с.
10. Муравьев, В. А., Созинова, Н. А. Техника безопасности на уроках физической культуры. М.: 2001. – 196 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СРЕДИ РАБОТНИКОВ ОПЧС С ПОМОЩЬЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

Кравченя Н.И.

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

В связи с тем, что в последние десятилетия наблюдается негативная тенденция увеличения количества чрезвычайных ситуаций, рост материального ущерба и людских потерь, именно природные и техногенные катастрофы являются глобальными проблемами для общества, а обеспечение безопасности жизнедеятельности является одной из важнейших проблем для всего человечества. В связи с этим, повышается значение качественной профессиональной подготовки, в том числе специальной прикладной физической подготовки сотрудников МЧС, деятельность которых в условиях развития современного технического прогресса имеет важнейшее значение.

Материал и методы: в нашем исследовании приняли участие 52 человека, слушатели филиала «Институт переподготовки и повышения квалификации» УГЗ МЧС Беларуси, в котором проходило обучение по образовательным программам обучающих курсов разных направлений. Однако единым направлением явились результаты в области профессионально-прикладной физической подготовки. Возраст испытуемых от 20 до 27 лет, практический стаж работы слушателей в органах и подразделениях МЧС Республики Беларусь различный от 1 месяца до 12 месяцев.

Одним из предложенных исследований, под руководством преподавателя, осуществлялась проба Руфье (ПР). Пробу Руфье использовали на практических занятиях для оценки адаптации сердечно - сосудистой системы к физической нагрузке, а также применяли как простой метод для определения физической работоспособности.

В ходе проведенной работы у испытуемого, находящегося в течение 5 минут в положении сидя, определяли пульс за 15 секунд (P_1). Затем испытуемый выполнял нагрузку в виде 30 приседаний за 45 секунд. После нагрузки он сидел и у него вновь подсчитывали пульс за первые 15 секунд (P_2) и последние 15 секунд (P_3) первой минуты восстановления.

Оценивалась физическая работоспособность по индексу Руфье (ИР согласно формуле):

$$\text{ИР} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Результаты и их обсуждение: все результаты исследований проводились на практических занятиях, обрабатывались, анализировались и заносились в протоколы, таблицы, графики. Оценивались результаты пробы по индексу Руфье (Таблица 1).

Таблица 1 – Оценка результата пробы по индексу Руфье

№ п.п	Значение Пробы Руфье	Оценка результата
1.	отличная	≤ 3
2.	хорошая	от 4 до 6
3.	средняя	от 7 до 9
4.	удовлетворительная	от 10 до 14
5.	плохая.	≥ 15

В ходе проведенной работы получили соответствующие результаты: адаптация к нагрузке и физической работоспособности у 29 спасателей отличная, у 13 спасателей хорошая, у 7 спасателей средняя, у 3 спасателей удовлетворительная (рисунок 1).



Рисунок 1 – показатели адаптация к нагрузке и физической работоспособности спасателей

Данные, полученные за время проведенного педагогического эксперимента, говорят об эффективности внедрения в образовательный процесс функциональных проб, для проверки ведущих показателей выносливости и физической работоспособности, которые будут задействованы не только на практических занятиях, но и в профессиональной деятельности.

Такой результат свидетельствует о том, что нагрузка, полученная спасателями-пожарными, была дозирована и положительно влияла на сердечнососудистую, дыхательную систему.

Таким образом, из результатов проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. В ходе исследований изучены особенности процесса физического воспитания у спасателей-пожарных отдельно взятого расчета.

2. В ходе исследований были определены профессиональные важные физические качества: общая и силовая выносливость, быстрота движений и реакции, ловкость, гибкость.

3. Экспериментально доказана малая эффективность комплекса средств физической культуры, включенного в физическую подготовку спасателей.

4. Определена большая значимость сбалансированной физической подготовки в поддержании и усилении профессионально-прикладных навыков.

Заключение: опыт проделанной работы показывает, что уделяя должного внимания занятиям физической культурой и спорту, при правильном выполнении методических и организационных указаний преподавателя, хорошей постановке врачебного контроля и воспитательной работы со спасателями, можно усилить профессионально-прикладные навыки обучаемых, даже довести их до совершенства, дабы избежать негативных последствий на ЧС.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Муравицкий, А. И. Инновационная методика воспитания физических качеств у спасателей и пожарных в процессе профессионально-прикладной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Муравицкий. – Смоленск, 2004. – 20 с.

2. Бондаревский, Е. Я. Методология построения должных норм физической подготовленности: Метод. реком. / ВНИИФК. М., 1983. - 34 с.

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

4. О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева. Функциональные пробы в лечебной массовой физической культуре : Учебное пособие. Иркутск, 2017 г. – 23 с.

5. А. С. Большев, Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты. Нижний Новгород ННГАСУ, 2017 г. – 76 с.

РОЛЬ СТРЕТЧИНГА В РАЗВИТИИ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ БРЕСТСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Лавринович Л. А., Косуха А.В., Орлова Н.В.

Брестский государственный технический университет, г. Брест

Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья студентов в настоящее время остается актуальной проблемой. Физическое воспитание в вузе призвано стать первоочередным средством оздоровления студентов в период обучения [4]. На сегодняшний день, наряду с новыми современными видами фитнеса, по-прежнему актуальным среди молодежи остается стретчинг. Эта практика не предполагает быстрых движений и многочисленных повторов, но при этом помогает сформировать рельеф мышц, развивать выносливость, гибкость, а также достичь душевного равновесия, поднять самооценку [2]. Поэтому, данная работа позволит улучшить физическое развитие студентов.

Были подобраны упражнения для увеличения амплитуды в суставах, изучены и подобраны тесты для определения гибкости. Также было проведено исследование.

Цель исследования: обосновать эффективность применения стретчинга в учебном процессе студентов.

Задачи исследования:

- применить тесты на гибкость на учебных занятиях студентов.
- проанализировать результаты тестирования.

Метод и методология проведения исследования. В организации педагогического исследования принимали участие студенты 1-3 курса на базе спортивного комплекса БрГТУ. Применялись методы: наблюдение, измерение, математический анализ, сравнение, педагогический эксперимент.

Исходные показатели гибкости студентов измерялись в начале эксперимента. В течение года проводились занятия с применением стретчинга 2 раза в неделю. В конце эксперимента были даны те же тесты для измерения амплитуды движения в суставах.

7. Выкрут прямых рук назад. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивалась по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Прирост гибкости составил 1,53 %.

8. Наклон туловища вперед сидя. Способ измерения гибкости: испытуемый, сидя на полу, не сгибая ноги в коленях выполняет наклон вперед. Измерительная линейка устанавливается на уровне пяток испытуемого на показателе «0»: чем больше наклон, тем выше показатель гибкости. Прирост гибкости составил 0,4 %.

9. Шпагат продольный правая нога вперед. Способ измерения гибкости: испытуемый стремится как можно шире развести ноги в правостороннем шпагате. Уровень подвижности в данном суставе оценивался по расстоянию от пола до копчика: чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Прирост гибкости составил 0,25 %.

10. Шпагат продольный левая нога вперед. Способ измерения гибкости: испытуемый стремится как можно шире развести ноги в левостороннем шпагате. Уровень подвижности в данном суставе оценивался по расстоянию от пола до копчика: чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Прирост гибкости составил 0,4 %

11. Шпагат поперечный. Способ измерения гибкости: испытуемый стремится как можно шире развести ноги в поперечном шпагате. Уровень подвижности в данном суставе оценивался по расстоянию от пола до копчика: чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот. Прирост гибкости составил 0,7 %.

12. Сгибание стопы на себя. Способ измерения гибкости: испытуемый сгибает стопу на себя, оценивалось расстояние от пола до изгиба большого пальца стопы. Прирост гибкости составил 0,023 %. Таблицы 1, 2

Таблица 1 – Результаты тестирования гибкости студентов до занятий с применением стретчинга

№	ФИО	Выкрут прямых рук назад	Наклон туловища вперед сидя	Шпагат продольн. правая нога вперед	Шпагат продольн. левая нога вперед	Шпагат попереч.	Сгибание стопы на себя
1	Горщарук Е.В.	110	+1	31	35	40	5
2	Щурко Т.В.	102	+3	33	38	42	6
3	Гарбарук К.С.	94	+9	24	29	35	6
4	Мойсейчук П.А.	100	+2	32	38	41	5
5	Гордиевский И.В.	115	+1	30	34	42	5
6	Дзібук Я.И.	89	+10	15	19	20	7
7	Трусова Д.А.	99	+8	19	23	27	6
8	Стефаненко И.С.	112	0	33	37	42	5

9	Кондратюк Д.Д.	98	+5	23	25	20	6
10	Терещук Н.В.	87	+14	18	19	24	7
11	Макарский М.В.	104	+3	24	28	35	5
12	Кравцов Г.С.	97	+8	16	18	23	7

Таблица 2 – Результаты тестирования гибкости студентов через год занятий с применением стретчинга

№	ФИО	Выкрут прямых рук назад	Наклон туловища вперед сидя	Шпагат продольн. правая нога вперед	Шпагат продольн. левая нога вперед	Шпагат попереч.	Сгибание стопы на себя
1	Горщарук Е.В.	108	+2	30	33	37	6
2	Щурко Т.В.	100	+3	32	35	37	7
3	Гарбарук К.С.	94	+10	22	28	34	5
4	Мойсейчук П.А.	98	+2	30	36	39	5
5	Гордиевский И.В.	111	+3	27	33	40	7
6	Дзибук Я.И.	86	+11	14	19	18	6
7	Трусова Д.А.	97	+9	17	22	24	5
8	Стефаненко И.С.	112	0	33	35	42	7
9	Кондратюк Д.Д.	97	+5	23	23	20	7
10	Терещук Н.В.	87	+14	18	18	23	6
11	Макарский М.В.	103	+4	23	27	34	6
12	Кравцов Г.С.	96	+8	16	17	17	7

В результате исследования наблюдался незначительный прирост показателей гибкости во всех исследуемых суставах. Таким образом, занятия с включением элементов стретчинга в учебных группах оказывают положительный эффект, а также способствуют уменьшению времени реабилитации в посттравматический период. Полученные результаты исследования подтверждают предположение о том, что на основе применения стретчинга возможно поддержание уровня гибкости у студентов, что оптимизирует современный учебный процесс по физической культуре и способствует дальнейшему совершенствованию данного направления исследования в теории и практике физической культуры.

Занятия стретчингом укрепляют здоровье студентов, развивают гибкость, корректируют осанку, помогают убрать лишний вес, воздействуя на мышцы, которые крепятся к костям, способствуют развитию навыков правильного размеренного дыхания [3].

Систематическое занятие студентов стретчингом, как одним из видов оздоровительной физической культуры, поможет выработать у студентов установку на здоровый образ жизни, а также улучшить физическое и эмоциональное состояние. Важен индивидуальный подход к подбору комплекса упражнений стретчинга при различных заболеваниях [1].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Антонова, И. Н. Фитнес как средство формирования мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой / И.Н. Антонова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2015. – № 10–5. – С. 815.

2. Костина, Е. А. Стретчинг – один из путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой / Е. А. Костина // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – М. : Просвящение, 2012. – 154 с.

3. Орлова, Н. В. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н. И. Козлова. – Брест : БрГТУ, 2011. – 19 с.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ РОССИИ: ОПЫТ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВОЕННОЙ ОПЕРАЦИИ В УКРАИНЕ

Леднева А.С.

Военная академия Республики Беларусь, г. Минск

Украинский национализм с приходом Владимира Зеленского мутировал в откровенный нацизм и русофобию. Россия, пытаясь спасти на территории соседнего государства ценности единства и принадлежности к славянскому миру, право русских людей помнить свою историю, исповедовать свою религию, разговаривать на родном языке, противостоять возрождению нацизма, вынуждена была объявить борьбу с деструктивными процессами, начав Специальную военную операцию (СВО).

Полученный в ходе СВО опыт послужил изменению не только облика войск, но и основополагающих документов – боевых уставов, поскольку военные действия в Украине принципиально отличаются от тех, которые

вела советская и российская армия в XX – начале XXI вв. Российским войскам противостоит многочисленная регулярная армия, поддерживаемая «коллективным» Западом и располагающая всеми видами конвенционального вооружения, а линия боевого соприкосновения растянулась примерно на тысячу километров. Президент Российской Федерации, касаясь вопросов СВО неоднократно подчеркивал, что в основу по укреплению российской армии и флота необходимо положить реальный боевой опыт, полученный в ходе СВО на Украине. С этой целью Российское военное ведомство создало специальную комиссию, которая должна вносить изменения в уставы и в наставления по боевой работе родов войск и видов вооруженных сил. Необходимо отметить, что в России «Наставления по физической подготовке» (НФП) периодически дорабатывалось после вооруженных конфликтов. Например, в документ серьезные изменения были внесены после завершения операции по принуждению к миру Грузии в 2008 году.

1 сентября 2023 года вступил в юридическую силу Приказ Министра обороны Российской Федерации от 20.04.2023 № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» [1]. В статье 1 данного документа указывается, что НФП определяет: порядок организации физической подготовки военнослужащих Вооруженных Сил Российской Федерации, в том числе требования к уровню физической подготовленности военнослужащих; требования по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации (иностранцев граждан), поступающих на военную службу по контракту. Если же гражданские лица решат поступать в военные профессиональные образовательные организации или военные образовательные организации высшего образования, то их физическая подготовка должна соответствовать требованиям, установленными для граждан, поступающих на военную службу по контракту [1].

«Наставления по физической подготовке» – это документ, где прописана система физической подготовки военнослужащих: от общих целей и задач до упражнений на тренировках и нормативов, которым должны соответствовать военнослужащие. Принципиально то, что здесь изложены не поправки, а фактически новая система подготовки, в первую очередь тех, кому придется участвовать в специальной военной операции, проводимой в Украине.

За изменениями в наставлении лежит серьезная теоретическая и практическая работа. Сначала было выяснено, каких качеств не хватает бойцам на передовой в условиях ведения современных боевых действий. Для этого опрашивали солдат, сержантов и младших офицеров – тех, кто непосредственно решал боевые задачи, участвовал в штурмах, переживал все тяготы фронтовой службы и не понаслышке знаком с окопными бытовыми условиями. Кроме бойцов, интересовались мнением военных медиков,

которые также работают в боевой обстановке. На основе таких опросов и были сделаны выводы о сильных и слабых сторонах существующей физической подготовки, выявлены явные недостатки. Члены комиссии, обобщив представленный материал, сформулировали рекомендации, которые вошли в новую методику. И все это было сделано с учетом конкретных условия ведения современного боя и климатические особенности.

Военное воспитание не случайно объединяет нравственное и физическое развитие военнослужащих. Эти два основных направления тесно переплелись друг с другом. Польза службы требует, что защитнику Отечества необходима физическая сила, психическая устойчивость, выносливость, неприхотливость, ловкость, смелость, подвижность. Поэтому в российской армии в соответствии с изданным приказом меняется система физической подготовки – основное внимание уделяется отработке навыков ведения боевых действий высокой интенсивности, то есть в обновленном «Наставлении по физической подготовке», акцент сделан на боевую составляющую. Новая методика была направлена на помощь бойцам выживать в непростых ситуациях, а также повышение эффективности действий российских подразделений. Большинство упражнений отныне будет выполняться только в полевой форме, с оружием и в полном снаряжении.

Разработаны новые комплексы силовых упражнений для выработки тактической выносливости, увеличивается и беговая нагрузка – теперь типовым упражнением стал бег на 5 км в полной экипировке.

Ведение боя в городской черте, штурм укрепрайонов и опорных пунктов противника – это отдельное воинское искусство, которое приобретает только в ходе боевых действий. Но чтобы эти операции были успешными и не несли людских потерь, должна быть соответствующая боевая и физическая подготовка членов штурмовых отрядов. Бойцы учатся непосредственно в полевых лагерях как на территории России, так и в зоне СВО, в которых отрабатывают ведение боевых действий вместе с танками и БМП, изучают тактику. Много времени уделяется на огневую подготовку – в идеале солдат должен уметь вести огонь не только из автомата или пулемета, но и из автоматического и противотанкового гранатометов. Среди обязательных дисциплин перед отправкой на передовую – основы оказания первой медицинской помощи.

В наставлении по физкультуре есть упражнения, которые рассчитаны на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, ускоренное передвижение, преодоление препятствий. Отдельное внимание уделяется рукопашному бою, военно-прикладному плаванию, специальным приемам и действиям. Предусмотрено, что при необходимости можно сделать ставку на развитие у бойца одного из этих компонентов.

В числе упражнений, которые рассчитаны на повышение выносливости: бег, лыжные гонки на длинные дистанции (до 5 км), плавание вольным стилем, тренировки с гимнастической тумбой и ряд других

В вооруженных силах России и дальше продолжают стимулировать самостоятельные занятия спортом. Все положенные денежные выплаты сохраняются. Например, для контрактников сейчас установлена ежемесячная надбавка за квалификационный уровень физической подготовленности, а за подтверждение спортивных разрядов дополнительно выплачивают от 15 до 100% должностного оклада.

Уделено внимание и подготовке инструкторов. Офицеров, отвечающих за физподготовку в армии, готовят в Военном институте физкультуры (ВИФК) в Санкт-Петербурге. Выпускники этого вуза вместе с дипломом о высшем образовании, как правило, получают квалификацию тренера или судьи в различных видах спорта, инструктора специальной физической подготовки. В последние годы конкурс на поступление в ВИФК держится на отметке пять-семь человек на место. В 2015 году при вузе открылась кадетская спортивная школа для одаренных детей.

Таким образом, можно сделать следующие выводы. В зоне проведения СВО российская армия получает совершенно новый опыт в ведении боевых действий. Она противостоит украинским силам, за спиной которых стоит блок НАТО с его собственными правилами и своим пониманием норм международного права. Для победы над таким противником надо учитывать множество составляющих, в том числе и военное физическое воспитание. Физическая подготовка – это основа, позволяющая солдатам и офицерам не только эффективно выполнять тактические и стратегические задачи командования, но оставаться в живых в ходе ведения боя. Армии любого государства нужен физически крепкий и военно-обученный военнотружущий. Суровые реалии специальной военной операции содействовали пересмотру подходов к уровню физической подготовленности бойцов. Соответствующие дополнения и изменения были внесены и в действующие боевые уставы, чтобы приблизить данные документы требованиям военного времени.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Приказ Министра обороны РФ от 20.04.2023 № 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» URL: <https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Ministra-oborony-RF-ot-20.04.2023-N-230/> – Дата доступа: 12.04.2024.

НЕОБХОДИМОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ

Лексаков М.А., Качурин А.С., Урбанович О.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Анализ научно-методической литературы и практики в МЧС показал, что профессия пожарного-спасателя характеризуется высокими уровнями опасности, травматизма, стресса, риска и ответственности. Университет гражданской защиты МЧС Республики Беларусь играет ключевую роль в подготовке высококвалифицированных специалистов, способных эффективно действовать в условиях чрезвычайных ситуаций. Кафедра пожарной аварийно-спасательной и физической подготовки в Университете гражданской защиты достигла значительных успехов в подготовке спортсменов-спасателей высшей квалификации, в том числе победителей и призеров международных соревнований и заслуженных мастеров спорта [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Однако, несмотря на спортивные успехи, в подготовке курсантов УГЗ МЧС Республики Беларусь существует ряд проблем, прежде всего, связанных с низким уровнем их профессионально-прикладной физической подготовленности (далее – ППФП).

Для определения уровня ППФП нами использовались упражнения, характеризующие физическую и профессионально-прикладную подготовленность.

Упражнения проводились в следующем порядке:

Бег на 100 м.

Проводился на беговых дорожках стадиона с резиновым покрытием типа «регупол». Выполнялся из положения высокого старта.

Челночный бег 10×10 м.

Проводился на ровной площадке, размеченной линиями старта и поворота через 10 м. Выполнялся из положения высокого старта.

Бег на 400 м, 1000 м и 3000 м.

Бег выполнялся с высокого старта на дорожке стадиона протяженностью 400 м.

Прыжок в длину с места.

Проводился на ровной площадке с резиновым покрытием из положения полуприседа.

Подтягивание на перекладине.

Упражнение выполнялось из вися на прямых руках хватом сверху (положение вися неподвижное). При подтягивании подбородок обучающегося должен быть выше грифа перекладины. Выполнение упражнения

засчитывалось в тот момент, когда тело обучающегося вернулось в исходное положение. Разрешалось сгибание и разведение ног.

Угол в упоре на брусьях.

Упражнение выполнялось из положения упора на брусьях. Действия обучающегося: поднять прямые ноги в положении «угол», носки оттянуть, пятки не ниже жердей, держать на время.

Упражнения, характеризующие профессионально-прикладную физическую подготовленность выполнялись в крытом учебно-тренировочном манеже, оснащённом учебной башней и имеющем резиновое покрытие.

Для выявления динамики показателей ППФП обучающихся УГЗ МЧС Республики Беларусь был проведен анализ результатов сдачи контрольных нормативов по дисциплине «Физическая культура» и «Аварийно-спасательная подготовка» курсантами выпускных курсов.

Анализ результатов сдачи контрольных нормативов по упражнениям, характеризующим общую физическую подготовленность и упражнениям профессионально-прикладной направленности выявил, что показатели скоростной выносливости, быстроты движений, силовые, общей выносливости, силовой выносливости, показатели профессионально-прикладной направленности за последние 5 лет снизились.

Снижение физической и профессиональной подготовленности курсантов Университета гражданской защиты обусловлено несколькими факторами:

1. Учебные программы и методы обучения не полностью соответствуют требованиям профессиональной подготовки, не обеспечивая необходимое развитие физических качеств.

2. Требования к физической подготовке абитуриентов снизились за последние годы, что создает трудности на начальном этапе обучения.

3. Обучение сконцентрировано на тактико-технической подготовке, не уделяя достаточного внимания развитию силы и выносливости, важных для профессиональной деятельности спасателей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аварийно-спасательная подготовка: учеб. пособие / Э. Р. Бариев [и др.]. – Гомель : ГИИ МЧС Респ. Беларусь, 2007. – 152 с.

2. Бондаренко, К. К. Применение дифференцированного подхода к оценке специальной подготовки пожарных-спасателей / К. К. Бондаренко, Д. Н. Григоренко // Пожарная безопасность. – 2005. – № 2. – С. 83–89.

3. Бондаренко, Л. Ю. Подготовка пожарных и спасателей / Л. Ю. Бондаренко. – М. : Мед. подгот., 2008. – 254 с.

4. Грачев, В. А. Управление профессиональной подготовкой пожарных на основе исследования закономерностей их физической работоспособности:

дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Грачев. – М., 2001. – 219 л.

5. Осипов, А. В. Профессионально важные качества сотрудников

пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления / А. В. Осипов. – Ростов н/Д : Ростдат, 2004. – 156 с.

6. Юшкевич, Т. П. Развитие пожарного спорта в Республике Беларусь / Т. П. Юшкевич, Л. А. Лазарев // Мир спорта. – 2002. – № 3–4. – С. 40–44.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КУРСАНТОВ УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ МЧС РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ СРЕДСТВАМИ ГИРЕВОГО СПОРТА

Лексаков М.А., Качурин А.С.

Университет гражданской защиты, г. Минск

В ходе научных исследований было выявлено, что процесс обучения курсантов, в полном объеме обеспечивает совершенствование физическом аспекте. Для того, чтобы достичь эффективности в физическом совершенствовании курсантов, необходимо использовать разносторонние упражнения из различных видов спорта.

Практика свидетельствует, что поступающий на обучение в Университет гражданской защиты (далее – УГЗ) контингент не имеет должного уровня физической подготовленности, а потому важно формировать необходимые профессионально важные качества потенциального специалиста в процессе физической подготовки (далее – ФП) [1, 2, 3, 5, 6, 8].

Результаты выполнения курсантами УГЗ контрольных упражнений в рамках изучения учебной дисциплины «Физическая подготовка» показывают, что уровень их физической подготовленности далеко не всегда отвечают требованиям современной практики.

Из вышесказанного следует, что стратегия ведения образовательного процесса в учреждениях образования военного типа должна быть ориентирована на сопряженное развитие у будущих специалистов профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков на всех этапах физической подготовки, что позволит формировать у них определенную степень готовности.

Наблюдаемые тенденции диктуют необходимость поиска действенных мер, более совершенных форм, средств и методов организации учебных и учебно-тренировочных занятий, направленных, в общем, на улучшение физического состояния курсантов, а также их физическое развитие, функциональную и физическую подготовленность.

В соответствии с целями и учетом поставленных задач в исследовании были использованы методы теоретического исследования, экспериментально-эмпирические методы.

Теоретическое и экспериментальное исследования проводились УГЗ. В исследовании принимали участие курсанты мужского пола II-го курса факультета ПиЛЧС.

Экспериментальный этап – педагогический (констатирующий и формирующий) эксперимент, в процессе которого обеспечивался сбор эмпирического материала на факультете.

Был проведен анализ данных протоколов тестирования уровня физической подготовленности и медицинской документации, характеризующих курсантов II-го курса на момент их поступления на I-й курс УГЗ, а также анализ медицинской документации и протоколов проведенного тестирования уровня физической подготовленности этих же курсантов, переведенных на II-ой курс. Это позволило получить показатели уровня физического развития и физической подготовленности, при помощи которых логически можно оценить уровень физической готовности курсантов и потенциальную возможность развития на этой основе силовой выносливости средствами гиревого спорта.

На основе полученных данных были сформированы 2 схожие по составу участники группы из числа курсантов II-го курса: экспериментальная (далее – ЭГ, n=10) и контрольная (далее – КГ, n=10), которые приняли участие в эксперименте.

До начала формирующего педагогического эксперимента было проведено контрольно-педагогическое тестирование уровня физической подготовленности с использованием комплекса тестовых заданий и их модификаций из различных видов спорта, характеризующих уровень развития различных видов выносливости. В этот же период было проведено медицинское обследование испытуемых и зафиксированы показатели физического развития курсантов на момент обследования.

Далее, курсанты-испытуемые обеих групп КГ и ЭГ посещали учебно-тренировочные занятия в секции гиревого спорта 3 раза в неделю по 60 минут. При этом, занятия в КГ проводились по программе по гиревому спорту для специализированных учебно-спортивных учреждений с применением стандартных средств и методов тренировки. В учебно-тренировочные занятия ЭГ были включены разработанные комплексы упражнений для круговой тренировки, специально направленные на развитие силовой выносливости различных мышечных групп.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное контрольно-педагогическое тестирование курсантов КГ и ЭГ с использованием того же комплекса тестовых заданий в тех же условиях. Так же в этот период было проведено медицинское обследование испытуемых, и получены показатели физического развития курсантов после проведения эксперимента.

Завершающий этап – носил обобщающий характер, на котором были проведены педагогический анализ, статистическая обработка полученных

материалов, их обобщение, систематизация и интерпретация с формулированием выводов.

В результате исследований были разработаны и применялись на занятиях с ЭГ 8 комплексов упражнений круговой тренировки, включающих по 10 специально подобранных упражнений, чередующихся между собой с определенной последовательностью, а также предполагающих чередование работы с собственным весом и инвентарем. Данный метод позволяет избежать монотонности тренировки: быстрая смена станций, а значит, и вида упражнений позволяет исключить избыточное местное утомление отдельной мышечной группы, и получить физическую нагрузку на все группы мышц.

На каждое упражнение дается 1 минута, на отдых между станциями 30 секунд, в итоге цикл занимает 15 минут, выполняется 2 разработанных цикла, следовательно, время, затрачиваемое на выполнение данного комплекса физических упражнений, составляет 30 минут. Упражнения выполнялись по традиционной технике. Были соблюдены рекомендации относительно ЧСС до начала занятий, во время занятий и после их завершения. Максимальная ЧСС у обучающихся не превышала 170 ударов в минуту. Также был соблюден контроль техники выполнения упражнений, общего состояния курсантов и их безопасности.

Комплексы включают базовые многосуставные упражнения, выполняющиеся в среднем темпе, создающем эффект пампинга, что, в свою очередь, развивает мощную капиллярную сеть в мышцах; нагрузка выполняется не более 30 минут, что позволяет не истощать организм.

В комплексы упражнений круговой тренировки для развития силовой выносливости входили 10 станций. В начале первой тренировки экспериментальной группе были продемонстрированы упражнения всех станций по очереди с подробным объяснением и ответом на возникающие вопросы. После этого курсанты распределялись по станциям. По сигналу испытуемые одновременно начинали выполнять упражнения, соответствующие их станции. На каждой станции работа длилась 1 мин. По сигналу курсанты прекращали выполнение упражнения и за время отдыха переходили к следующей станции.

До начала и после проведения педагогического эксперимента в обеих группах при одинаковых условиях были проведены диагностика физического развития и контрольно-педагогическое тестирование. Сравнительный анализ этих показателей до начала и после проведения педагогического эксперимента внутри каждой группы позволил определить статистическую достоверность различий показателей и оценить эффективность применения комплексов упражнений гиревого спорта для развития силовой выносливости.

В ходе анализа показателей уровня физического развития и различных видов выносливости курсантов ЭГ при положительной их динамике по результатам контрольных испытаний до и после эксперимента был

установлен ряд статистических достоверных различий, кроме этого, были выявлены положительные сдвиги по остальным тестовыми заданиями.

В экспериментальной группе выявлен более существенный прирост показателей физической подготовленности после проведенного педагогического эксперимента, что дает основание рекомендовать комплексы упражнений из гиревого спорта, направленных на развитие различных видов выносливости, и в первую очередь, силовой выносливости к использованию в учебном процессе.

Разработанный комплекс упражнений из гиревого спорта представляет собой систему физических упражнений различной силовой направленности и выносливости. Всего было разработано 8 комплексов, которые применялись в учебно-тренировочном процессе курсантов экспериментальной группы. По итогам педагогического эксперимента в ЭГ установлены более существенные, чем в КГ, приросты показателей физической подготовленности (общая аэробная выносливость; специальная скоростная выносливость; специальная силовая выносливость мышц брюшного пресса; специальная силовая выносливость мышц ног и брюшного пресса; специальная силовая выносливость мышц спины; специальная динамическая силовая выносливость мышц рук; специальная статическая силовая выносливость; динамометрия кистей). По ряду показателей (всего 11), были выявлены (существенные) различия. По итогам эксперимента у курсантов КГ были установлены различия по 5 показателям. Полученные данные позволяют утверждать об эффективности применения комплекса упражнений из гиревого спорта для повышения уровня силовой выносливости курсантов УГЗ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анализ и обобщение современных данных по использованию методов профессиональной диагностики в практике профессионального психологического отбора в ВС РФ и зарубежных армий: отчет о НИР «Огонь-2АН» / Науч. руковод. В.Н. Дружинин отв. исп. А.Н. Воронин. – М.: Ин-т психол. РАН, 1999. – 120 с.

2. Барабанщиков, А.В. Основы военной психологии и педагогики / А.В. Барабанщиков. – М.: Просвещение, 1988. – 269 с.

3. Баршай, В. М. Современные тенденции теории и методики физической подготовки в гиревом спорте / В. М. Баршай, В. Н. Толопченко, М. В. Белавкина // Мир науки, культуры и образования. – 2017. – № 1 (68). – С. 205–211.

4. Бородин, Ю. А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю. А. Бородин // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2003. – № 11. – С. 68–83.

5. Военная физиология: учеб. / под общ. ред. А. Г. Караяни, Ю. Г. Сулимова. – М.: Военный университет, 2004. – 276 с.

6. Демьяненко, Ю. К. Физическая подготовка и боеготовность военнослужащих / Ю.К. Демьяненко. – М., 1981. – 112 с.

7. Дмитриев, Г. Г. Формирование военно-прикладных навыков в процессе физической подготовки военнослужащих к действиям в экстремальных условиях / Г. Г. Дмитриев: монография. – СПб. : ВИФК, 2004. – 414.

8. Ефремов, О. Ю. Военная педагогика: учебник для вузов / О.Ю. Ефремов. – СПб.: Издательский дом «Питер», 2013. – 87с.

СИСТЕМА ТАБАТА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОК УНИВЕРСИТЕТА ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ

Лексаков М.А., Кошар Н.В., Краевский Д.Р.

Университет гражданской защиты, г. Минск

В связи с социальным прогрессом, достижения науки и техники условия жизни современного человека характеризуется недостатком двигательной активности, что приводит к значительным нарушениям регуляции различных функций организма. В связи с этим уменьшается диапазон приспособительных реакций, что в конечном итоге способствует развитию различных заболеваний и снижению работоспособности человека [1].

Физическая подготовка является одной из основных дисциплин в УВО, обеспечивающая решение задачи по укреплению здоровья и способствует физическому развитию курсантов. Однако наблюдается негативная тенденция снижения мотивации к занятиям спортом. Поэтому, актуальной является задача поиска новых подходов и действенных методов, которые бы повысили эффективность учебного процесса в области физической подготовки [2,3,4].

Современная практика физического воспитания доказывает, что использование инновационных педагогических технологий, в том числе нетрадиционных, способствует улучшению качества обучения и значительно повышает мотивацию и интерес обучающихся к учебным занятиям.

Один из инновационных подходов, рассматриваемых специалистами в области физического воспитания, – это использование нетрадиционных форм двигательной активности в учебном процессе, таких как система интервальных тренировок «Табата». При помощи данной системы тренировок можно эффективно проработать все группы мышц, развивать выносливость и улучшать общее физическое состояние организма. Учитывая

потребности курсантов в постоянной мотивации, эта система тренировок легко оправдывает свое существование. В процессе непрерывного выполнения упражнений развиваются функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляются мышцы спины, пресса, рук и ног. Благодаря одновременной активации различных мышечных групп, сжигание калорий происходит намного быстрее, чем при обычной тренировке. Следовательно, данная система упражнений идеально подходит для снижения лишнего веса, что является актуальной проблемой в работе с женским контингентом обучающихся.

Целью работы было определение эффективности использования системы Табата, как средства физического воспитания студентов основного учебного отделения.

Для решения цели исследования были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать особенности физического воспитания в учреждениях высшего образования.

2. Определить уровень физической подготовленности курсанток основного отделения.

3. Разработать и апробировать комплексы Табата на занятиях по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования.

4. Определить эффективность системы Табата как средства физического воспитания курсанток основного учебного отделения.

Для решения поставленных задач был проведен констатирующий и сравнительный педагогический эксперимент.

С целью определения исходного уровня физической подготовленности курсанток первого курса был проведен эксперимент, в условиях которого было протестировано 40 курсанток УГЗ.

Для оценки эффективности от систематических занятий с применением системы тренировок Табата на учебных занятиях, в течение 2022/2023 учебного года был проведен формирующий педагогический эксперимент. Из числа курсанток первого курса, факультета Техносферной безопасности были сформированы две относительно однородные группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) – по 20 человек. При формировании экспериментальной группы учитывалось желание обучающихся повысить уровень своей физической подготовленности, укрепить здоровье с помощью целенаправленной физической активности, приобрести дополнительные знания по системе Табата.

Педагогический эксперимент проводился с целью экспериментального обоснования эффективности, предложенной нами методики учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка».

Чтобы удостовериться, что исследуемые курсантки в контрольной и экспериментальной группах были одинаковы по своим физическим возможностям нами было проведено тестирование физической подготовленности. Результаты исследований были обработаны с помощью

методов вариационной статистики. Статистически достоверных различий в результатах тестирования в контрольной и экспериментальной группах до начала проведения исследования выявлено не было, т.е. занимающиеся обеих групп по своим физическим возможностям были практически одинаковы. Это позволило нам сравнить динамику результатов в ходе исследования в каждой из исследуемых групп.

Для оценки уровня физической подготовленности курсанток УГЗ были использованы следующие контрольные тесты:

Тест «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа». Из положения упор руками о гимнастическую скамейку, ноги вместе, упор на носках, не прогибаясь в тазобедренных суставах, испытуемый, сгибая руки в локтевых суставах, касается грудью скамейки, затем возвращается в исходное положение. Учитывается максимальное количество сгибаний-разгибаний рук.

Тест «Поднимание туловища за 60 с из положения лежа на спине». Тест предназначен для оценки мышц-сгибателей туловища. В положении лежа на спине, руки скрестно на груди, ноги согнуты в коленных суставах, производится сгибание и разгибание туловища в течение 60 с. Учитывается максимальное количество повторений упражнения.

Тест на гибкость «Наклон туловища вперед из положения сидя» (ноги прямые). Осуществлялся путем замера линейкой расстояния в сантиметрах от опоры до кончиков пальцев рук при наклоне вперед. Результат засчитывается по кончикам пальцев с точностью до 1,0 см. Он записывается со знаком плюс (+), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и со знаком минус (-), если пальцы не коснулись ее. Тест позволяет оценить активную гибкость позвоночника и тазобедренных суставов.

Тест «Прыжок в длину с места». Тест позволяет оценить взрывную силу. Прыжок выполняется от стартовой линии двумя ногами со взмахом рук. Длина прыжка измеряется с точностью до 1 см от стартовой линии до пятки ноги, оказавшейся сзади. Учитывается лучшая попытка из трех.

Тест «Челночный бег 4х9 м». Тест позволяет оценить быстроту и ловкость. Отмеряют 9-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут два деревянных кубика (5 куб. см). Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде «Марш!» начинает бег в сторону дальней черты, берет кубик и возвращается к линии старта, затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней, берет 2-ой кубик, а затем возвращается к линии старта, пробегая ее с кубиком. Учитывается время выполнения задания от команды «Марш!» и до пересечения линии финиша.

Тест «Бег 30 м». Выполняется на прямой беговой дорожке стадиона, или иного, приспособленного для бега места с прямой дорожкой длиной не менее 50 метров, с высокого старта, двумя испытуемыми (отдельно юноши и девушки). Непосредственно перед серией забегов, ответственный за тестирование или стартер проверяют синхронность реакции секундометристов на стартовый сигнал и располагают их в створе финишной линии.

Исходное положение: по команде «На старт», испытуемые подходят к стартовой линии, принимают положение высокого старта, ставя одну ногу вперед, вплотную к линии старта, не наступая на нее.

Выполнение: По команде «Марш», с одновременным махом красного флажка, включаются секундомеры и испытуемые бегут к финишу.

Измерение: Время выполнения упражнения каждым тестируемым, фиксируется отдельным секундомером, в момент пересечения его грудью финишного створа, с точностью до 0,01 секунды.

Тест «Бег 1500 м». Выполнение: по команде «На старт!» испытуемый становится к линии старта, ставит толчковую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упиравшись носком в грунт. Испытуемый сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги. Руки сгибаются в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед. По команде «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой маховая нога (сзади стоящая) активно выносятся вперед от бедра, руки работают перекрестно, бежит вперед, пробегает всю дистанцию и пересекает линию финиша. Результат определяется временем преодоления дистанции.

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке комплексов с применением системы Табата для курсанток УГЗ.

Результаты проведенного исследования показали, что в конце учебного года, в течение которого была реализована методика с применением системы интервальных тренировок Табата с курсантками в рамках учебных занятий были выявлены достоверные различия в показателях физической подготовленности девушек, принимающих участие в эксперименте. Данные показатели свидетельствуют о том, что использование системы тренировок Табата способствует развитию силовых способностей, силовой выносливости и быстроты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Белова, Л. В. Современная система вузовской подготовки специалистов физической культуры к профессиональной здоровьесберегающей деятельности / Л. В. Белова, Г. М. Соловьев, А. К. Белов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. – Ставрополь, 2008. – С. 125–129.

2. Пантелеева, О. В. Физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / О. В. Пантелеева. – Минск: Частн. ин-т упр. и предпр. 2011. – 46 с.

3. Алешкевич, В.Л. Пути совершенствования работы по физическому воспитанию в ВУЗе / В. Л. Алешкевич, С. С. Огородников, Е. А. Азарова / Материалы 3 Международной научно-практической конференции – Профессионально-прикладная составляющая процесса физического воспитания студентов, часть 2. – М. 11-13 апреля 2018 г. – С. 111–115.

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

ЗАКАЛИВАНИЕ: ОСОБЕННОСТИ И МЕТОДЫ

Леонова В.В., Ермоленко Д.А.

Гродненский государственный университет им. Янки Купалы, г. Гродно

Введение. Закаливание как средство повышения иммунитета возникло в далеком прошлом. Большое внимание уделялось в Древнем Риме и Древней Греции. В Древней Руси баня с растиранием снегом, купанием в озере или реке, независимо от времени года, использовалась для укрепления здоровья [2].

Цель. Проинформировать молодежь о важности закаливания, его влиянии на организм.

Основная часть. Закаливание – обязательная составляющая физического воспитания, оно имеет большое значение для повышения работоспособности, укрепления здоровья, улучшения самочувствия.

Обязательным условием правильного закаливания является следование здоровому образу жизни, отказ от курения и употребления алкоголя.

В результате правильного закаливания повышается работоспособность, нормализуется сон, поднимается настроение, улучшается психическое и физическое здоровье. Оно не вызывает отрицательных эффектов.

Состояния здоровья, времени года, географические и климатические условия места проживания влияют на выбор способа закаливания [3].

Правила закаливания:

1. Систематические закаливающие процедуры.

Закаливание необходимо осуществлять каждый день в течение всего года без длительных перерывов и независимо от погодных условий. Это связано с тем, что перерывы снижают приобретенную устойчивость организма к температурным воздействиям. Поэтому закаливание требует систематичности.

2. Последовательность в проведении.

Необходимо заранее подготовить организм к закаливанию, начиная с более щадящих процедур. Важно соблюдать последовательность действий при закаливающих процедурах, чтобы избежать негативных последствий.

3. Увеличение силы стимула.

Положительного результата можно достигнуть, если продолжительность и силу процедур для закаливания увеличивать постепенно. Начинать закаливание с купания в проруби или обтирания снегом – ошибка. Это может нанести вред здоровью.

4. Учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья человека.

Прежде чем приступать к закаливанию, необходимо проконсультироваться с врачом. Принимая во внимание состояние и возраст организма, врач поможет вам выбрать правильный метод закаливания и предотвратить последствия.

Основные методы закаливания. Закаливание является своеобразной тренировкой сопротивляемости организма внешним факторам.

Согласно теории стресса: для того, чтобы быть здоровым, организму необходимо периодически испытывать нагрузки (стрессы), превышающие нормальный режим его функционирования. Стрессы способствуют тренировке организма, повышают его адаптационные возможности. С точки зрения силы и продолжительности эти нагрузки не должны превышать возможностей организма. Нагрузки, превышающие предел возможностей, разрушают организм – дистресс.

1. Закаливание воздухом:

Закаливание воздухом доступно всем без исключения. Этот вид закаливания широко используется не только для здоровых людей, но и для людей, страдающих определенными заболеваниями. При ряде заболеваний (гипертония, стенокардия) эти процедуры назначаются в качестве лечебных.

Воздушные процедуры могут применяться в виде прогулок, занятий спортом или в виде воздушных ванн.

Прогулки на воздухе. Проводятся в любое время года, независимо от погоды. Продолжительность прогулок индивидуальна и зависит от возраста и состояния здоровья. Увеличение времени ходьбы происходит постепенно. Эффективность прогулок определяется самочувствием, уровнем физической подготовки, состоянием здоровья и возрастом. Данные прогулки лучше всего сочетаются с активными движениями, например, подвижными играми.

Воздушные ванны - кратковременное воздействие воздуха с определенной температурой на открытую поверхность человеческого тела. Дозировка воздушных ванн осуществляется двумя способами:

- 1) постепенным снижением температуры воздуха
- 2) увеличением продолжительности процедуры при той же температуре.

Воздушные ванны помогут хорошо подготовить тело к закаливанию водой.

2. Закаливание солнцем – солнечные ванны

Этот вид закаливания лучше всего проводить утром, но очень осторожно, так как можно получить ожоги, солнечные и тепловые удары. Первые солнечные ванны следует принимать при температуре воздуха не ниже 18°C, длительность не должна превышать 5 минут. Запрещается спать во время принятия солнечных ванн!

3. Закаливание водой.

Обтирание – первый этап закаливания водой. Проводится полотенцем или рукой, смоченной водой. Производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и растирают полотенцем до покраснения. Это же повторяют при последующем обтирании ног. Длительность процедуры составляет около 5 минут.

Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний лучше применять воду около + 30 °С, в дальнейшем около + 15 °С и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем.

Еще одной разновидностью закаливания водой является душ. Душ – более эффективная водная процедура. В начале закаливания вода должна быть около + 30-32 °С, а продолжительность душа не должна превышать минуты. В дальнейшем нужно постепенно увеличивать продолжительность до 2 минут и снижать температуру, включая растирание тела [2].

Наиболее серьезный вид закаливания является моржевание – погружение в холодную воду. Подходит только для тренированных здоровых людей без хронических заболеваний. Погружение в ледяную воду – сильнейший стресс для человеческого организма. Поэтому всегда необходимо проконсультироваться с врачом, прежде чем приступить к этому виду закаливания.

Правила моржевания, которым необходимо следовать:

1. Прежде, чем погружать тело, его необходимо разогреть, выполняя физические упражнения или пробежав трусцой.
2. Первый вход в воду должен длиться не более 5 секунд.
3. Начинающим не следует погружаться в воду с головой.
4. Во время купания нужно постараться дышать через нос.
5. Купаться необходимо регулярно, как минимум раз в неделю.
6. После выхода из воды тело энергично растирают полотенцем, надевают одежду. Желательно совершить небольшую пробежку, чтобы организм быстрее согрелся.

Закаливание для начинающих. Его следует начинать с довольно простых действий:

1. Умывание холодной водой утром и вечером.
2. Сон с открытым окном в теплое время года, с открытой форточкой – в холодное.

3. Хождение босиком сначала дома, а летом по песку, траве, гальке.
4. Ежедневные прогулки на свежем воздухе в любое время года, независимо от погоды.
5. Летом – плавание в открытой воде, зимой – регулярное посещение бассейна [3].

Выводы. Закаливание – профилактика негативных последствий охлаждения организма или действия высоких температур. Систематическое применение процедур для закаливания снижают количество простудных заболеваний в 2-5 раз, в отдельных случаях практически полностью исключают их.

Для полноценного закаливания необходимо использовать комплекс закаливающих процедур, соблюдая систематичность, постепенности и учет индивидуальных особенностей организма [1].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Закаливание// videouroki [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://videouroki.net/razrabotki/riefierat-na-tiemu-zakalivaniie.html/> - Дата доступа: 10.11.2022
2. Закаливание – правила и рекомендации // 37gp [Электронный ресурс]. – 2022. – Режим доступа: <https://37gp.by/informatsiya/shkola-zdorovogo-obraza-zhizni/207-zakalivanie-pravila-i-rekomendatsii> - Дата доступа: 10.11.2022
3. Как правильно закаливать организм, виды закаливания, правила// profilaktica [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: <https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/gripp/kak-pravilno-zakalivat-organizm> - Дата доступа: 10.11.2022

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕРИАЛОВ ЭУМК ПО ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМУ СПОРТУ В СИСТЕМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ УНИВЕРСИТЕТА В РАМКАХ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Максимов П.В., Василевич М.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Пожарно-спасательный спорт» представляет собой комплекс систематизированных учебных и методических материалов, а также видеоматериалов для самостоятельного обучения. Он разработан для обучающихся по специальности 6-05-1033-01 «Предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций», 6-05-1033-02 «Пожарная и промышленная безопасность».

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Пожарно-спасательный спорт» предназначен для самостоятельной управляемой учебной деятельностью, направленной на развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, которые обеспечат необходимый уровень психофизической подготовленности обучающихся для эффективного выполнения поставленных задач в служебной деятельности.

Задачи электронного учебно-методического комплекса «Пожарно-спасательный спорт»:

– овладение знаниями методических и практических основ в пожарно-спасательном спорте, а также применения правил безопасности при проведении занятий по учебной дисциплине «Пожарно-спасательный спорт»;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к пожарно-спасательному спорту, потребности в регулярных занятиях по пожарно-спасательному спорту для эффективного решения специфических задач в зависимости от профессиональной деятельности;

– формирование здорового образа жизни и гармоничного физического развития.

Электронный учебно-методический комплекс по учебной дисциплине «Пожарно-спасательный спорт» включает в себя раздел учебно-программной документации, темы практических занятий для обучающихся факультетов ПиЛЧС и ТБ университета, раздел контроля знаний с тестовыми материалами и контрольными нормативами, раздел литературных источников.

По дисциплине «Пожарно-спасательный спорт» разработано для системы дистанционного обучения электронное учебно-методическое пособие «Пожарно-спасательный спорт».

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.

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 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.

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.

Учебная дисциплина «Пожарно-спасательный спорт» является дополнительным видом обучения, по которому должна быть сформирована у обучающихся специальная компетенция: «Обладать достаточной физической подготовленностью».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Максимов, П. В. Пожарно-спасательный спорт [Электронный ресурс] : электрон. учеб.-метод. пособие / П. В. Максимов. – Минск : УГЗ, 2023. – Систем. требования: процессор с частотой не менее 1 Гц, не менее 500

Мб свобод. места на жест. диске; оператив. память не менее 512 Мб (рек. 1 ГБ); операц. система – Microsoft® XP/Vista/7/8/10; миним. разрешение экрана монитора 1280x768; установл. просмотрщик PDF-файлов, mp4-файлов и один из веб-браузеров: Opera версии не ниже 55, Microsoft Edge версии не ниже 38.0, Mozilla Firefox версии не ниже 60.0, Google Chrome версии не ниже 60.0.

2. Пожарно-спасательный спорт : учеб.-метод. пособие / сост.: Ю. Н. Дубовик [и др.]. – Минск : УГЗ, 2019. – 60 с.

3. Правила проведения соревнований по пожарно-спасательному спорту : утв. на заседании Исполн. ком. ОО «БФПСС» от 22 июля 2016 г. – Минск, 2017. – 108 с.

4. Физическая подготовка : учеб.-метод. пособие для обучающихся Ун-та гражд. защиты МЧС Беларуси / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2022. – 388 с.

5. Физическая подготовка. 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.

6. Организация занятий по физической подготовке с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Беларуси во внеучебное время : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2020. – 74 с.

7. Пожарно-спасательный спорт : метод. рекомендации / авт.-сост.: С. А. Комендант, А. И. Грищенко, Д. Н. Григоренко. – Минск : КИИ МЧС Респ. Беларусь, 2007. – 62 с.

8. Преодоление 100-метровой полосы с препятствиями : учеб.-метод. пособие / сост.: Л. А. Лазарев, А. Р. Самсоник, В. П. Черняков. – Минск : КИИ МЧС Респ. Беларусь, 2001. – 20 с.

РОЛЬ НАСЛЕДСТВЕННОСТИ В ПРОЯВЛЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОГО СПОРТА

Максимов П.В., Марушко Е.О., Василевич М.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

В настоящее время уже ни у кого не вызывает сомнения правомерность утверждения, что высокие достижения в пожарно-спасательном спорте, как и в любом другом виде спорта, являются результатом сложного взаимодействия влияния тренировки и наследственных факторов. Основу наследственности составляет генетическая информация, которая передается от одного поколения к другому. Она в значительной мере определяет рост и

формирование организма, его основные адаптационные реакции на внешние воздействия и темпы поступательного развития.

Наследование как процесс передачи генетической информации осуществляется по определенным законам, которые могут в наиболее полной мере проявляться при адекватном взаимодействии организма с соответствующими условиями внешней среды и, в частности, со спортивной тренировкой. Однако при отсутствии определенной генетической информации то или иное двигательное качество не может существенно развиться даже при оптимальных внешних воздействиях. Отсюда становится понятным интерес, проявляемый учеными и практиками к проблеме наследственного и средового влияния на развитие двигательных способностей спортсменов.

Под способностями принято понимать психофизические свойства индивидуума, определяющие эффективность выполнения определенной деятельности. Способности разделяются на общие и специальные. Первые могут проявляться во многих видах деятельности, а вторые – обуславливают успех в одном конкретном виде. В спорте вообще и в пожарно-спасательном спорте в частности наиболее ярко обнаруживают себя двигательные способности (качества), зависящие в первую очередь от морфологических и физиологических особенностей организма человека.

Морфологические особенности выражаются прежде всего в различном соотношении в мышцах, быстро сокращающихся (БС) и медленно сокращающихся (МС) мышечных волокон. МС волокна лучше приспособлены для работы на выносливость и более эффективного выполнения аэробной нагрузки по сравнению с БС волокнами. Но они сокращаются медленнее и не вовлекаются в значительной мере в работу, когда движения выполняются с предельными усилиями. Рассматриваемый тип мышечных волокон в наибольшей степени задействуется в беге, выполняемом в быстром темпе.

БС мышечные волокна заметно отличаются от МС способностью обеспечивать быстрые движения, требующие высокой скорости анаэробного энергообразования. Однако эти волокна быстрее утомляются при выполнении деятельности, связанной с проявлением выносливости. БС волокна активизируются в большей мере, когда бегун выполняет скоростные, скоростно-силовые и другие упражнения с высокой скоростью.

Приведенные данные объясняют, почему у выдающихся бегунов на длинные дистанции процентное содержание МС мышечных волокон заметно выше, чем БС волокон.

В настоящее время МС и БС мышечные волокна дифференцируются на медленные окислительные (МО), быстрые гликолитические (БГ) и быстрые окислительно-гликолитические (БОГ). По мнению многих исследователей, соотношение этих типов волокон в мышцах человека, передается по наследству (генетически). Однако можно изменить соотношение путем

длительных целенаправленных тренировок. Изменения возможны лишь в незначительных пределах. В большей степени можно изменить некоторые свойства метаболизма БОГ мышечных волокон в связи с тем или иным характером мышечной деятельности.

Физиологические особенности организма спортсменов пожарно-спасательного спорта.

Изучая роль наследственного и приобретенного в проявлении и развитии важнейшего для бегунов качества – скоростной-выносливости, основу которой составляют возможности аэробной системы энергообразования, ученые выявили генетическую детерминированность изменения основного показателя этих возможностей – максимального потребления кислорода (МПК). Установлено, что длительной тренировкой МПК можно существенно повысить, однако пределы его увеличения лимитированы индивидуальным генотипом. Прирост МПК даже при условии многолетней рационально построенной тренировки может составить не более 20–30 % по отношению к исходному уровню.

Отсюда следует, что юный бегун, обладающий в начале спортивной карьеры максимальной аэробной мощностью (МПК), например, 40 мл.кг.мин. за счет тренировки сможет повысить ее уровень лишь до 52 мл.кг.мин. В то же время МПК у квалифицированных бегунов, к примеру, на средние дистанции составляет 70 мл.кг.мин. и более.

Еще одним признаком, влияющим на уровень проявления выносливости бегунов, является устойчивость организма к недостатку кислорода. Способность переносить возникающее в процессе интенсивного бега кислородное голодание повышается за счет использования соответствующих средств и методов тренировки. Однако формирование этой способности также находится под влиянием генетических факторов.

Уровень проявления скоростной-выносливости в процессе соревновательной деятельности в пожарно-спасательном спорте также от скорости вработывания организма в начальный период работы. Чем быстрее оно происходит, тем раньше осуществляется переход на более экономичное аэробное энергообеспечение деятельности. В свою очередь, этот переход взаимосвязан с функционированием механизма регуляции дыхания и кровообращения.

Возможности данного механизма находятся в основном под влиянием генетических факторов и мало зависят от факторов тренировки. Это необходимо учитывать, как при определении дистанции, на которой целесообразно специализироваться тому или иному бегуну в легкой атлетике, так и в процессе его подготовки в пожарно-спасательном и других видах спорта.

Из приведенных данных следует, что возможности развития основных факторов, лимитирующих проявление выносливости, в существенной степени определяются индивидуальным генотипом каждого спортсмена.

Важная роль в достижении высоких спортивных результатов в пожарно-спасательном спорте принадлежит также уровню развития связанных друг с другом скоростных и силовых способностей бегуна. Проявление первых из них, в частности быстроты движений, увязывают с основными свойствами нервной системы. В то же время рядом исследований показано, что быстрота движений наследственно обусловлена, поскольку генетически детерминированы свойства нервной системы и возможности анаэробной системы энергообразования, обеспечивающей выполнение быстрых движений.

Скоростные способности спортсмена, однако, определяются не только быстротой движений, но и уровнем развития силы мышц. Установлено, что на проявление относительной силы значительное влияние оказывают наследственные факторы, тогда как абсолютная сила преимущественно обусловлена средовым влиянием – тренировкой.

Существенная наследственная зависимость выявлена и в отношении проявления гибкости в суставах, которая играет немаловажную роль в овладении рациональной техникой бега и подъема по штурмовой лестнице в пожарно-спасательном спорте. Однако на темпы развития этого качества оказывают примерно одинаковое влияние наследственность и тренировка.

Важным для спортивной практики является положение о том, что генетический фактор определяет не только уровень проявления различных свойств, физических качеств, но и наследственную норму реакции организма на физическую нагрузку или нижний и верхний пределы наследственных, возможностей данного бегуна, иными словами, резервные возможности его спортивного совершенствования.

Признавая роль наследственного фактора в развитии физических качеств, тем не менее, необходимо ориентироваться и на исключительно большие возможности спортивной тренировки. Однако только рационально организованная тренировка, основанная на учете врожденных и приобретенных индивидуальных особенностей того или иного спортсмена, может обеспечить достижения максимального для него уровня физической подготовленности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовка : учеб.-метод. пособие для обучающихся Ун-та гражд. защиты МЧС Беларуси / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2022. – 388 с.
2. Физическая подготовка. 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.
3. Организация занятий по физической подготовке с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Беларуси во

внеучебное время : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2020. – 74 с.

4. Архипов, В. Н. Значение последовательности распределения в тренировочном занятии нагрузок различной продолжительности для развития специальной работоспособности бегунов. Киев: КГИФК, 1995.

5. Шварц, В. Б. К проблеме врожденного и приобретенного в развитии двигательных способностей // Проблемы генетической психофизиологии человека. Наука, 1978.

ПРАВОВОЙ СТАТУС СПОРТИВНЫХ АГЕНТОВ И ЮРИСТОВ

Мануйленко Э.В., Калавриос Я.В.

Ростовский государственный экономический университет, г. Ростов

К началу XXI века спорт стал неотъемлемой частью общественной жизни в большинстве развитых стран мира, где понятие слова «спорт» является тождественным определению здорового образа жизни. Являясь одним из ключевых элементов современной культуры можно отметить его феноменальную значимость в границах социальной интеграции и национального единства.

Невозможно сокрыть другие возможности, которые получают люди, когда решают связать свою жизнь с индустрией спорта. Важность этого вида деятельности раскрывается, например, в развитии психологического и физического здоровья. Не станет тайной факт, что как и любой другой вид деятельности, который предполагает поддержание связи и общения с людьми, спорт способствует социальной интеграции. И конечно, отметим еще один немало важный факт – это экономический рост, то есть спорт способствует развитию инфраструктуры городов, поскольку проведения таких мероприятий способствует увеличению налоговых поступлений, и финансированию местного бюджета.

Основу, на которой строится спортивная индустрия составляют профессиональные спортсмены. Именно они – то самое звено, благодаря которому люди с интересом наблюдают за спортивными мероприятиями. Да, конечно, спортсмены прилагают огромные усилия, и посвящают немалую долю своей жизни тренировкам. Но важно понимать, что за каждым профессиональным спортсменом стоит команда из многочисленных специалистов разных отраслей, таких как: тренера, врачи, психологи, диетологи, юристы и спортивные агенты.

Может, быть нам и покажется, что роль спортивных агентов не столь значима, как личные достижения мастеров спорта, ведь основную сущность их работы не захватывает взор обычных болельщиков. Но такого рода предположения в корне не верны. Поскольку на спортивных агентов

ложиться колоссальная работа по согласованию спортивных контрактов, связям с организаторами мероприятий, тренерами, спортивными клубами, представлению интересов спортсменов [1].

В правовых актах стандартизированного понятия «спортивный агент» не закреплено. В федеральных законах содержатся лишь базовые права и обязанности их деятельности. Толкование этого определения обычно описывают локальные нормативные акты агентских организаций.

Как и любая другая, агентская деятельность начинается с заключения договора. Это положение описано в 52-ой главе ГК РФ. Согласно этому договору, агент обязуется за установленное вознаграждение, выполнять юридические и иные виды деятельности по поручению другой стороны. Агентский договор может заключен либо на определенный срок, либо без указания срока вовсе [2].

Согласно Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», спортивным агентом не может стать любое желающее или случайное лицо. Таковым может стать лишь человек, прошедший профессиональную аккредитацию. Такое положения было выведено законодателями с целью защиты прав и интересов спортсменов и других нанимателей, таких как спортивные клубы.

Перечень обязанностей спортивного агента может варьироваться от различных ситуаций и видов спорта, но в целом он включает в себя:

- поиск потенциальных клиентов (спортсменов, команд, организаций) и установление с ними деловых отношений;
- ведение переговоров с клиентами о заключении контрактов, условиях работы и других аспектах;
- помощь в управлении финансами, включая распределение доходов, инвестиции и выплату зарплат;
- организация мероприятий и участие в спортивных событиях;
- поддержка спортсменов в их карьере, включая консультации по юридическим вопросам, вопросам здоровья и т.д.;
- продвижение спортсменов и команд на рынке, привлечение внимания СМИ и спонсоров;
- установление связей с другими агентами, клубами, организациями и государственными органами;
- управление финансами клиентов, включая распределение доходов и инвестиции.

Как живой пример деятельности спортивных агентов можно привести лидеров спортивного менеджмента мирового уровня. Согласно журналу Forbes рейтинг таковых возглавляет Скотт Борас, известный калифорнийский юрист, который ведет дела почти 60-ти бейсболистов. Контракты его корпорации превышают сумму в 2,2 миллиарда долларов США [3].

Стоит отметить, что практика спортивных агентов имеет в основном корпоративный характер. Это говорит нам о слабой связи с государством и

спортивными федерациями. И ведет это к дополнительным рискам для спортивных менеджеров, потому как нет возможности использовать ресурсы спортивных федераций. Такие пробелы в законодательстве нуждаются в реформировании.

В тезаурус обязанностей спортивного агента входит добросовестное исполнение своих обязанностей перед заказчиком, ввиду этого представителю стоит минимизировать любые риски для спортсмена, в том числе репутационные. Ввиду этого агенту не рекомендуется злоупотреблять своим статусом, пусть даже во имя достижения более выгодных условий.

К спортивным агентам существует ряд требований, которые предъявляют как спортивные федерации либо законодательные акты, так локальные уставы организаций, в которых они осуществляют свою деятельность. Таковыми могут быть:

- наличие гражданства Российской Федерации;
- отсутствие непогашенной судимости (так как это может помешать работе на международном уровне);
- наличие высшего либо среднего образования;
- аккредитация, которая приобретается по мере прохождения экзамена;
- соответствующая лицензия.

Аккредитационный экзамен может быть представлен в виде специализированного теста, или серии тестов, которые позволяют оценить знания, навыки и способности кандидата работать в качестве спортивного агента. Проводится он обычно профессиональными организациями или комиссиями. Проверяются знания, связанные со спортивным законодательством, трудовым правом, правилами и положениями спортивной организации, а также навыки проведения переговоров.

Плюсом для подготовки к экзамену будет наличие юридического образования. Также кандидат может самостоятельно изучать необходимую литературу или посещать тренинги или семинары.

Итак, рассмотрев данную тему, можно сказать, что спортивные агенты – очень важные участники индустрии спорта, так как они помогают спортсменам продвигаться и развиваться спортсменам в своей карьере. Представляют их интересы в правовом поле и при проведении переговоров со спортивными клубами, спонсорами и организаторами мероприятий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Статья 19.3 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 30.11.2023) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/1ffa7bdf0458b484a24bc7d6ebeb5473af92b3d5 (дата обращения: 29.11.2023).

2. Статья 1005 «Гражданский кодекс Российской Федерации (часть вторая)» от 26.01.1996 N 14-ФЗ (ред. от 24.07.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 12.09.2023) [Электронный ресурс]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9027/16b93ff7ea7de7dab0724c646d4654ce75554780 (дата обращения: 29.11.2023).

3. 10 самых влиятельных спортивных агентов. Рейтинг Forbes [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.forbes.ru/rejtingi-photogallery/334753-10-samyh-vliyatelnyh-sportivnyh-agentov-rejting-forbes> (дата обращения: 05.12.2023).

МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ ЗА ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ

Маркевич О.П.

*Белорусский торгово-экономический университет потребительской
кооперации, г. Гомель*

Физическое воспитание студенческой молодежи, осуществляемое в рамках социально-педагогического процесса, направлено в конечном итоге на достижение физического совершенства. При этом необходимо, в первую очередь, выделить такие его основополагающие факторы как оздоровительный, при реализации которого оптимизируются формы и функции организма человека, развивающий – повышается уровень физических (двигательных) способностей и качеств, образовательный – расширяется и совершенствуется объем знаний, двигательных навыков и умений.

Важным фактором, применительно к студентам является оздоровительный, так как количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья имеет тенденцию к росту [3, 4]. Реализация этого направления предусматривает повышение функционального состояния ряда систем организма, таких как: сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная. Для этого необходимо получение данных отражающих уровень физического здоровья, дозирование физических нагрузок и определение средств физической культуры.

Для комплексного контроля за физическим состоянием необходима оптимизация системы физического воспитания на основе внедрения в учебный процесс средств и методов оздоровления, включающих следующие компоненты:

1. Оценка физического здоровья студентов.
2. Дозирование физических нагрузок.
3. Оптимизация средств и методов физического воспитания.

Оценка физического здоровья студентов. Медицинский осмотр

студентов направлен, главным образом, на выявление заболеваний и патологий. По его результатам медицинские документы содержат информацию о назначаемой группе, а сведения об имеющихся заболеваниях по последним нормативным документам отсутствуют совсем. Следовательно, преподаватель физического воспитания не имеет сведений не только о заболеваниях, но и о функциональном состоянии таких важнейших систем организма как сердечно-сосудистая, респираторная, мышечная, что существенно снижает его возможности по корректному подбору средств и методов физического воспитания и дозированию физических нагрузок.

При этом, студенты, для повышения функционального состояния должны получать адекватные физические нагрузки, для безопасной реализации которых необходим текущий контроль, который в большинстве случаев не реализуется.

В качестве методики, позволяющей получить интегральную оценку уровня физического здоровья (УФЗ), целесообразно использовать методику Г.Л. Апанасенко [1] положительно себя зарекомендовавшую в длительном эксперименте в комплексе с компьютерной программой, позволяющей обрабатывать данные при массовых обследованиях, работать с базами данных, проводить статистический анализ результатов наблюдений [2].

Исследования физического здоровья студентов по методике Г.Л. Апанасенко [1] выявили его низкий уровень, особенно при оценке функционального состояния сердечно-сосудистой и мышечной систем организма [2].

Схема этапного контроля УФЗ должна включать исходное обследование в начале каждого учебного года и итоговые обследования в конце каждого семестра. В этом случае преподаватель физического воспитания будет располагать количественными показателями функционального состояния всех студентов, закрепленных за ним групп.

Процедура тестирования и оценки УФЗ включает измерение антропометрических показателей, функциональную пробу, расчет индексов, внесение в компьютер полученных результатов, их обработку и анализ. Только получив количественные показатели индивидуального УФЗ можно комплектовать учебные группы с однородными функциональными показателями, подбирать средства и методы физического воспитания и адекватно дозировать физические нагрузки.

Дозирование физических нагрузок. Для оптимизации функциональных систем организма в процессе занятий физической культуры студенты должны выполнять физические упражнения, с оптимальными показателями объема (моторная плотность) и интенсивности физической нагрузки (пульсометрия). Объем физической нагрузки характеризуется общим временем двигательной активности, реализованной в процессе занятия. Вторым важнейшим компонентом нагрузки является ее интенсивность, которая оценивается по ответной реакции сердечно-сосудистой системы на

получаемую физическую нагрузку, и регистрируется в виде частоты сердечных сокращений (ЧСС). Расчет характеристик объема и интенсивности должен основываться на объективных показателях функционального состояния организма занимающихся.

Для более точного и объективного дозирование объема и интенсивности физических нагрузок нами разработаны статистические модели [4], которые вычисляются по уравнениям множественной линейной регрессии. Разработанные модели позволяют индивидуально определять объем (время двигательной активности) и интенсивность (средняя расчетная ЧСС) физических нагрузок, планируемых на конкретное занятие (в течение семестра), с учетом количества посещенных занятий на момент прогноза и индивидуального показателя уровня физического здоровья.

Оптимизация средств и методов физической культуры. Реализация этого компонента контроля осуществляется за счет использования средств физической культуры, предусмотренных программой [5], а также разработанных нами на ее основе экспериментальных комплексов, регламентирующих виды двигательной активности, график их прохождения и перечень элементов для освоения.

Исследование состояния физического здоровья и уровня развития двигательных способностей студентов показало, что их оптимизация связана с применением системы средств и методов физической культуры, представляющей специально составленную программу двигательной активности (ПДА) [6], базирующуюся на использовании в физкультурном занятии, главным образом, элементов трех видов спорта: легкой атлетики, игр и гимнастики. Их комплексное использование способствует варьированию объема и интенсивности физической нагрузки в оптимальном диапазоне и расширению количества средств воздействия на организм занимающихся.

Ориентация ПДА на эти виды двигательной активности обусловлена тем, что легкая атлетика и игры, в первую очередь, позитивно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а гимнастика на центральную нервную систему и мышечный аппарат.

Принципы построения программы включают:

1. ПДА комплексного содержания объединяет три варианта, в каждом из которых выделяется базовый вид деятельности с поочередным приоритетом (легкая атлетика, гимнастика, игры) и вспомогательные. Содержание и длительность использования каждого варианта определяется с учетом программных требований, времени года, погодных условий, специфики материальной базы, степени овладения учебным материалом и т.д. Так, элементы легкой атлетики являются приоритетным видом в сентябре, октябре и с апреля по май, а элементы спортивных игр с ноября по декабрь и в марте. Гимнастика является приоритетным видом в феврале.

2. Объем базового вида деятельности составляет до 60% от общего времени учебного занятия. В этом случае расширяется диапазон варьирования

объема и интенсивности физических нагрузок. Кроме того, для полноценного решения задач по развитию двигательных способностей недостаточно средств одного вида спорта.

3. В основной части занятий используются, в основном, метод круговой тренировки и игровой метод, когда занимающиеся делятся на подгруппы с тем, чтобы в максимальной степени избежать неоправданных простоев, что позволяет варьировать объем и интенсивность физической нагрузки.

4. Порядок выполнения упражнений занимающимися должен обеспечивать смену видов деятельности (двигательные переключения) для развития оптимизируемых функциональных систем, двигательных способностей и отделов опорно-двигательного аппарата;

5. Вся основная деятельность в процессе выполнения ПДА осуществляется, преимущественно, в аэробной зоне энергообеспечения, поскольку именно аэробные упражнения способствуют наиболее выраженному оздоровительному эффекту [7].

Таким образом, методика комплексного контроля физического состояния студентов представляет собой систему упорядоченных элементов, взаимодействующих между собой и образующих целостное единство. Ее основными элементами являются: а) оценка уровня физического здоровья (методика Апанасенко); в) дозирование физических нагрузок; г) оптимизация средств и методов физического воспитания (в виде программ ПДА).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Апанасенко, Г. Л. Так можно ли измерить здоровье? / Г.Л. Апанасенко // Советский спорт.– 1987. – 17 мая. – С.2.

2. Медведев, В. А. Исходные показатели физического здоровья студентов первого курса медицинского вуза / В. А. Медведев, О. П. Маркевич // Научное обоснование физического воспитания спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: сб. материалов VII Междунар. науч. сессии БГУФК и НИИФКиС РБ по итогам научно-исследовательской работы за 2003 г., Минск, 6–8 апр. 2004 г. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2004. – С. 482-484.

3. Белякова, Р.Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры / Р.Н. Белякова, В.В Тимошенко, А.Н. Тимошенко. – Мн., 2001. – 79 с.

4. Маркевич, О. П. Индивидуальное нормирование параметров физических нагрузок студенток специального отделения / О. П. Маркевич, В. А. Медведев // Региональные проблемы экологии : пути решения : тез. докл. II Междунар. экологического симпозиума, Полоцк, 2-3 сен. 2005 г.: в 2 т. / Полоцкий гос. ун-т; редкол.: С. П. Кундас [и др.]. – Полоцк: УО «ПГУ», 2005. – Т. 2. – С. 16-17.

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

6. Медведев, В. А. Оздоровление студенческой молодежи средствами физической культуры / В. А. Медведев, О. П. Маркевич // Вышэйшая школа. – 2003. – № 3. – С. 72-75.

7. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.

ЗАКАЛИВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Мартынюк А.Н.

Брестский государственный технический университет, г. Брест

В настоящее время различные неблагоприятные факторы окружающей среды, изменение экологической ситуации оказывают влияние на состояние здоровья студентов, их иммунологическую защиту. Повышенная заболеваемость студентов нарушает качество учебного процесса и снижает успеваемость.

Богатый практический опыт и данные специальных наблюдений убедительно свидетельствуют, что достаточно эффективным средством профилактики различных заболеваний являются закаливающие процедуры. Закаливающие процедуры просты в выполнении, не требуют материальных затрат и могут применяться в любое время года [1].

Цель работы – выяснить отношение современной студенческой молодежи к закаливающим процедурам.

Для исследования была использована анкета «Закаливание студентов», разработанная доцентом Брестского государственного технического университета Н. С. Мартынюком.

Анкетирование проводилось в феврале 2024 года.

В анкетировании принимали участие студенты вторых курсов строительного, экономического факультетов и факультета электронно-информационных систем «Брестского государственного технического университета».

Результат обработки анкет показал, что на вопрос «Ваша основная группа здоровья по физической культуре?» «основная» ответило 33,33 % (10 человек); «подготовительная» ответило 16,67 % (5 человек); «СМГ» ответило 50 % (15 человек).

На вопрос «Сколько раз вы болели в течение прошлого календарного года простудными заболеваниями?» «Не болел» ответило 16,67 % (5 человек), «1-3 раза» – 76,66 % (23 человека), «Больше 3-х раз» ответило 6,67

%

(2 человека).

На вопрос «Вы используете средства закаливания дома?» «Да» ответило 26,66 % (8 человек); «Нет» – 46,67 % (14 человек); «Иногда» ответило 16,67 % (5 человек); «Не знаю о таких» ответило 10 % (3 человека).

На вопрос «Какую роль закаливание играет в вашей личной жизни?» «Стараюсь применять некоторые средства закаливания» ответило 36,67 % (11 человек); «Не применяю совсем» ответило 26,66 % (8 человек); «Не считаю нужным» ответило 3,33 % (1 человек); «Хотел(а) бы применять» – 6,67 % (2 человека); «Нет знаний» ответило 26,66 % (8 человек).

На вопрос «Вы болели до поступления в вуз?» «Нет» ответило 23,33 % (7 человек); «Очень редко» ответило 20 % (6 человек); «Иногда» ответило 56,67 % (17 человек);

На вопрос «Было ли у Вас заболевание, которое нуждалось в стационарном лечении?» «Инфекционное» ответило 10 % (3 человека), «Хирургические операции» ответило 6,67 % (2 человека), «Нервной системы» ответило 6,67 % (2 человека), «травмы опорно-двигательного аппарата» ответило 6,67 % (2 человека), «Не было заболеваний» ответило 70 % (21 человек).

На вопрос «Есть ли у вас хроническое заболевание?» «Да» ответило 30 % (9 человек), «Нет» ответило 70 % (21 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы, что закаливание является важным средством укрепления здоровья?» «Да» ответило 43,33 % (13 человек), «Иногда» ответило 23,33 % (7 человек), затруднились ответить – 33,33 % (10 человек).

На вопрос «Как Вы считаете, нужна ли система закаливания в условиях вуза?» «Да» ответило 13,33 % (4 человека); «Нет» ответило 86,67 % (26 человек).

На вопрос «Какие закаливающие процедуры вы уже использовали?» «Обливание холодной водой» ответило 16,67 % (5 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 60 % (18 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 33,33 % (10 человек); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 70 % (21 человек); «Контрастные ножные ванны» ответило 6,67 % (2 человека); «Полоскание рта и горла холодной (прохладной) водой» ответило 16,67 % (5 человек); «Сон при открытой фрамуге в любое время года» ответило 20 % (6 человек); «Другие закаливающие процедуры» ответило 3,33 % (1 человек).

На вопрос «Какие из использованных Вами закаливающих процедур наиболее эффективны?» «Обливание холодной водой» ответило 23,33 % (7 человек); «Ежедневные прогулки» ответило 63,33 % (19 человек); «Зарядка в проветренном помещении» ответило 6,67 % (2 человек); «Умывание холодной водой лица и шеи» ответило 36,67 % (11 человек); «Контрастные ножные ванны» ответило 16,67 % (5 человек); «Полоскание рта и горла

холодной (прохладной) водой» ответило 6,67 % (2 человека); «Сон при открытой фрамуге в любое время года» ответило 16,67 % (5 человек).

На вопрос «Имеется ли у вас опыт использования специальных и нетрадиционных закаливающих мероприятий?» «Да» ответило 10 % (3 человека); «Нет» ответило 90 % (27 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы необходимым проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами?» «Да» ответило 10 % (3 человека); «Нет» ответило 60 % (18 человек); «Иногда» ответило 30 % (9 человек).

На вопрос «Нужно ли проводить студентам закаливающие процедуры дома?» «Да» ответило 30 % (9 человек); «Нет» ответило 10 % (3 человека); «Иногда» – 60 % (18 человек).

На вопрос «В период летнего отдыха закаляйтесь ли вы водными процедурами?» «Купание в реке, на озере» ответило 63,33 % (19 человек); «Купание в бассейне» ответило 26,67 % (8 человек); «Купание в море» ответило 6,67% (2 человека); «Нет такой практики» ответило 3,33 % (1 человек).

На вопрос «Считаете ли Вы себя здоровым и закаленным?» «Да» ответило 36,67 % (11 человек); «Нет» ответило 6,67 % (2 человека); «Затрудняюсь ответить» ответило 56,66 % (17 человек).

Проведенный анализ результатов обработанной информации позволил оценить уровень физического состояния студентов, роль средств закаливания в жизни студентов, а также иных используемых средств укрепления здоровья для принятия решений по улучшению образовательного процесса.

Исходя из проведенного анкетирования, можно сделать вывод, что 70 % респондентов не имели хронических заболеваний, которые не требовали стационарного лечения. 76,66 % студентов болели 1-3 раза в год. Среди студентов наиболее популярными и эффективными закаливающими процедурами являются ежедневные прогулки и умывание холодной водой лица и шеи. Исходя из опроса, можно увидеть, что 86,67 % не считают нужным наличие системы закаливания в университете. Около 60 % респондентов не считают нужным проведение закаливающих процедур с часто болеющими студентами. В летний период наиболее распространенной закаливающей процедурой среди студентов является купание в реке (озере).

Отрицательное или нейтральное отношение к закаливанию может быть вызвано малой осведомленностью студентов о данном средстве укрепления здоровья. Одним из способов решения данной проблемы может быть проведение дополнительных лекционных занятий, которые будут посвящены различным методикам и средствам закаливания.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Степанов, А. Я. Применение закаливающего воздействия факторов внешней среды в процессе физического воспитания студентов вузов / А. Я. Степанов // Учеб.-метод. разработ. – Владимир : ВлГУ, 2014. – 52 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ- ГОНЩИКОВ

Маслюкова Е.Н.

*Белорусский государственный университет физической культуры, г.
Минск*

Введение. В современных реалиях лыжные гонки характеризуются систематичным повышением уровня конкуренции и зрелищности, второе требование отражается в увеличении числа масс-стартов и спринтерских дистанций в календаре соревнований, утвержденным Международной федерацией лыжного спорта. Вышеизложенные изменения выдвигают высокие требования к скоростной, скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков.

Анализ специальной литературы позволил выявить недостаток научных исследований и разработок, касающихся скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков.

Цель исследования: рассмотреть применение легкоатлетических упражнений в скоростно-силовой подготовке лыжников-гонщиков и определить их целесообразность.

Методы и организация исследования. В статье отражен метод анализа научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. В данной статье будут рассмотрены мнения кандидатов педагогических наук и ведущих специалистов-тренеров в области лыжных гонок.

В статье Семянниковой В.В. приведены прыжковые упражнения, которые содействовали развитию скоростно-силовых способностей лыжников-гонщиков, к их числу относятся прыжковые упражнения из исходного положения выпад правой с последующим прыжком со сменой ног выполняя данное упражнение на месте, запрыгивание на невысокую ступеньку и запрыгивание на высокую ступеньку. В исследовании приняли участие лыжники-гонщики, имеющие 2-3 взрослый разряды по лыжным гонкам. По окончании педагогического эксперимента автором зафиксирован прирост скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков [3].

В другом исследовании указаны прыжковые упражнения, такие как: напрыгивание на скамейку на одной, двух ногах; напрыгивание на скамейку из исходного положения полуприседа и приседа; смена ног прыжками в упоре о гимнастическую стенку; многократные прыжки на двух ногах через скамейку. Применение вышеперечисленных упражнений в течение двух

месяцев позволили улучшить скоростно-силовую подготовленность лыжников-гонщиков [1].

В третьем исследовании, проведенным Филипповой Е.Н. отмечается также необходимость использования прыжковых упражнений для повышения скоростно-силовых возможностей лыжника-гонщика. Автор подчеркивает значимость следующих упражнений: многоскоки по равнинной местности (5x40 м и 2x30 м), многоскоки в непротяженный подъем (6x30 м) и многоскоки в протяженный подъем (7x50 м) [5].

В следующем исследовании указывается, что при анализе и обобщении опыта подготовки выдающихся спортсменов легкоатлетов-бегунов специалисты в области легкой атлетики и лыжных гонок сделали вывод о возможности интегрирования легкоатлетических средств в тренировочный процесс лыжников-гонщиков. В своем педагогическом эксперименте авторы предложили два варианта тренировочных занятий: в первом варианте использовались беговые ускорения от 200 до 400 м, пауза восстановления составляла от 30 секунд до 1 минуты; второй вариант тренировочного занятия предусматривал беговые ускорения 1500–1600 м, ускорения выполнялись с 80–85 % мощностью от максимальной скорости на данной дистанции. В исследовании приняли участие высококвалифицированные лыжники-гонщики, имеющие спортивные разряды I взрослый разряд и кандидат в мастера спорта, и спортивное звание «мастер спорта». Проведенный эксперимент показал, что тренировочные занятия с применением беговых упражнений, осуществляющиеся интервальным методом, способствовал улучшению показателей скоростно-силовой подготовленности у испытуемых лыжников-гонщиков за двухнедельный промежуток времени [4].

Гибадуллин М.Р. и Мамашов А.И. доказали эффективность предложенной методики, направленной на повышение скоростного компонента лыжников-гонщиков, находящихся на этапе углубленной специализации. Исследование длилось 32 дня. Методика включала средства легкой атлетики такие как: бег на 40 метров с максимальной частотой и ускорением; бег на 70 метров с низкого старта; бег на 70 метров с высокого старта; бег за лидером; бег в пологий спуск; бег с отягощением; рывковые движения спиной вперед, боком (левым, правым); бег с максимальной частотой шагов и высоким подниманием бедра; небольшие ускорения на 20 м при прохождении средних дистанций; достижение максимальной скорости бега на дистанции 25-35 м с предварительным разбегом 10 м [2].

В статье авторов Тихоновой Е.А. и Мутаевой И.Ш. отражается мнение заслуженного мастера спорта России, серебряного призера зимних Олимпийских игр 2010 года Александра Панжинского: «В период подготовки к Олимпийским играм 2018 года тренировался в группе Маркуса Крамера в Сборной России. Он вводил целый комплекс легкоатлетических упражнений в микроциклы. Комплекс легкоатлетических упражнений

различной направленности хорошо влияет на вязкоупругие свойства мышц стопы, на резкость, быстроту отталкивания и координацию движения лыжника-гонщика» [5].

Заключение. Анализ научных исследований подтвердил целесообразность применения легкоатлетических упражнений в качестве средств улучшения скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков.

В ходе анализа научных статей было выявлено, что при существующем количестве исследований физической подготовки лыжников-гонщиков, найдено малое число исследований, касающихся развития скоростно-силовых способностей и подготовки лыжников-гонщиков на спринтерские дистанции. Данная проблематика требует более углубленного изучения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Безднина, М. С. Эффективность применения прыжковой подготовки у лыжников-гонщиков / М. С. Безднина // Инновационные исследования: проблемы внедрения результатов и тенденции развития: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции (г. Саратов, РФ, 27 декабря 2022г.). – Стерлитамак: АМИ, 2022. – С. 15-17.

2. Гибадуллин, М. Р. Развитие скоростных качеств у лыжников-гонщиков 13-14 лет в подготовительный период / М. Р. Гибадуллин, А. И. Мамашов // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире: сборник научных трудов; под общ. ред. А. С. Назаренко – Казань: ГУФКСИТ, 2021. – С. 82–85.

3. Семянникова, В. В. Скоростно-силовая подготовка юных лыжников-гонщиков 13-15 лет / В. В. Семянникова // Ученые записки университета им. Лесгафта. – 2020. – №2 (180). – С.341–345.

4. Тихонова, Е. А. Использование легкоатлетических упражнений в подготовке лыжников-гонщиков / Е.А. Тихонова, И. Ш. Мутаева // Актуальные проблемы и современные тенденции спортивной подготовки в циклических видах спорта в России и в мире: сборник статей материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Г.В. Цыганова (Казань, 28 мая 2021 г.). – Казань, 2021. – С.379–381.

5. Филиппова, Е. Н. Основные и вспомогательные средства и методика развития скоростно-силовых качеств лыжников-спринтеров / Е. Н. Филиппова // Научный альманах. 2017. № 2-2(28). – С. 216–219.

ПРИВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

Молчан М.А.¹, Ночевная И.С.²

¹Белорусский государственный университет, г. Минск

²Минский государственный лингвистический университет, г. Минск

Современный фитнес является одним из самых популярных видов физической активности. Физически активный человек обладает большей выносливостью, работоспособность, менее подвержен стрессам, обладает высоким жизненным тонусом. В переводе с английского «фитнес» (fitness) означает пригодность, соответствие, приспособленный, здоровый. Наиболее близко по смысловому значению в русском языке ему соответствует слово «подготовленный» [2].

Современный фитнес поражает своим разнообразием фитнес-систем. Сама идея фитнес-тренинга, современное и модное направление, пришло в Советский Союз в конце 80-х годов XX века. Однако корни современного фитнеса уходят далеко в Древнюю Грецию, где существовал культ красивого и здорового тела, духовного развития атлета.

Условно выделяют три вида фитнеса: общий, физический, спортивно-ориентированный. Их характеристика представлена в таблице 1 [1].

Таблица 1 – Характеристика видов фитнеса

Общий фитнес	Физический (базовый)	Спортивно-ориентированный
<ul style="list-style-type: none">• Малый объем и низкая интенсивность с использованием фитнес программ базового уровня;• направлен на укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС), опорно-двигательного аппарата;• упражнения выполняются с ограниченной амплитудой движения, в медленном темпе, без излишних напряжений;• частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает 130 уд/мин;• режим занятий 2-3 раза в неделю.	<ul style="list-style-type: none">• Увеличение объема и интенсивности выполняемой нагрузки по сравнению с вводным фитнесом, с использованием программ среднего и элементов продвинутого уровней;• направлен на достижение и поддержание оптимального физического состояния, укрепление слабых отделов опорно-двигательного аппарата, укрепление ССС и дыхательной систем;• способствует развитию физических способностей;• регулярные нагрузки со средней интенсивностью и объемом. ЧСС не превышает 145-155 уд/мин;• режим занятий 2-4 раз в неделю.	<ul style="list-style-type: none">• Большой объем и высокая интенсивность нагрузки с использованием фитнес-программ среднего и продвинутого уровней;• направлен на развитие двигательных способностей для решения спортивных задач;• регулярные нагрузки с ЧСС от 150 до 170 уд/мин; кратковременные нагрузки при ЧСС от 170 до 190 уд /мин. Работу с такой мощностью используют в, основной части занятия, как пиковую нагрузку; режим занятий 5-6 раз в неделю.

С течением времени и развитием технологий развивался и фитнес, менялось само его понятие. Во время Первой мировой войны молодой врач Джозеф Пилатес работает в больнице в Англии, и ухаживает за ранеными солдатами. Пилатес создает свои конструкции, своеобразные мини-тренажеры, позволяющие укреплять мышцы и разрабатывать суставы (например, пружина, прикрепленная над больничной койкой, помогала развивать силу мышц рук, спины). В 1926 году переехав в Нью-Йорк, он открывает первую свою студию, которая пользуется популярностью среди аристократов. Так, что появлением такого направления в фитнесе, как пилатес любители обязаны немецкому врачу Джозефу Пилатесу, а его популярностью Линн Робинсон и Гордону Томсону, которые являются признанными лидерами, последователями и новаторами в этой системе [2].

Калланетика – уникальная система статических упражнений, позволяющая современной женщине быть всегда подтянутой, стройной, сильной и выносливой. Автор данной методики Каллан Пинкни, является живой рекламой своей системы тренировок. Чтобы избавиться от врожденных недостатков Каллан занималась прыжками в воду и танцами. Элементы этих видов спорта она впоследствии использовала в своей системе – «калланетика» [3].

Понятие «аэробика» ввел в обиходную речь американский врач Кеннет Купер в конце 60-х годов XX века, предложив в своей программе популярные циклические упражнения (ходьба, бег, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде). Соотечественница Купера Д. Соронсон, использовала отдельные части его программ и разработала новые формы занятий – «аэробные танцы». Современное направление фитнеса – аэробика, так же пришла к нам из Древней Греции тогда ее называли оркестрикой. Оркестрика включала упражнения, направленные на формирование красивых форм тела. Акробатические упражнения, развивали гибкость, танцевальные упражнения – пластику движений. Танцам уделяли много внимания, так как они были важны при культовых обрядах и публичных зрелищах. В современной аэробике существует более 250 танцевальных направлений. Развитием современных силовых классов в занятиях аэробикой современный фитнес обязан доктору Шварцу. Он впервые ввел в занятия аэробики упражнения с отягощениями и назвал их «Хеви хендз» – тяжелые руки [2,3].

К нетрадиционному виду оздоровительного фитнес-тренинга относится шейпинг. Суть данной системы – «коррекция фигуры» по средствам общеразвивающих упражнений. Программа занятий по шейпингу появился в России и была разработана ленинградскими специалистами под руководством И.В. Прохорцева в 1988 году.

Современный человек более чем когда-либо подвержен стрессам и испытывает как мышечное, так и эмоциональное перенапряжение. Йога – учение, возникшее в Индии, распространившееся по всему миру имеет много поклонников. Данная оздоровительная система помогает снять усталость,

контролировать стрессовое состояние, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и учит правильному дыханию. Сейчас невозможно представить современный фитнес клуб без программ по фитнес-йоге [3].

С течением времени фитнес совершенствуется, появляются новые направления и системы, которые постоянно дополняются новыми программами. Сегодня фитнес для многих стал способом достижения физического совершенства и духовной гармонии, для других – профессией (инструкторы по фитнесу и профессиональные спортсмены). Современный фитнес стал не просто направлением тренировок, а определенным стилем жизни.

В настоящее время происходит развитие и совершенствование фитнес-технологий в учреждениях высшего образования (УВО), что позволяет сделать процесс физического воспитания студентов более эффективным. В своей работе мы рассмотрели теоретические и исторические аспекты фитнеса, а также определили особенности организации фитнес-тренировок со студентами на учебных занятиях.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал на ухудшение состояния здоровья, снижение уровня физической подготовленности студентов, но и несмотря на это, и на снижение интереса к учебным занятиям по «Физической культуре». Нами были проведены ознакомительные занятия со студентами первого курса основной группы Минского государственного лингвистического университета по различным направлениям фитнеса, а затем было предложено пройти анкетирование посредством заполнения Google Forms для определения наиболее заинтересовавших их видов фитнеса. В исследовании приняло участие 56 студенток первого курса основной группы. Мнение респондентов распределились следующим образом: 41,5 % – пилатес, 30,4 % – аэробика, 16,4 % – йога, 7,3 % – шейпинг, 4,4 % – калланетика.

Обучающиеся были разделены на две группы: контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) – по 28 человек в каждой. Занятия со студентами КГ проводились по учебной программе. Со студентами ЭГ один раз в неделю проводились занятия пилатесом, а второе занятие – аэробика.

На занятиях по пилатесу студенты познакомились с его принципами, дыханием, правильностью выполнения упражнений начального и среднего уровней сложности. Занятия аэробикой подразумевало знакомство с базовыми шагами и дальнейшим их соединением в танцевальные связки. Эффективность такой организации учебных занятий мы оценивали с помощью проведения тестирования физической подготовленности посредством сдачи государственного физкультурно-оздоровительного комплекса. В таблице 2 представлен прирост результатов тестирования физической подготовленности студенток КГ и ЭГ. Результаты контрольных тестов до начала исследования в каждой группе принимались за 100%.

Таблица 2 – Динамика результатов контрольного тестирования КГ и ЭГ

Тесты	КГ	ЭГ
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	3,1 %	25,2 %
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	3,5 %	16,4 %
Наклон вперед из положения сидя, см	5,4 %	18,1 %
Прыжок в длину с места, см	2,5 %	2,4 %
Бег 30 м, с	1,2 %	1,4 %
Бег 1500 м, мин	1,1 %	5,2 %
Челночный бег 4х9 м, с	0,3 %	0,5 %

Исходя из представленных в таблице данных видно, что прирост показателей в ЭГ группе выше, чем в КГ. Интеграция пилатеса и аэробики на учебных занятиях положительно влияет на развитие силовых способностей, гибкости и выносливости. Также анализ пропусков занятий студентами показал, что в ЭГ пропуски были по уважительной причине (больничный лист). Можно сделать вывод, что студентам нравятся занятия с использованием различных направлений фитнеса, данная организация учебных занятий положительно влияет в первую очередь на приобщение студентов к систематическим занятиям физической культурой, а также на их физическую подготовленность.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Коледа, В. А. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура» / В. А. Коледа [и др.], утверд. Мин. Обр. Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный N ТД-СГ 025/тип.
2. Лисицкая, Т. С., Аэробика: В 2 т. Т. 1. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
3. Полукорд, А. Фитнес / А. Полукорд – М: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 174 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Науменко Н.Т.

Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, г. Гомель

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из условий успешного социального и экономического развития.

Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия.

Необходимо со школы осознать, что здоровье человека – главная ценность жизни. Надо самому быть здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.

Здоровье человека является важнейшей ценностью жизни. Его нельзя ни купить, ни приобрести, ни за какие деньги, его нужно оберегать и охранять, развивать и совершенствовать, улучшать и укреплять.

Здоровье зависит от множества факторов. Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50% определяется ЗОЖ, на 20 % – экологическими; на 20 % – биологическими (наследственными) факторами и на 10 % – медициной. Следовательно, если человек ведет ЗОЖ, то все это предопределяет на 50 % высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь.

Основными элементами физической культуры, как составляющей здорового образа жизни, являются: двигательная культура, культура телосложения и культура здоровья. В основные показатели личностной физической культуры входят: отношение человека к своему здоровью как ценности, степень проявления этого отношения и его характер (произвольный или декларативный); уровень знаний о физическом здоровье, средствах и методах его сохранения и укрепления; средства, используемые для укрепления и сохранения здоровья, умение их применять; ценности здоровья соответствующие общественным образцам, нормам, идеалам; стремление оказать помощь другим людям в рамках деятельности по оздоровлению и физическому воспитанию [1].

Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно – вещного природного, социокультурного и духовного компонентов социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание, плодотворный труд и т.п.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими

упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда [2].

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Лицам, страдающим хроническими заболеваниями, нужно соблюдать диету.

Немаловажное значение оказывает на здоровье и состояние окружающей среды. Вмешательство человека в регулирование природных процессов не всегда приносит желаемые положительные результаты.

Физическая культура – составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Физическая культура и физическая активность выступают важнейшими факторами укрепления здоровья, что необходимо для людей любого возраста. Следует заметить, что занятия спортом являются лишь небольшой частью той физической активности, которую человек совершает в течение дня. Человек получает пользу для своего здоровья от занятий физической активностью в любом возрасте.

Способ достижения гармонии человека один – систематическое выполнение физических упражнений. Кроме того, экспериментально доказано, что регулярные занятия физкультурой, которые рационально входят в режим труда и отдыха, способствуют не только укреплению здоровья, но и существенно повышают эффективность производственной деятельности. Однако не все двигательные действия, выполняемые в быту и процессе работы, являются физическими упражнениями. Ими могут быть только движения, специально подбираемые для воздействия на различные органы и системы, развития физических качеств, коррекции дефектов телосложения.

Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам. Физическая нагрузка способствует развитию костно-мышечной системы.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила. Необходимо следить за состоянием здоровья – это нужно для того, чтобы не причинить себе вреда, занимаясь физическими упражнениями. Если имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, упражнения, требующие существенного напряжения, могут привести к ухудшению деятельности сердца.

В общественном сознании прочно утверждается мнение, что здоровый образ жизни общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, – не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современной России.

Утверждение здорового образа жизни – важная общегосударственная задача. Всеми силами способствовать ее решению – долг всех людей, каждого жителя нашей страны.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни огромно [3].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. – 156 с.
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2023. 182 с.
3. Аллянов, Ю. Н., Письменский, И. А. Физическая культура. М.: Юрайт, 2024. – 451 с.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Николаева А.А., Моисеева Е.П.

*Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
г. Гродно*

Для повышения мотивации учащихся, необходимо разнообразить образовательную и секционную деятельность, например, для девочек внедрить фитнес, для мальчиков – силовые тренировки; занятия не должны

быть однообразными, нужно использовать игровой и соревновательный метод, использовать более активные методы обучения. Процесс формирования интереса к физической культуре и спорту – это не мгновенный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и метода физкультуры и интенсивного спорта [4].

Проанализировав научную и учебно-методическую литературу были отмечены ключевые группы мотивов занятий физической культуры в высшем учебном заведении: оздоровительные, двигательные, конкурентные и соревновательные, эстетические, коммуникативные, познавательно-воспитательные, творческие, профессионально-ориентированные, образовательные, культурологические, статусные, административные и психолого-значимые [2, 5, 6, 8].

Двигательные мотивы. Они оказывают значительное влияние на нашу физическую активность и производительность труда. Когда мы выполняем однообразные и монотонные задачи, наша работоспособность снижается. Во время физических упражнений значительно улучшается способность расслабляться, происходят положительные изменения в работе всех систем организма особенно сердечно-сосудистой и дыхательной[1, 7].

Эстетические мотивы. Многие люди стремятся улучшить свой внешний вид и произвести впечатление на окружающих. В особенности девушки, которые стараются следить за своей фигурой. Они хотят подчеркнуть свои лучшие черты и сделать свои движения более пластичными. Эта мотивация связана с развитием моды на физическую культуру и спорт [8].

Познавательно-воспитательные мотивы. Эта мотивация связана с желанием познать свое тело и его возможности. Многие люди стремятся узнать свои пределы и улучшить свои физические способности через физическую культуру и спорт [6].

Психолого-значимые мотивы. Физические упражнения положительно влияют на психическое состояние растущей молодежи, особенно студентов: снимают эмоциональное напряжение; отвлекают от неприятных мыслей; снимают психическое напряжение.

Образовательные мотивы. Занятия физической культурой и спортом развивают навыки самоконтроля и самоподготовки. Систематические физические упражнения способствуют развитию нравственных и волевых качеств, а также воспитанию патриотизма [4, 8].

Культурологические мотивы. Эта мотивация приобретает у молодого поколения под влиянием средств массовой информации, общества, социальных институтов, на формирование индивидуальных потребностей в физических упражнениях. На соревнованиях, студенты общаются со студентами других стран, тем самым познавая различные культуры. Данная

мотивация характеризуется влиянием на личность культурной среды, законов общества и законов «группы» [7].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Виленский, М. Я. Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада. М., 1990. – 84 с.
2. Рогов, М. Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. Казань: 1999. – 349 с.
3. Сластенин, В. А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. М.: Академия, 2007. – 567 с.
4. Окуньков, Ю. В. Физическое воспитание как фактор всесторонней подготовки специалиста (на примере технических вузов): автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1975. – 16 с.
5. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сб. статей под ред. науч. пед. проф. И.А. Зимней. М., 2000. – 88 с.
6. Галич, И. С., Слепова, Л. Н., Хаирова, Т. Н., Дижонова, Л. Б. Личностная мотивация студентов к занятиям по физической культуре и спорту // Международный журнал экспериментального образования, 2014. № 7-2. - С. 94–95.
7. Бауэр, В. А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1987. – 23 с.
8. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – Краснодар, 1998. – 39 с.

РАЗВИТИЕ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВОЛЕЙБОЛЕ В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Прытков М.П., Максимов П.В., Марушко Е.О.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Волейбол располагает большим разнообразием технических приемов. Чем выше класс игры волейболиста, тем большим количеством приемов он владеет, и тем свободнее их использует в матче. Важнейшим элементом игры в волейболе являются нападающие удары – самое эффективное средство нападения.

Вопросом развития эффективности нападающего удара задаются новички и опытные спортсмены. Чтобы добиться результата, нужно

подобрать правильный курс учебно-тренировочных занятий, упражнений и оборудования, которые помогут развить структуру тела.

Большинство обучающихся, особенно среди начинающих, считают, если лупить сильнее по мячу, то он полетит быстрее. Это большое заблуждение, если действительно решать задачу по усилению атакующего удара, то необходимо:

- ориентироваться не на силу, а на хлесткость. Не нужно бить по мячу, как по боксерской груше, от этого эффекта не будет. Задача волейболиста сделать резкое движение рукой, тогда получится пробивать гораздо сильнее.

- тренировки направлять на развитие всех групп мышц и суставов. В первую очередь, нужно ориентироваться на плечевой сустав и дельтовидные мышцы. Не стоит забывать про ноги и спину, ведь они тоже играют не малую роль во время пробивания. Особенно эффективны физические нагрузки с эспандером и медболом.

- знать, что обучение удару в волейболе должен проводить специалист. Если вы пытаетесь получить этот навык самостоятельно, готовьтесь к провалу. Ведь без помощи профессионала не видно ошибок, совершаемых при выполнении движений.

- знать, чтобы усилить нападающий удар тренировка должна состоять из двух частей: физические нагрузки и отработка техники. Если подтянуть физическую силу можно самостоятельно, выполняя специальные комплексы упражнений дома, то с техникой сможет помочь только специалист.

Чтобы делать правильно удары в волейболе, обучение должно строиться по специальным методикам, и включать:

- работу со спортивным инвентарем,
- упражнения в парах,
- индивидуальные занятия с тренером
- и отработку техники на тренажерах.

В рамках исследований, нами разработан чертеж и создан тренажер для отработки нападающего удара в волейболе, который упрощает обучение технике удара. Тренажер фиксирует мяч на необходимой высоте и позволяет многократно повторять одно и то же движение, совершенствуя при этом технику нападающего удара. Рука при ударе будет прямой, что необходимо для снятия мяча в самой верхней возможной точке. Это достигается посредством фиксации мяча на необходимой высоте.



Рисунок 1 – Внешний вид удерживающей части тренажера

Преимущества для внедрения в образовательный процесс следующие:

- захваты для мячей выполнены из мягкого материала (поролона, вспененный этиленвинилацетат) – защита игрока от случайного травмирования;
- установлены пружины на захватах мяча. Это так же защитит игрока от случайного травмирования, если игрок нечаянно попадет не по мячу, а по захватам;
- утяжеленное основание, дополнительных противовесов не требуется;
- регулировка угла наклона захвата мяча. Это позволит при необходимости подобрать нужное расстояние между захватами для мячей разного диаметра (4 или 5 размер мячей);
- линейка на вертикальном столбе. Запомнив один раз свою высоту мяча, игроку (тренеру) не понадобится каждый раз подбирать необходимую высоту для фиксации мячей.



Рисунок 2 – Внешний вид разработанного тренажера

Тренировка на тренажере максимально приближена к игровым действиям:

- тренажер легко устанавливается над сеткой без специальных приспособлений;
- мобильность тренажера позволяет с легкостью менять зоны для отработки нападающего удара;
- визуальное отслеживание траектории движения мяча после удара и последующая корректировка удара для достижения необходимой траектории;
- отработка сразу двух элементов игры: нападающего удара и действий игроков в защите (блок, прием);
- возможность тренировать элемент «скидка мяча» в прыжке над сеткой. С мячом на резинке такой возможности нет;
- удобное изменение высоты центра мяча;
- обучающиеся охотнее приходят на учебно-тренировочные занятия, для выполнения ударов на тренажере. Наблюдается повышение интереса;
- при отработке ударов в прыжке нет необходимости останавливать мяч, в отличие от ударов в прыжке по мячу на резинках.

Тренажер позволит совершенствовать технику нападающего удара в прыжке, так же удары в прыжке позволяют совершенствовать ранее отработанные удары с места. При нескольких подходах (например, 3 подхода по 10 раз) для нападающих ударов в прыжке происходит работа над выносливостью, так как мяч будет расположен на неизменной высоте, ранее подобранной индивидуально для спортсмена. Для качественного удара будет необходимо каждый раз выкладываться. Такие тренировки периодически необходимы, потому что в играх часто приходится стараться для достижения результата.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовка : учеб.-метод. пособие для обучающихся Ун-та гражд. защиты МЧС Беларуси / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2022. – 388 с.
2. Физическая подготовка. 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.
3. Организация занятий по физической подготовке с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Беларуси во внеучебное время : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2020. – 74 с.

СОСУДОДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ В ОЦЕНКЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Саваневская Е.Н.¹, Хомич Г.Е.²

¹Белорусский государственный университет, г. Минск

²Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина, г. Брест

Актуальность. Для решения задач физической культуры и спорта необходимо исследование развития адаптивных возможностей организма у людей разного возраста, пола, профессиональной принадлежности и состояния здоровья [1]. Показано, что физическая работоспособность может улучшаться только в условиях исправного функционирования сердечно-сосудистой системы [2]. Для соответствия физических тренировок индивидуальному функциональному резерву необходим оперативный контроль за состоянием регуляторных механизмов кровообращения во время занятий спортом. Традиционный контроль частоты сердечных сокращений и артериального давления недостаточен, так как эти показатели указывают на патологические изменения уже на стадии значительного снижения функционального резерва и истощения регуляторных механизмов. Своевременное выявление нарушений кардиоваскулярной функции, которые еще не проявились в форме общепринятых патологий, требует исследований характера и степени изменения адаптивных возможностей организма [1, 3].

Цель – определить изменение сосудистого тонуса у девушек с различным базальным тонусом периферических кровеносных сосудов при изменении положения тела в пространстве.

Материалы и методы исследования. Для оценки тонуса периферического кровяного русла импедансометрическим методом [4] на мониторе кровенаполнения «Кентавр-1» с каждым ударом пульса проводилось измерение амплитуды реоволны большого пальца ноги (АРП), позволяющей судить о тонусе микрососудов нижних конечностей, и амплитуды реоволны голени (АРГ), дающей сведения о тонусе магистральных сосудов ног.

В качестве функциональной дозированной нагрузки на кровеносную систему применялись пассивная 5-минутная ортостатическая проба (ОП) и пассивная 1-минутная антиортостатическая проба (АОП) в положении испытуемой лежа на спине вниз головой под углом 30° к горизонту.

Обследуемая девушка во время эксперимента помещалась на электродное одеяло, закрепленное на поворотном столе. Электрическое сопротивление, или импеданс тканей между электродами, измерялось с помощью реографа Р4-02 с последующей компьютерной обработкой сигналов в мониторе кровенаполнения «Кентавр-1». Статистический анализ результатов проводили по *t*-критерию Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Для оценки базового тонуса микро- и макрососудов нижних конечностей проводились измерения амплитуды револны пальца (АРП) и голени (АРГ) у испытуемых в горизонтальном положении. Согласно литературным данным [4, 5], у взрослого человека с нормальным тонусом сосудов ног амплитуда револны пальца составляет 70–120 мОм, а револны голени – 80–130 мОм. При повышенном тонусе сосудов значения АРП и АРГ опускаются ниже 30 мОм, а при расширении сосудов – поднимаются выше 130 мОм.

Исходя из результатов измерений АРП и АРГ в состоянии покоя в горизонтальном положении, испытуемые были разделены на 3 группы: с нормальным тонусом сосудов (средние значения АРП – 97,3 мОм, АРГ – 116,5 мОм), с повышенным тонусом (средние значения АРП – 12,3 мОм, АРГ – 19,1 мОм) и с пониженным тонусом (средние значения АРП – 169,4 мОм, АРГ – 142,3 мОм).

Эксперименты показали, что при переходе в вертикальное положение во всех группах испытуемых наблюдалось уменьшение значений АРП. Это указывает на увеличение тонуса сосудов и компенсаторное сужение, предотвращающее излишний отток крови из верхней части тела. Самая сильная реакция была отмечена в группе с нормальным тонусом (уменьшение АРП в 5,6 раза), а самая слабая – в группе с повышенным тонусом (снижение в 1,8 раза). Группа с пониженным тонусом продемонстрировала уменьшение АРП в 3,4 раза. Похожие изменения были отмечены и для магистральных сосудов ног. В ортостазе происходило их компенсаторное антигравитационное сужение, о чем свидетельствовало снижение АРГ. Так, по сравнению с фоном в 1-й группе обследуемых девушек АРГ уменьшалась в 4,6 раза, в 3-й – в 2,7 раза и во 2-й группе – в 2,2 раза.

После периода восстановления испытуемые проходили антиортостатическую пробу. У девушек с нормальным и повышенным тонусом сосудов наблюдалась компенсаторная вазодилатация (увеличение АРП на 35,5 % и на 32,5 % соответственно), в то время как у девушек с пониженным тонусом происходило сужение микроциркуляторного русла (уменьшение значений АРП в 2,6 раза).

Относительно магистральных кровеносных сосудов ног было отмечено увеличение значений артериального гидродинамического сопротивления (АГС) у женщин из всех трех экспериментальных групп. Самое существенное увеличение по сравнению с исходным уровнем (на 42,2%) было зафиксировано у студенток с высоким тонусом сосудов, что указывает на более выраженную компенсаторную роль магистральных кровеносных сосудов во время реализации автономно-организованных процессов. В группе 1 участниц АГС увеличилось на 26,5%, а у девушек из группы 3 значения АГС превысили фоновые на 13,1%.

Для определения фонового тонуса микро- и макрососудов нижних конечностей производились измерения соответственно АРП и АРГ у

испытуемых при их нахождении в горизонтальном положении. Согласно литературным данным [4, 5], у взрослого человека с нормальным тонусом сосудов ног амплитуда револны пальца находится в диапазоне 70–120 мОм, а амплитуда револны голени – в пределах 80–130 мОм. В случае высокого тонуса сосудов значения АРП и АРГ снижаются ниже 30 мОм, а при вазодилатации – поднимаются выше 130 мОм.

Выводы. У испытуемых с нормальным тонусом сосудов наблюдаются наиболее адекватные сосудодвигательные реакции: в ортостазе проявляется антигравитационная вазоконстрикция, а в антиортостазе – компенсаторная вазодилатация. У девушек с высоким сосудистым тонусом сосудодвигательные реакции протекают не менее интенсивно, причем в антиортостазе большее компенсаторное воздействие наблюдается в крупных сосудах нижних конечностей.

Наименее выраженные антигравитационные сосудистые реакции отмечены в экспериментальной группе с низким сосудистым тонусом, что может указывать на полное или частичное неучастие микрососудов ног в компенсаторной антигравитационной реакции в антиортостазе.

Материалы получены при финансовой поддержке Государственной программы научных исследований (№ГР 20211944), Белорусского фонда фундаментальных исследований.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баевский, Р. М. Ритмы сердца у спортсменов / Р. М. Баевский, Р. Е. Мотылянская. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
2. Карпман, В. Л. Динамика кровообращения у спортсменов / В. Л. Карпман, Б. Г. Любина. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 135 с.
3. Баевский, Р. М. Введение в донозологическую диагностику / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Слово, 2008. – 176 с.
4. Астахов, А. А. Физиологические основы биоимпедансного мониторинга гемодинамики и анестезиологии (с помощью системы «Кентавр») / А. А. Астахов. – Челябинск, 1996. – Ч. 1, 2. – 330 с.
5. Виноградова, Т. С. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы / Т. С. Виноградова. – М. : Медицина, 1986. – 416 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА

Самсоник А.Р., Демьянов В.В., Котенко А.И.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Физическая культура – это область культурных явлений, связанных с преобразованием человеческой телесности, со специфическим развитием и

совершенствованием физического состояния людей. Именно поэтому она носит гетерогенный характер, так как включает в себя самые разнообразные виды, направленные на формирование и развитие личности, что требует от нее самовыражения, познания, общения, оптимизации психофизического состояния, высокой работоспособности [1].

Физическая культура – это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях [3].

Физическая культура – неотъемлемая часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья, способствующая гармоничному развитию личности.

Кроме того, необходим динамизм подходов к пониманию сущности физической культуры, нельзя связывать ее только с решением задач прикладной физической подготовки или повышением телесных кондиций человека. Совокупность специфических закономерностей и отношений, а также наличие взаимообусловленных связей с другими видами культуры объективно предопределяет ее действенную и конкретную необходимость в современном образовательном процессе.

Сущность физической культуры предполагает в первую очередь интегративность ее влияния на физическое и духовное развитие человека.

Интегративное влияние форм, средств, методов физического воспитания связано с их целесообразностью и целостностью. Так, необоснованно используемые физические упражнения или элементы физической культуры, взятые в отрыве друг от друга, не могут оказывать положительное влияние на здоровье занимающихся и не формируют органический комплекс факторов для всестороннего и гармоничного развития студентов.

Физическая культура студента – качество личности, системообразующий фактор физического воспитания, обобщающий профессиональную культуру будущего специалиста и самосовершенствование личности.

Под функциями физической культуры следует понимать объективно присущие ей свойства воздействовать на личность и ее отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности человека и общества. Функции физической культуры органически связаны с ее сущностью и содержанием, ролью и значением в развитии общества и человека.

Полноценная их реализация осуществляется только в результате активной деятельности, направленной на освоение и использование соответствующих культурных ценностей.

Функции принято подразделять на общекультурные и специфические. В педагогике физической культуры общекультурные функции преследуют воспитательные цели. Поэтому при оценке эффективности их влияния на личность студента необходимо учитывать связи, отношения, нравственные нормы, эмоционально-волевую сферу непосредственно в физкультурной деятельности, в физическом воспитании. Кроме воспитательной к общекультурным социальным функциям можно отнести общеобразовательную, коммуникативную, идеологическую, политическую, ценностную, нормативную, преобразовательную, ориентационную, эстетическую, информационную и др.

Специфические функции органически связаны с особенностями и функциональными свойствами физической культуры. Необходимость в двигательной активности обусловлена функционированием организма человека. Следовательно, специфика физической культуры обусловлена целенаправленной деятельностью по физическому совершенствованию личности [1].

Л.П. Матвеев считает, что «специфические функции физической культуры в целом заключаются прежде всего в ее свойствах, позволяющих удовлетворять естественные потребности человека в двигательной активности, оптимизировать на этой основе физическое состояние и развитие организма соответственно закономерностям укрепления здоровья и обеспечить физическую дееспособность, необходимую в жизни».

Специфические функции дифференцируются в зависимости от видов (аспектов) физической культуры по следующим группам:

- образовательные, позволяющие использовать физическую культуру в общей системе образования для совершенствования двигательных навыков и способностей, создания базовой основы для здорового образа жизни;
- прикладные, способствующие повышению уровня специальной подготовки к трудовой деятельности, устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды и условиям труда, на основе профессиональной прикладной физической подготовки;
- спортивные, обеспечивающие достижение определенных результатов в спорте высших достижений, раскрытие функциональных и адаптационных возможностей организма человека;
- оздоровительные (включая оздоровительно-рекреативные и оздоровительно-реабилитационные), способствующие активному использованию свободного времени, содержательному (по интересам) досугу, переключению с одного вида деятельности на другой,

восстановлению временно утраченных физических и функциональных возможностей организма [2].

Структура физической культуры содержит виды и разновидности, имеющие между собой сходство, вплоть до детального совпадения, а также отличительные особенности, специфичность которых обусловлена условиями ее функционирования.

Существуют различные виды физической культуры.

Базовая физическая культура. Представляет собой вид физической культуры, который включен в современный образовательный процесс как обязательный компонент. Базовая физическая культура функционирует в учреждении образования в форме учебной дисциплины и обеспечивает базовое физкультурное образование, т. е. систему специальных знаний, необходимых для повседневной жизни и развития двигательных способностей [1].

Базовая физическая культура органически связана с многолетним физическим воспитанием, упорядоченным и осуществляемым в соответствии с общими закономерностями и педагогическими требованиями системы образования.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью. Когда уровень осознания интереса невысок, преобладает эмоциональная привлекательность. Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В интересе отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес - познакомиться с ним.

В структуре интереса различают эмоциональный компонент, познавательный и поведенческий компоненты.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);
- с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);
- с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.) [3].

Итак, физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное,

экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск : БГУ, 2016. – 191 с. : ил.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет / Л. П. Матвеев. – СПб., 2004.
3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОБУЧЕНИИ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Самуйлов Д.Н., Перец А.Н., Перец Н.А., Щур А.В.

Белорусско-Российский университет, г. Могилев

Успешность профессиональной деятельности обучающихся и работников силовых структур в значительной мере определяется их физической формой, работоспособностью, эффективностью выполнения профессиональных задач в различных условиях. При этом особое внимание необходимо уделять состоянию здоровья профессионалов.

Необходимо рассматривать физическую подготовку и занятия спортом как процесс влияния на совершенствование внутренних и внешних механизмов функционирования систем организма, приспособления организма к сложным изменяющимся условиям жизни. Процесс физической подготовки предполагает прикладное значение, а учитывая специфику соревновательной деятельности в смешанных единоборствах, следует отметить необходимость развития многих физических качеств [1].

Достижение и эффективность физической подготовки базируется на эффективной системе подготовки студентов и спортсменов. Это совокупность методических основ, организационных форм и условий учебно-тренировочного и тренировочно-спортивного процессов, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую подготовку к высоким спортивным достижениям. Эти закономерности обусловлены факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и

оптимальную структуру готовности к занятиям физической культурой, особенностями адаптации к средствам и методам воздействия, характерным для конкретного вида спорта, и личностными характеристиками тренирующегося.

Основная подготовительная и тренировочная деятельность проходит в условиях спортивной подготовки. В узком смысле слова спортивная подготовка - это подготовка к спортивным соревнованиям и представляет собой педагогически организованный процесс, который выстраивается в виде системы тренировок и, по сути, управляет развитием спортсмена.

Рассмотрим содержание и количество соревновательных приемов, демонстрируемых квалифицированными бойцами смешанных единоборств, а также структуру квалификационных поединков.

В последние годы в развитии боевых искусств наметилась тенденция к универсализации, что привело к формированию новых видов единоборств и трансформации уже существующих. Правила соревнований по различным смешанным единоборствам допускают широкий спектр технических движений, что позволяет соревноваться и побеждать представителям различных школ и направлений боевых искусств. Правила соревнований также включают в себя практически все виды оружия классических единоборств, такие как удары ногами, удары руками, всевозможные броски, бросковые техники и болевые приемы. В результате часто практикуются все техники и методы смешанных единоборств, включая бокс, борьбу и кикбоксинг [2].

Одним из ведущих физических качеств, необходимых бойцу смешанного стиля, являются силовые способности. Необходимо проявлять скоростно-силовые способности, в частности, взрывную силу, которая лежит в основе ударной и бросковой техник. В ударах руками и ногами бойцу нужно проявлять как можно большую мощность, от которой зависит сила удара. Также в аспекте проявления мощности для бойца важно продемонстрировать максимальную скорость двигательного действия за счет мышечного сокращения. Эти физические качества являются ведущими вследствие того, что условия соревновательной борьбы предполагают учет судьями не только количества ударов и бросков, но и, прежде всего, их эффективность.

Наличие ударов в боевых искусствах значительно увеличивает количество приемов, используемых для победы в поединке, обогащает технику атаки и определяет сложность поединка. Помимо ударов ногами и руками, существуют захваты, броски, подсечки, болевые и удушающие приемы. На современном этапе общий объем соревновательной техники в единоборствах составляет в среднем около 257 технических действий из них 181-результативных. Чаще всего эффективными в применении являются: передняя подножка (81 %), зацепы (87 %) и бросок захватом ног (79 %), подсечки (59 %), бросок через грудь (60 %) [3].

Большинство педагогов и тренеров сходятся во мнении, что в процессе контроля за спортивной деятельностью необходимо фиксировать общее количество и эффективность отдельных технико-тактических движений, определять стабильность и вариативность спортивной техники и тактики, а также изучать реакции основных систем жизнедеятельности и протекание психических процессов у спортсмена.

В соревновательной деятельности требуется контроль с учетом спортивных результатов, регистрацию комплекса параметров, характеризующих отдельные компоненты в разных частях, фазах элементах соревновательных упражнений. По технике и тактике смешанных единоборств необходимо отметить, что одной из проблем практики единоборств остается отсутствие эффективной методики обучения технике на разных этапах подготовки борцов с учетом структуры соревновательной деятельности в этих видах смешанных единоборств. Эти вопросы приобретают еще большее значение в связи с расширением арсенала технических и тактических действий, наличием большого количества школ с разной направленностью в технической и тактической подготовке спортсменов.

Было установлено, что в технике ударов "лежа" преобладают удары по правой руке. Далее следуют удары локтями, прямые удары руками, удары руками снизу и удары коленями в различные части тела спортсмена.

Оценка содержания и количества базовых приемов смешанных единоборств необходима как основа для целенаправленного формирования широкого арсенала технических и тактических действий, необходимых для достижения успеха на соревнованиях.

С целью определения содержания технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов самбо был проведен анализ соревновательных схваток. Анализ соревновательной деятельности позволил выявить технико-тактический арсенал и ранг атакующих действий бойцов смешанных единоборств высокого класса: броски захватом ног – 1, броски через спину – 2, броски захватом руки под плечо-3, удержание-4, «мельница» – 5, зацепы с середины одноименной ногой-6, подсади-7, задняя подножка-8, зацепы с наружи – 9, болевые приемы – 10, броски через грудь – 11, боковые подсечка – 12, броски через голову – 13, передняя подножка – 14, подхваты – 15, подсечки с середины – 16, выведение из равновесия – 17, передние подсечки – 18, боковые подножки с падением – 19. Среди ударной техники на первом месте использования находится правый боковой удар (1105 ударов), на втором месте – левый боковой удар (963 удара), на третьем месте-удары локтем (правый) – 113 ударов, удар левым локтем – 83 удара. Правый прямой удар был применен 33 раза, правым коленом (17), левым прямым ударом (7), правым ударом снизу (15), ударом левым коленом (2) и левым ударом снизу (1).

Таким образом, со значительным отрывом лидируют правый и левый боковой удары рукой, далее удары левым и правым локтем. В гораздо меньшем объеме используются удары: правый прямой, левый прямой, удары коленями и удары снизу. В положении «лежа» спортсмены наносят в среднем 13,1 ударов (руками, локтями) [4].

Данные о том, какие приемы ударов, защиты, их комбинации, броски и т.д. используются для получения тех или иных показателей деятельности спортсмена в поединке, какой ценой, являются важнейшими условиями для создания более эффективной системы матчевой подготовки бойцов смешанных единоборств. Возможности для дальнейших исследований могут быть направлены на создание эффективных атакующих и защитных техник. Разработать тактические решения, которые можно эффективно использовать во время поединка.

Повышение спортивного мастерства в смешанном боевом единоборстве невозможно без соревновательной деятельности, поиска и внедрения в тренировочный процесс оптимальных методик технико-тактической подготовки. Для повышения функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей, необходимо не только увеличить объем разнообразных технических приемов, но и обеспечить разностороннюю вариативность технических приемов, составляющих основу техники вида спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Обвинцев, А. А. Современные спортивные, прикладные единоборства и боевые искусства в системе подготовки военнослужащих и подразделений антитеррора / А. А. Обвинцев, С. М. Ашкинази // Материалы IV Междунар. конгресса «Спорт. Человек. Здоровье». – СПб.: Изд-во «Олимп-СПб», 2013. – 256 с.

2. Туманян, Г. С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности: Учебное пособие. Ч. 1, кн. 1. Единоборства-виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования / Туманян Г. С., Гожин В. В.; Рец.: В. М. Игуменов, И. П. Дегтярев; Гос. комитет РФ по физической культуре, спорту и туризму., Рекомендовано Олимпийским комитетом России, федерациями спортивных единоборств. – Москва : Советский спорт, 2002. – 89 с.

3. Самуйлов, Д. Н. Анализ ударных технических действий призеров республиканских соревнований по каратэ-до / Д. Н. Самуйлов // Веснік Магілеўскага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А. А. Куляшова. Навукова-метадычны часопіс. Серыя С. Псіхалага-педагагічныя навукі (педагогіка, псіхалагія, методыка). – 2018. – № 2 (52). – С. 50–55.

4. Самуйлов, Д. Н. Силовая подготовка в восточных единоборствах / Д. Н. Самуйлов, Н. А. Перец, А. В. Щур // Материалы, оборудование и ресурсосберегающие технологии: материалы междунар. науч.-техн. конф.

(Могилев, 25 – 26 апр. 2019 г.) [Электронный ресурс] / редкол. : М. Е. Лустенков (гл. ред.) [и др.]. – Могилев : Беларус. – Рос. ун-т, 2019. – С. 498–499.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Селиверстова Н. В., Селиверстов Е. Д.

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель

Физическая подготовка и спорт играют значительную роль в обеспечении здоровья и развитии личности. Однако, в современном мире, где технологии становятся все более влиятельными и образ жизни становится все более сидячим, стало заметно снижение активности и интереса к физической подготовке. Более того, даже при наличии интереса к спорту и физическим занятиям, существует ряд теоретико-методических проблем, которые могут препятствовать эффективной организации и проведению тренировок, как в школах, так и в спортивных клубах [1].

Подробное понимание этих проблем становится крайне важным для разработки эффективных стратегий и методов, направленных на улучшение системы физической подготовки. Отсутствие научного обоснования, неадекватное планирование уроков и тренировок, недостаточное внимание к психологическим аспектам, проблемы техники выполнения упражнений, недостаточное внимание к адаптации к условиям среды, а также отсутствие инновационных подходов – все эти факторы могут оказывать негативное влияние на процесс обучения и тренировок.

В рамках данного исследования мы проведем глубокий анализ каждой из этих проблем, рассмотрим их влияние на физическую подготовку, а также предложим ряд решений и рекомендаций по их преодолению. Обсуждение этих вопросов станет важным шагом в развитии системы физической подготовки, способствующим созданию условий для эффективного развития спортивных навыков, улучшения здоровья и формирования здорового образа жизни.

1. Недостаточное теоретическое обоснование:

– Отсутствие научной базы. Эта проблема затрагивает основы физической подготовки, когда некоторые методики или подходы используются без должного научного обоснования. Использование устаревших концепций или не основанных на данных исследований подходов может привести к недооценке или неправильной оценке эффективности тренировочных программ.

– Устаревшие методики. Проблема заключается в использовании методов, которые не соответствуют современным научным представлениям

о физической подготовке. Это может быть связано с сохранением старых шаблонов мышления или отсутствием доступа к новейшим научным исследованиям и технологиям в данной области.

2. Недостаточная методическая проработка:

– Неадекватное планирование уроков и тренировок. Оно включает в себя недостаточное обоснование и структурирование содержания и организации уроков или тренировок. Отсутствие четких целей и методической последовательности может снизить эффективность учебного процесса или тренировок, а также привести к потере времени и ресурсов.

– Отсутствие дифференциации. Проблема состоит в том, что методические подходы не учитывают индивидуальные потребности, способности и уровни подготовленности учащихся или спортсменов. Это может привести к недооценке или переоценке требуемого уровня нагрузок, что в свою очередь может быть источником стресса, демотивации или травм.

3. Недостаточное внимание к психологическим аспектам:

– Мотивация и эмоциональное состояние. Означает, что недостаточное внимание уделяется мотивационным аспектам учебного процесса или тренировок. Например, отсутствие системы мотивации или недостаточное понимание мотивационных потребностей учащихся или спортсменов может привести к снижению результативности и ухудшению учебного процесса или тренировочного процесса [0].

– Психологическая подготовка. Проблема заключается в том, что отсутствует систематическая работа с психологическими аспектами физической подготовки. Например, отсутствие тренировок по саморегуляции, работе с ментальными навыками или стратегиями управления стрессом может ограничить эффективность учебного процесса или тренировок.

4. Недостаточное внимание к технической стороне:

– Неправильная техника выполнения упражнений. Означает, что учащиеся или спортсмены могут выполнять упражнения неправильно, что может привести к различным травмам или снижению эффективности тренировок. Недостаточное внимание к технике выполнения упражнений может быть обусловлено как недостаточными знаниями и навыками тренера или учителя, так и отсутствием мотивации у учащихся или спортсменов к ее исправлению.

– Отсутствие контроля и коррекции. Проблема заключается в том, что недостаточное внимание уделяется контролю за выполнением упражнений и коррекции ошибок. Например, если тренер или учитель не проводит достаточно времени на наблюдение и анализ техники выполнения упражнений, это может привести к развитию плохих привычек или ухудшению результатов тренировок.

5. Недостаточное внимание к адаптации к условиям среды:

– Отсутствие подготовки к экстремальным условиям. Это означает, что учащиеся или спортсмены могут оказаться не готовыми к соревнованиям или тренировкам в условиях, отличных от привычных. Недостаточная подготовка к таким условиям, как жара, холод, ветер или высокогорье, может снизить эффективность учебного процесса или тренировок и увеличить риск травм.

6. Проблемы инновационности:

– Проблема инновационности в современной системе физической подготовки представляет собой значительное препятствие для развития и совершенствования методов обучения и тренировок. Время не стоит на месте, и новые технологии, научные открытия и методологические подходы предоставляют уникальные возможности для улучшения процесса физической подготовки. Однако, многие системы обучения и тренировок остаются консервативными и неспособными адаптироваться к изменяющимся условиям и требованиям. Некоторые аспекты проблемы инновационности:

– В современном мире существует широкий спектр технологий, которые могут значительно улучшить процесс физической подготовки. Это включает в себя различные приложения и программы для мониторинга физической активности, виртуальные тренажеры, системы анализа движений и многое другое.

– Научные исследования в области спортивной науки постоянно продвигаются вперед, предоставляя новые знания и инсайты о том, как улучшить процесс обучения и тренировок. Однако многие из этих научных разработок остаются недоступными или неприменимыми на практике.

– Причины этого могут быть разнообразными, включая сложность внедрения научных исследований в реальные условия, отсутствие информации о последних научных достижениях среди тренеров и учителей, а также недостаточное финансирование для проведения исследований и внедрения их результатов.

– Одной из главных проблем в области инноваций является сопротивление изменениям со стороны традиционных образовательных и спортивных учреждений. Многие учителя и тренеры могут быть привязаны к старым методам и традициям, даже если они устарели или неэффективны.

– Это может привести к устойчивому нежеланию изменяться и принимать новые подходы к обучению и тренировкам, что в свою очередь может замедлить развитие и модернизацию системы физической подготовки.

Проблема инновационности требует комплексного подхода и активного сотрудничества между научными исследователями, тренерами, учителями, администрацией учебных заведений и спортивных клубов, а также разработчиками технологий. Только через внедрение современных технологий, активное использование научных разработок и гибкое отношение к изменениям можно обеспечить эффективное развитие системы

физической подготовки и обеспечить максимальные результаты для учащихся и спортсменов.

Рассмотренный материал подчеркивает необходимость системного подхода к решению проблем современной системы физической подготовки, который включает в себя активное внедрение инноваций, повышение квалификации педагогических кадров, а также обеспечение всесторонней поддержки со стороны администрации и государственных органов. Только таким образом можно создать условия для эффективного развития спортивных навыков, улучшения здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся и спортсменов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Наскалов, В. М. Теория спорта : учеб.-метод. комплекс: . Новополоцк: ПГУ, 2008. – 308 с.

2. Физическая культура: Как социальные и биологические факторы влияют на наше тело и разум // Научные Статьи. – портал для студентов и аспирантов. – Дата последнего обновления статьи: 29.09.2023. – URL <https://nauchniestati.ru/spravka/soczialno-biologicheskie-i-psihofiziologicheskie-osnovy-fizicheskoj-kultury/> (дата обращения: 13.04.2024).

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ СИЛОВЫХ СТРУКТУР РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Симонов А.Е., Гаврошко В.С., Метлушко Д.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Умение плавать – жизненно необходимый навык, который позволяет человеку чувствовать себя намного свободнее и увереннее в окружающем мире. В то же время это ни с чем не сравнимое удовольствие, возможность испытать красоту собственных движений, насладиться гармонией водной среды, приблизиться к ощущению полета.

Ведь плавание – именно тот вид спорта, который максимально подходит для закалки характера, выражения чувства ответственности и веры в собственные силы.

Силовая подготовка – это развитие силовых качеств: максимальной и скоростной силы, силовой выносливости. Под максимальной силой следует понимать наивысшие возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении [1, с.307].

Силовая подготовка предусматривает не только повышение максимальных показателей силовых качеств, но и совершенствование способностей к их реализации в процессе соревновательной деятельности, что предполагает обеспечение соответствия между уровнем развития силовых

качеств, совершенством спортивной техники и деятельности вегетативных систем.

Эффективность процесса силовой подготовки квалифицированных пловцов во многом зависит от технической оснащенности тренировочного процесса. В течении последних 20–25 лет в практике силовой подготовки пловцов наряду с использованием традиционных отягощений и сопротивлений (штанга, гантели, блочные устройства, преодоление массы собственного тела и сопротивления партнера и др.), стали широко применяться разнообразные специальные тренажерные устройства. При использовании того или иного силового тренажера руководствуются как минимум одним из следующих факторов:

- возможность выдержать основные методические требования развитию того или иного вида силы;

- повышение эффективности управления и контроля за процессом силовой подготовки;

- возможность реализации принципа сопряженности в развитии силовых качеств и становления технического мастерства.

Наиболее удачными техническими и методическими решениями оказываются те, что связаны со всеми тремя факторами. Именно такие тренажерные устройства и основные на их использовании тренировочные упражнения в достаточно короткий срок получили широкое распространение при подготовке пловцов в различных странах мира.

При рассмотрении системы силовой подготовки пловцов, отдавая должное результатам многочисленных научных исследований в этой области, следует, в первую очередь, ориентироваться на те из них, которые прошли апробацию в спортивной практике, получили признание тренеров и спортсменов. Следует также отметить, что прогрессу знаний в области силовой подготовки пловцов в значительной мере способствовал опыт работы известных тренеров в различных странах мира. Особенно это коснулось обоснования методики силовой подготовки в воде, способствующей развитию специальных силовых качеств и повышению способности к реализации силового потенциала, приобретенного в результате с отягощениями на суше, в процессе плавания [1].

После тщательного изучения и последовательного выполнения упражнений, развивающих силу корпуса и чувства баланса, можно приступить к специальным упражнениям, которые напрямую увеличивают силовые показатели мышц, задействованных во время плавания. Такая тренировка включает в себя различные виды упражнений.

По мере возрастания навыков работы на суше рассмотрим специальные упражнения нескольких групп:

- тренировка с резиновыми жгутами (рисунок 1);

- полиметрические упражнения с медицинским мячом (рисунок 2);

- упражнения с собственным весом (рисунок 3);

– упражнения с применением отягощений (рисунок 4).

Важно помнить, что перед каждым занятием необходимо основательно размяться, разогреть мышцы и сердечно-сосудистую систему. После выполнения заданий следует приступить к растягивающим упражнениям на гибкость [2].

Специфика силовых качеств, необходимых пловцу, обусловлена характером сил сопротивления при плавании. Она обусловлена следующим:

а) усилия спортсмена не превышают 70 % его силовых возможностей;
б) время контакта движителя с опорой более продолжительное, а характер приложения усилий равноускоренный (по типу нажима);

в) усилия проявляются в рамках сложного двигательного навыка. В этой связи силовая подготовка пловца предусматривает развитие различных видов силовых качеств: максимальной и взрывной силы, скоростно-силовой и силовой выносливости.

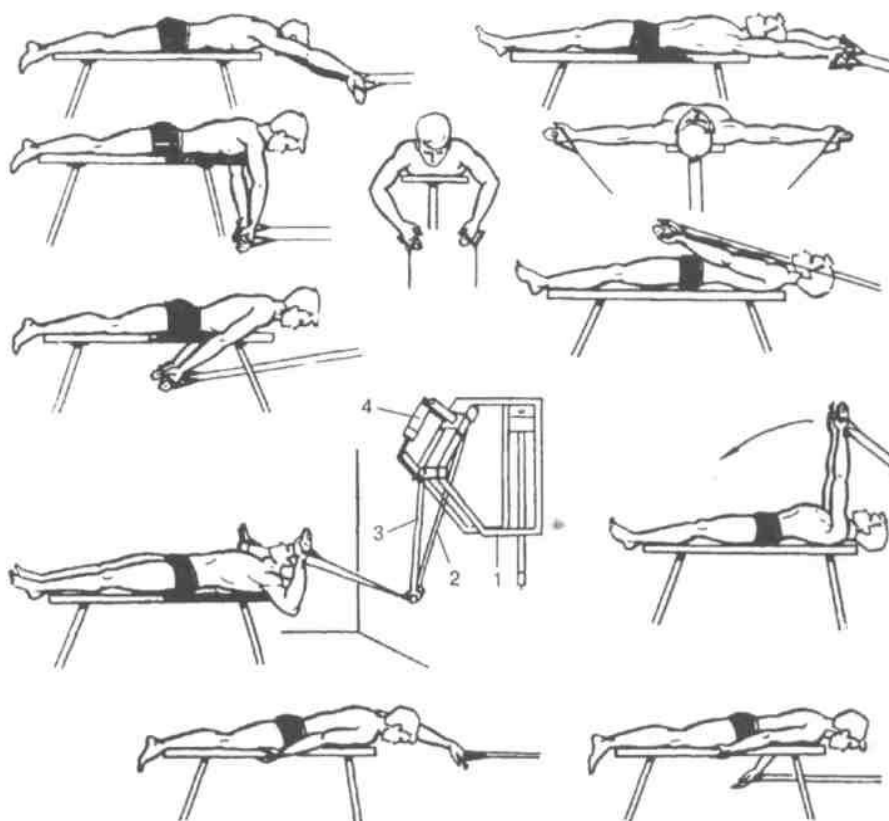


Рисунок 1 – Тренировка с резиновыми жгутами

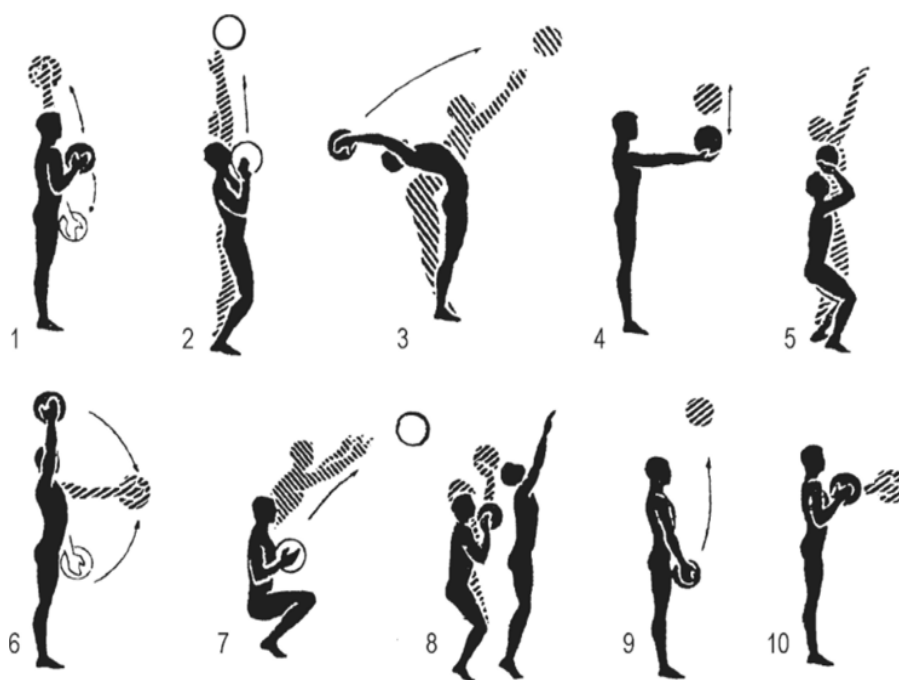


Рисунок 2 – Полиметрические упражнения с медицинским мячом



Рисунок 3 – Упражнения с собственным весом

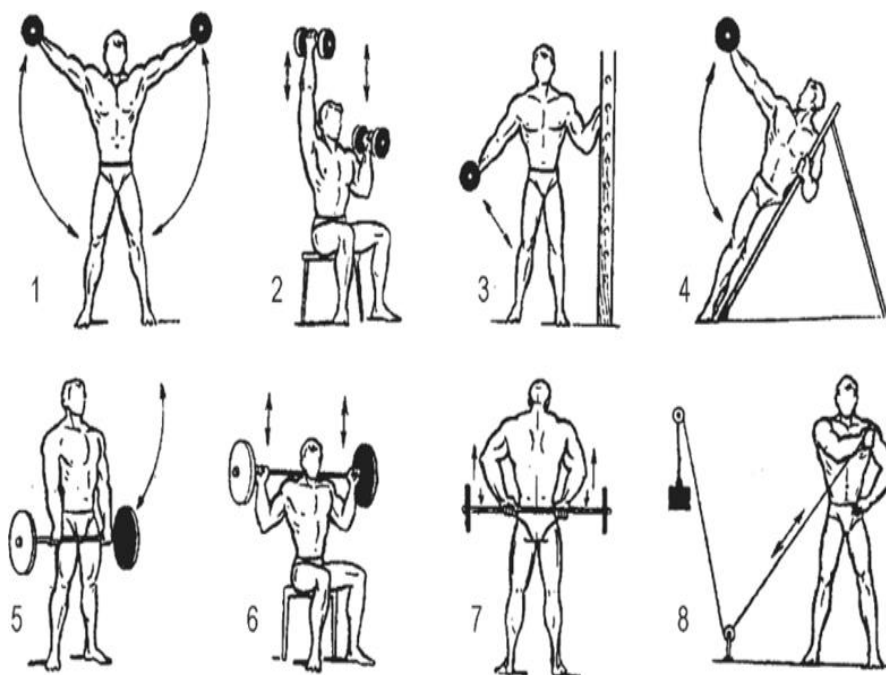


Рисунок 4 – Упражнения с применением отягощений

Соотношение работы, направленной на развитие различных силовых качеств, предопределяет успех на той или иной дистанции. Максимальная и взрывная сила в значительной мере обуславливают уровень скоростных возможностей, влияя на величину силы тяги, развиваемой при плавании, на качество стартовых прыжков и поворотов [3].

Упражнения скоростно-силового характера, систематически применяемые в тренировке пловцов на 50 м дистанции создают предпосылки для достижения хорошего спортивного результата.

Систематическое применение упражнений, направленных на улучшение технической подготовленности, оказывает положительное влияние на результат в плавании на короткие дистанции.

Сочетание в одном занятии специальных упражнений на улучшение технического мастерства и на развитие качества силы способствует улучшению результата в коротком спринте в плавании.

Целесообразно систематически на протяжении всех занятий применять специальные упражнения на развитие специальной силы и повышения технического мастерства в равной степени (40 % тренировочного процесса использовать дополнительные упражнения с применением различных средств силовой подготовки в воде и 40 % выполнять упражнения для совершенствования технического мастерства).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Плавание. – Киев. Олимпийская литература. Платонов В.Н. – 311 с.
2. Плавание. Книга-тренер – Москва 2012. Нечунаев И.П. – 156 с.

3. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. Д. Викулов, 2004. – 213 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Симонов А.Е., Гаврошко В.С., Косило В.А.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Физическая культура и спорт являются важной составляющей здорового образа жизни, однако существуют ряд проблем, которые мешают их развитию. Некоторые из основных проблем включают в себя недостаточную физическую активность населения, отсутствие доступных спортивных объектов и оборудования, недостаточное финансирование спортивных программ, а также недостаточное внимание к спорту со стороны общества и властей.

Любая физическая активность, как повседневная, так и целенаправленное выполнение физических упражнений, значительно снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Низкая физическая активность населения, сидячий образ жизни и отсутствие регулярной физической активности приводят к ряду заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет, мнимая загруженность общества и смещение вектора развития кибер-спортивных дисциплин. Отсутствует эффективная система детско-юношеского спорта, позволяющая воспитывать будущих спортсменов мирового уровня, спортивный резерв сборных команд, высококвалифицированный тренерский состав, современные методики [3].

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 [1].

Программа развития физической культуры и спорта 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. Преимущество 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 [2].

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в системе воспитания. Особенность этого периода состоит в том, что организм дошкольника обладает низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям среды, но вместе с тем быстро увеличивает свои адаптивные и функциональные возможности. Наблюдается не только необоснованное уменьшение времени занятий физической культурой и спортом среди школьников и

студентов, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о стремительном падении престижности в обществе профессий школьного учителя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах различной направленности. Особенно важной проблемой является 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, желая перебороть себя и выбежать на утреннюю пробежку, тесно связана с проблемой наличия вредных привычек: алкоголя, курения, наркотиков, вредной еды и многого другого. Для решения данных проблем необходимо принимать комплексные меры.

Во-первых, важно проводить информационную работу о важности занятий спортом и физической активностью. Это может помочь повысить интерес к спорту среди населения и мотивировать людей заниматься физической культурой.

Во-вторых, необходимо улучшить инфраструктуру для занятий спортом. Важно создать доступные и безопасные условия для занятий спортом, например, обустроить спортивные площадки и залы в школах, парках и общественных местах. Развитие спортивных объектов, создание доступных тренажерных залов, а также обеспеченность необходимым оборудованием и инвентарем могут значительно улучшить ситуацию.

В-третьих, важно увеличить заработную плату учителям физической культуры и финансирование спортивных программ и проектов. Это позволит проводить больше мероприятий, обучать спортсменов и тренеров, а также поддерживать различные спортивные инициативы. Это решение поможет уменьшить отток специалистов в сферу фитнеса, бодибилдинга и других дисциплин, что увеличит престиж профессии школьного учителя физической культуры, их количество, и, в свою очередь, положительно отобразится на физическом воспитании детей школьного возраста.

Наконец, важно создать благоприятное общественное мнение о спорте и физической культуре. Популяризация спорта, организация спортивных событий и мероприятий, а также поддержка спортивных достижений могут помочь изменить отношение общества к спорту и мотивировать людей заниматься физической активностью.

Это лишь некоторые из проблем, с которыми сталкиваются физическая культура и спорт. Решение этих проблем требует комплексного подхода, включая государственное и частное сотрудничество, инвестиции и образовательные программы. При правильном подходе можно создать благоприятные условия для развития спорта и повышения уровня физической активности населения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Физическая культура, 2009. – 496 с.
2. Физическая культура: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшая школа, 2014. – 352 с.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 478 с.

ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Степанцов В. М.

Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, г. Гомель

Врачебно-педагогический контроль в процессе занятий физической культурой и спортом – это комплекс мер, направленных на оценку и контроль за состоянием здоровья и морального развития людей, занимающихся спортом и физической культурой. Целью врачебно-педагогического контроля является обеспечение безопасных и эффективных занятий физической культурой и спортом для всех участников. Он позволяет следить за физическим развитием спортсменов, контролировать здоровье, подготавливать план тренировок и выбор упражнений, чтобы исключить нежелательные последствия для здоровья.

Содержание врачебно-педагогического контроля может включать следующие пункты:

1. Медицинский осмотр: включает анамнез здоровья, общий осмотр врача, включая вес, рост, состояние кожи, глаз, ушей, носа, горла, легких, сердца, печени и других внутренних органов. Кроме того, может проводиться измерение кровяного давления и пульса, анализ мочи и крови, электрокардиограмма и другие виды диагностики.
2. Физическая подготовка: оценка физической формы, состояния мышц и суставов, проведение тестов для определения скорости, выносливости, гибкости и силы.
3. Психологический контроль: определение психологической подготовки и способности к тренировкам, а также выявление психологических проблем, которые могут влиять на здоровье и спортивные результаты.

4. Планирование тренировок: создание плана тренировок с учетом индивидуальных особенностей здоровья и физической подготовки, установление диеты и режима питания.

5. Мониторинг здоровья: отслеживание изменений в состоянии здоровья, обнаружение факторов риска и проблем.

6. Регулярный обмен мнениями: врачи, педагоги, тренеры и сам спортсмен должны иметь возможность обмениваться мнениями и информацией о здоровье и подготовке.

Все эти аспекты помогают создать индивидуальный план тренировок с учетом здоровья и психологической подготовки спортсмена. Цель врачебно-педагогического контроля – обеспечить безопасность и достижение максимальных результатов при занятиях спортом.

Основой врачебно-педагогического контроля выступает медицинское обследование занимающихся. Медицинское обследование проводится до начала занятий, а также периодически во время прохождения курса тренировок. Задача медицинского обследования – определение индивидуальных физиологических возможностей, противопоказаний, наличия патологий, а также установление максимально допустимого уровня нагрузки. Врачебно-педагогический контроль включает в себя также психологическую диагностику занимающихся. Психологическое обследование позволяет выявлять мотивы начала занятий спортом, оценить психологическое состояние занимающихся, их устойчивость к стрессу, уровень концентрации, состояние нервной системы и т.д. Результаты психологического обследования могут быть использованы при формировании плана тренировок, выборе индивидуального подхода, а также тренировочной тактики.

Базовым принципом врачебно-педагогического контроля выступает функциональная диагностика. Она включает в себя измерение параметров кардиореспираторной системы, определение реакции организма на нагрузки и функциональных изменений, а также установление максимальной работоспособности. Использование методов функциональной диагностики помогает контролировать динамику физического развития занимающихся, предупреждать возможные заболевания и составлять индивидуальные тренировочные программы.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает оценку питания спортсменов. Расчет суточной калорийности, балансирование белков, жиров и углеводов необходимо для поддержания нормального физического состояния организма, выдерживание оптимального веса и выносливости.

Также, необходимо упомянуть о профилактике травм и контроле за их лечением. Спортивные травмы могут быть причиной прерывания тренировочного процесса и существенно затруднить дальнейшее занятие спортом. Поэтому контроль за состоянием здоровья и правильностью выполнения упражнений является ключевым условием профилактики

травматизма в спорте. Специалисты врачебно-педагогического контроля должны иметь углубленные знания в области физиологии и спортивной медицины, чтобы быстро и эффективно помочь спортсменам в случае возникновения заболеваний или травм. Важно отметить, что врачебно-педагогический контроль – это не только выявление проблем, но и профилактические меры. С помощью контроля может быть выявлено определенное заболевание или риск его развития, после чего принимаемые меры позволяют избежать возможного заболевания, а также помогут сохранить хорошее состояние здоровья спортсмена.

Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом имеет множество преимуществ, например:

1. Повышение эффективности занятий спортом.
2. Снижение риска травм.
3. Улучшение общего здоровья и физической подготовленности спортсменов.
4. Контроль за динамикой физического развития и регулярным обновлением тренировочных программ.
5. Психологическая поддержка и помощь в разрешении возможных проблем, возникающих в процессе занятий.
6. Участие в лечении заболеваний и восстановительных мероприятиях после травм.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся: до занятий или соревнований, во время их проведения и после окончания.

С помощью общепринятых методов определяется реакция организма на выполняемые тренировочные нагрузки. Вместе с этим учитываются внешние признаки утомления занимающихся, проводится опрос об их самочувствии.

Наблюдения, проводимые на занятиях, позволяют дать врачебно-физиологическую оценку учебному занятию в целом и реакции организма студентов на нагрузку, что необходимо для совершенствования процесса физического воспитания. Эти наблюдения строятся на данных учета динамики наиболее доступных для исследования индивидуальных признаков и показателей у отдельных занимающихся (подсчет пульса и дыхания, измерение давления крови, динамометрия, характеристика внешних признаков утомления и т.д.), а также на исследовании характера эмоциональной окраски всего занятия, объема и последовательности выполнения физической нагрузки, соблюдения необходимых гигиенических правил и мер по предупреждению спортивного травматизма.

Постоянные врачебно-педагогические наблюдения позволяют обнаружить недочеты в организации и методике проведения занятий по физической культуре, совершенствовать планирование учебно-тренировочного процесса, помогают устранить причины, вызывающие

чрезмерные нагрузки, переутомление, нарушение правил безопасности и санитарно-гигиенических норм.

Предупреждение спортивного травматизма и заболеваний в процессе занятий по физическому воспитанию должно осуществляться с помощью:

- контроля за выполнением правил предупреждения спортивного травматизма;

- систематического учета и анализа всех случаев спортивного травматизма и заболеваний в результате занятий физической культурой и спортом с доведением его результатов до сведения преподавателей кафедры физического воспитания и руководства вуза;

- разработка мер по профилактике спортивных травм и заболеваний.

Все причины травм на учебных занятиях по физическому воспитанию, на тренировках и спортивных соревнованиях можно свести в следующие группы:

1. Недостаточная общефизическая и спортивно-техническая подготовленность занимающихся.

2. Упущения в организации и методике проведения занятия, тренировки, соревнования.

3. Недостатки в материально-техническом оснащении занятия, тренировки, соревнования.

4. Неудовлетворительное состояние здоровья занимающегося.

5. Недисциплинированность занимающихся.

6. Неблагоприятные метеорологические условия проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

Студенту при занятиях физической культурой очень важно в целях профилактики травм овладеть всеми основными приемами и навыками страховки и само страховки при выполнении тех или иных упражнений. Сущность само страховки заключается в умении избегать опасных положений и движений, а это требует постоянного внимания и собранности занимающегося физическими упражнениями и спортом.

К основным мерам профилактики спортивного травматизма относятся: соблюдение правил гигиены одежды и обуви, учет климатических и метеорологических условий при организации занятий, тренировок и соревнований. Во всех случаях неблагоприятных метеорологических условий основной мерой профилактики травм является соблюдение необходимых санитарно-гигиенических правил и норм в отношении мест занятий физическими упражнениями, спортивного инвентаря, снарядов.

Таким образом, врачебно-педагогический контроль – это необходимая мера безопасности при занятиях спортом, которая позволяет избежать травматизма, улучшить эффективность тренировок и сохранить здоровье на долгие годы. Поэтому очень важно следить за своим физическим состоянием, проводить контрольный осмотр и консультации специалистов, а также

соблюдать рекомендации по здоровому образу жизни и правилам безопасности при занятиях спортом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
2. Горелов, А. А. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи / Горелов, А. А., Кондаков В. Л., Усатов А. Н. : Монография, Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011. – 101 с.
3. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин // Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 386 с.
4. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Сулейманова М.И.

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

Аннотация. Игровая деятельность баскетболистов отличается сложностью циклических и ациклических движений. Одновременное сочетание разнообразных действий с мячом и без мяча, выполнение элементов в опорном и безопорном положении, быстрая смена игровой деятельности, контакт с соперником и ограничение времени владения мячом – все это технико-тактические действия баскетболиста и требуют проявления высокого уровня владения координационными способностями. Поэтому, тема: «Совершенствования координационных способностей обучающихся вуза средствами баскетбола» актуальна и позволит повысить их спортивную результативность.

Проблема координации движений является сложной во всех аспектах и до настоящего времени самая изучаемая, особенно касается спортивных игр, в частности баскетбола. Высокий уровень развития координационных способностей позволяет легко овладевать разнообразными движениями, жизненно необходимыми человеку в бытовой, трудовой и спортивной деятельности.

До настоящего времени недостаточно четко сформулированы основные понятия, связанные с координацией движений, слабо изучена специфика ее проявления, в частности, в баскетболе, для различных возрастных контингентов, мало научно обоснованных данных об

особенностях формирования этой способности. Перечисленные выше причины сдерживают формирование двигательной координации, существенно снижают потенциальные возможности овладения баскетболистами технико-тактическими приемами игры и ухудшают их реализацию в соревновательной деятельности [1].

Таким образом, вопрос о координационной подготовке в физическом воспитании, о необходимости выявления и развития ведущих координационных способностей в спортивных играх является одним из наиболее актуальных.

В связи с этим в практической деятельности появилась необходимость в определении ведущих координационных способностей обучающихся 17-19 лет, занимающихся учебно-тренировочном отделении по баскетболу и обучающиеся того же возраста, посещающих дисциплину «Физическая культура».

Аналитическая и исследовательская деятельность в данном направлении позволила решить следующие задачи: исследовать методику развития координационных способностей на основе анализа литературных источников; определить уровень развития координационных способностей студентов 1-2 курса; выявить наиболее значимые (ведущие) координационные качества для занимающихся в секции по баскетболу на основе сравнительного анализа уровня развития координационных способностей обучающихся, не занимающихся баскетболом.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и тестирование, методы математической статистики.

Из всех традиционно существующих методов педагогического контроля (анализ, опрос, измерения, наблюдения и др.) в настоящее время метод тестов является основным методом оценки и контроля уровня физической подготовленности студентов.

Согласимся с мнениями Л. А. Хасина и А. Б. Рафаловича, что тестирование может быть использовано не только для оценки уровня физической подготовленности обучающихся, но и для получения определенной информации об эффективности образовательного процесса по физическому воспитанию [5, 6].

При выборе тестов по измерению координационных способностей мы придерживались положений и рекомендаций, приведенных в специальной литературе. В частности, для оценки уровня их развития использовались контрольные испытания, отвечающие основным требованиям, изложенным в соответствующих работах [2, 4]:

- тесты должны быть простыми, естественными и доступными всем школьникам;
- тесты не должны требовать сложного оборудования, а также специального длительного обучения;

– результаты тестирования должны быть пригодными для массового обследования.

Основываясь на избранной классификации координационных способностей, а также принимая во внимание имеющиеся в литературе сведения о показателях надежности, информативности, валидности тестов, данных их апробации на участке, для оценки уровня развития координационных способностей были привлечены следующие контрольные упражнения:

1. Тест для оценки способности дифференцировать пространственные, временные и силовые характеристик (бросок мяча в цель, стоя спиной к цели).

Испытуемый стоит за линией броска, спиной к направлению броска. Бросая теннисный мяч над головой или над плечом, необходимо попасть в цель, находящуюся на расстоянии 2 метра. После объяснения и демонстрации дается 1 пробная и 5 зачетных попыток. Попадание в цель оценивается очками: в мат – 1 очко, в гимнастический обруч – 2 очка, между обручем и медболом – 3 очка, в медбол – 4 очка.

2. Тест для оценки способности к ориентированию в пространстве (бег к пронумерованным медболом). Испытуемый стоит перед медболом (4 кг). Позади него на расстоянии 150 см друг от друга в кружках, с четко пронумерованными цифрами от 1 до 5 лежат медболы, но не в последовательности. Преподаватель называет цифру, обучающийся поворачивается и бежит к пронумерованному медболу, касается его и бежит назад к 4-килограммовому мячу. Как только он касается 4-килограммового мяча, преподаватель называет новую цифру. Упражнение заканчивается, если тестируемый 3 раза подбежит к соответственно пронумерованному мячу и после этого коснется 4-килограммового медбола. Время считается от названия первой цифры до последнего касания 4-килограммового мяча. После объяснения и показа ученик выполняет одну зачетную попытку. После выполнения задания порядок расположения 3-килограммовых мячей для каждого нового испытуемого необходимо менять.

3. Тест для оценки комплексной реакции (тест на спортивную реакцию – стойка на одной ноге (проба Ромберга)).

Испытуемый движется спиной к направлению бега. По свистку принимает положение упор присев, руки касаются пола. После этого делает оборот вокруг себя, встает и бежит к обозначенной цели, удаленной на 3 м. Результат – время от свистка до достижения цели во время бега.

4. Тест для определения способности к статическому равновесию (стойка на одной ноге). Испытуемый занимает исходное положение – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер. Засекается средний показатель времени удержания равновесия (из 3-х попыток, средняя).

5. Тест для определения способности к динамическому равновесию (повороты на гимнастической скамейке). Стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен за 20 сек. выполнить как можно больше поворотов влево и вправо, не падая со скамейки. Результат - количество выполненных поворотов за 20 сек. (с точностью до пол-оборота). Поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Если студент потерял равновесие (упал, соскочил со скамейки), счет поворотов прерывается. После принятия испытуемым вновь исходного положения, счет продолжается.

6. Тест для определения способности к ритму (тест: точный темп бега). Обучающийся пробегает 30 м со средней скоростью в удобном темпе. Затем в 2-ух попытках он должен пробежать это же расстояние с такой же скоростью, чтобы повторить свое время.

7. Тест для определения способности к согласованию движений (тест на определение ритмической способности: упор присев – упор лежа). Испытуемый принимает исходное положение – основная стойка, затем упор присев, потом упор лежа, снова упор присев и, наконец, исходное положение.

Результат – количество очков за 10 секунд. По возвращению тестируемого в исходное положение ему засчитывается 1 очко, каждая из 4-х фаз упражнения составляет 1/4 очка.

Исследование уровня развития координационных способностей студентов проходило на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. Тестирование проводилось среди студентов 1-2 курса дневной формы получения образования в период 2022/2023 учебного года. Возраст обследуемых 17-19 лет, все испытуемые отнесены к основному медицинскому отделению. В нем приняло участие 30 человек – 2 группы по 15 испытуемых. Первая группа - это студенты, занимающиеся в учебно-спортивном отделении по баскетболу. Вторая группа – обучающиеся физико-математического факультета, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура».

Таблица 1. Сравнение показателей координационных способностей обучающихся вуза и студентов, занимающихся в учебно-спортивном отделении по баскетболу

Виды координационных способностей	Баскетболисты			Обучающиеся по дисциплине «Физическая культура»			Т	р
	x	σ	$\pm m$	x	σ	$\pm m$		
1. Способность дифференцировать пространственные, временные и силовые характеристики	14,8	3,5	0,85	12,8	4,8	1,1	2,73	<0,05

2. Способность к ориентированию в пространстве	к в	18,5	1,07	0,25	20,7	0,63	0,15	0,67	>0,05
3. Способность к комплексной реакции	к	2,5	0,25	0,05	3,4	0,1	0,02	2,98	<0,05
4. Способность к ритму	к	1,23	0,1	0,02	1,78	0,06	0,01	1,9	>0,05
5. Способность к равновесию: – статистическое равновесие	к	35,1	14,8	3,5	32,4	15,6	3,7	0,617	>0,05
– динамическое равновесие		18,5	1,9	0,4	15,5	1,9	0,4	0,96	>0,05
6. Способность к согласованию движений	к	9,8	0,4	0,09	8,4	0,8	0,1	2,86	<0,05

Полученные экспериментальные данные свидетельствуют о том, что средние показатели уровня развития исследуемых координационных способностей выше у баскетболистов, чем у обучающихся, занимающихся по программе «Физическая культура». Статистически достоверные различия [$p < 0,05$] в уровне развития координационных способностей установлены по следующим видам КС: способность дифференцировать пространственные, временные и силовые характеристики, способность к комплексной реакции, способность к согласованию движений.

Содержанием методики тренировки КС является систематическое последовательное овладение новыми общими и специальными упражнениями и создание на их основе более сложных форм двигательной координации. Основным средством совершенствования координационных способностей являются физические упражнения, связанные с преодолением координационных трудностей. Новизна, необычность и обусловленная ими степень координационных трудностей – определяющие критерии двигательных заданий для воспитания КС.

В результате исследовательско-аналитической педагогической деятельности по проблеме сформулированы ниже следующие выводы и практические рекомендации:

1 Все упражнения, направленные на формирование двигательной координации, должны в основном включаться в подготовительную часть и в начале основной части учебно-тренировочного занятия.

2. Комплексы упражнений, включенные в учебно-тренировочные занятия, должны быть небольшими по объему (5-7 упражнений) и разнообразными как по характеру выполнения, так и по уровню сложности. Их следует использовать с интервалами отдыха, которые по своей

длительности позволяют успешно осваивать последующие движения, представляющие различные уровни двигательной координации.

3. На начальном этапе занятия по формированию двигательной координации следует строить на основе обучения широкому кругу упражнений с последующим переходом на двигательные структуры, наиболее встречающиеся в баскетболе. По мере освоения необходимо переходить к движениям по скорости их выполнения, ритму и другим параметрам, приближающимся непосредственно к игровым условиям. Дальнейшее освоение этих движений осуществляется в постоянно усложняющихся, приближенных к соревновательной деятельности условиях.

4. При оценке двигательной координации необходимо использовать методы моторных тестов, которые наиболее информативны и которые соответствуют определенным видам координационным способностям.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агеенко, Н. Н., Кротов, В. Я., Василевский, В. М. Теоретико-методические основы развития координации движений в спортивных играх (на примере баскетбола). – М.: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 1995. – 122 с.

2. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Народная асвета, 1978. – 87 с.

3. Лях, В. И. Совершенствование специфических координационных способностей. ANALITIK-SERIAL//Физическая культура в школе. – 2001. – № 2. – С.7–14.

4. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. ВООК. – Москва: АСТ, 1998. – 272 с.: ил.

5. Рафалович, А. Б. Тестирование физической подготовленности и физическая тренировка школьников: дисс. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Б. Рафалович. – Малаховка, 2009. – 167 л.

6. Хасин, Л. А. Тест для оценки физической подготовленности студентов институтов физической культуры / Л. А. Хасин, А. Б. Рафалович // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 12. – С. 43–48.

КОМПЛЕКСНЫЕ МНОГОБОРЬЯ В СИСТЕМЕ БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ

Тапорчикова М.В., Макаренко О.П., Васюхневич М.В., Малышева Е.А.

Белорусско-Российский университет, г. Могилев

Реформы, которые происходят в органах внутренних дел, предусматривают существенное расширение диапазона практических профессиональных задач, выполняемых сотрудниками с использованием

физических качеств и двигательных навыков. Эти задачи не ограничиваются непосредственным индивидуальным преследованием и единоборством с правонарушителем, а предусматривают возможность участия правоохранителей в масштабных боевых операциях в составе войсковых подразделений.

Вопросы оптимального содержания боевой подготовки сотрудников и военнослужащих государственных вооруженных формирований не теряют свою актуальность.

Физическая культура является неотъемлемым элементом подготовки специалиста любого профиля, так как формирование необходимых физических качеств позволяют более эффективно выполнять те задачи, решение которых находится в сфере той или иной профессии. Это особенно актуально в том случае, когда деятельность связана с активными физическими нагрузками. Формирование основных физических качеств – выносливости, силы, скорости, ловкости и координации движений – является приоритетным направлением физической подготовки курсантов военно-медицинского института и осуществляется в ходе практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура». Вместе с тем совершенствование данных качеств осуществляется и в ходе практико-ориентированного состязания – военного многоборья – ставшего неотъемлемой частью факультативной подготовки курсантов [1].

Необходимо обозначить комплексные многоборья как основные средства в системе физической подготовки обучающихся специальных учебных заведений, сотрудников и военнослужащих силовых структур Республики Беларусь, объективные виды контроля уровня их подготовленности к выполнению служебных задач.

Существующие служебно-прикладные комплексы многоборья (военное троеборье, пятиборье, многоборье «Командирские старты», летнее и зимнее многоборье «Защитник Отечества»), используются исключительно в виде контрольных упражнений и как средства индивидуальной реализации наиболее подготовленных курсантов и сотрудников в процессе соревновательной деятельности. Их непосредственное внедрение в учебно-тренировочный процесс как основных средств профессионально-прикладного обучения на определенных этапах подготовки для основной массы обучаемых позволит решить его основную задачу – максимальное приближение к использованию в повседневной служебно-боевой деятельности.

Необходимыми двигательными навыками для сотрудника и военнослужащего любой государственной силовой структуры являются навыки пешего ускоренного передвижения с элементами преодоления естественных препятствий и преследования правонарушителя или противника; навыки форсирования естественных водных преград и передвижения по воде без применения плавательных средств; навыки

ведения огня из разных видов табельного огнестрельного оружия в различных условиях и ситуациях, а также навыки ведения единоборства с противником или непосредственного контактного противостояния с группой противников в сочетании с навыками ведения рукопашного боя индивидуально или в составе подразделения [2].

Военно-спортивное многоборье содержит ряд особенностей, отражающихся на физическом и психическом состоянии занимающихся. Первой особенностью можно считать проявление высокой степени напряженности нервной системы, особенно при возрастающих физических нагрузках. Второй особенностью является возрастание физических нагрузок различной направленности, реализуемых в различных зонах интенсивности. Третьей особенностью является сохранение высокого уровня напряженности при переходе из одного упражнения в другое. Четвертой особенностью является необходимость высокого уровня управления мышечной координацией, борьба с гипоксией, эмоциональной неустойчивостью, личностной и ситуативной тревожностью за конечный результат. Использование разнонаправленных тренировочных нагрузок при подготовке обучающихся средствами военно-спортивного многоборья помогает противостоять утомляющему влиянию различных факторов.

Организация тренировочного процесса в военно-спортивном многоборье может быть трех видов: индивидуальная, коллективная и соревновательная [3].

Целью индивидуальной тренировки курсантов выступает разучивание новых двигательных действий в связке и по отдельности с учетом специфики видов двигательного действия, включенных в программу военно-спортивного многоборья. Индивидуальные тренировки позволяют тренеру более внимательно изучить особенности организма занимающихся. Такой подход дает возможность шлифовать отдельные стороны подготовки.

Следующей особенностью реализации средств военно-спортивного многоборья является организация коллективных тренировок, основной целью которой является реализация психологических сторон подготовки курсантов и подготовка к соревновательным условиям.

При проведении коллективных тренировок с применением соревновательного метода перед курсантами ставятся психологические задачи. Во время коллективных тренировок можно заострять внимание курсантов на выполнение тактических или технических действий, от которых зависит результативность выступления.

Использование средств военно-спортивного многоборья нельзя рассматривать без соревновательной деятельности курсантов. Только при активном использовании участия в соревнованиях мы можем получить положительный эффект от подготовки. Только условия соревнований у курсантов могут формировать своеобразную манеру ведения борьбы, отличающейся от манеры, проявляемой на занятиях. Соревнования требуют

от курсантов выполнения определенных правил двигательного действия, в определенной последовательности и в режиме, такое положение поднимает уровень психологической нагрузки. Основными отличиями соревнований по военно-спортивному многоборью от тренировочных занятий являются проявления значительных эмоциональных сдвигов, которые испытывают спортсмены.

Комплексы многоборья не только физически закаляют человека, вырабатывают у него высокие моральные и волевые качества.

С помощью моделирования и создания комплексов физических упражнений в соответствии с типовыми алгоритмами действий сотрудников и военнослужащих в реальных ситуациях выполнения ими служебных и боевых задач, внедрением этих комплексов и упражнений в практику подготовки возможно добиться существенного повышения результативности учебно-тренировочного процесса и его конечных результатов [4].

Для достижения мастерства нужно постоянно улучшать учебно-тренировочный процесс, повышать идейно-политический уровень спортсменов и тренеров, постоянно совершенствовать материально-техническую базу.

Такие подходы к процессу боевой подготовки сотрудников силовых структур позволяют существенно приблизить учебно-тренировочный процесс к требованиям, достигаемым на заключительном этапе обучения в вузе и в дальнейшем процессе подготовки.

Внедрение в учебно-тренировочный процесс комплексов многоборья будет способствовать его существенному разнообразию и максимальному приближению к практике служебно-боевой деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Писаренко, В. Ф. Проблемы подготовки спортсменов – многоборцев в ВУЗах Республики Беларусь / В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов – Вопросы физического воспитания студентов : сб. науч. ст. Вып. 10 / редкол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2013. – С. 120–126.

2. 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). – 2021. – № 2 (58) – С. 68–73.

3. 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.

4. Васюхневич, М. В. Роль физической подготовки для работников силовых структур / М. В. Васюхневич, М. В. Тапорчикова // Актуальные

вопросы общей и профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях силовых структур: сб. материалов III Международной научно-практической конференции. – Минск : УГЗ МЧС, 2023. – С 26–28.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СИЛОВЫХ СТРУКТУР

Титаренко С.А.

Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России им. героя Российской Федерации Е.Н. Зиничева, г. Санкт-Петербург

С доисторических времен физическая подготовка играла особую роль в жизни человечества, ибо во все времена человеку приходилось бороться за свою жизнь и свободу.

В родовом обществе – тяжелые условия труда, постоянная опасность от окружающей среды позволяли выживать только самым сильным и выносливым.

В период рабовладельческой и феодальной общественно-экономической формации велись постоянные войны. А так как они велись в основном мечами и копьями, это требовало большой силы, выносливости, быстроты и ловкости. И даже с появлением стрелкового оружия и артиллерии роль физической подготовки в профессиональной деятельности силовых структур трудно переоценить, ибо выполнение служебных обязанностей силовых структур всегда связано с высокой психологической и физической нагрузкой.

Физическая подготовка позволяет людям достигать целей, связанных с оздоровлением, улучшением внешнего вида или повышением спортивной формы. Но для сотрудников силовых структур физическая подготовленность является ещё и инструментом служебно-боевой деятельности. Только у этой категории людей от уровня физической подготовленности может зависеть жизнь, как самого сотрудника, так и его сослуживцев, и множества других людей. Повседневная профессионально-служебная деятельность сотрудников силовых структур происходит зачастую на фоне высоких физических и психологических нагрузок, особенно в экстремальных ситуациях, что обуславливает необходимость формирования у них морально-волевой, специальной, психологической и физической подготовленности [1].

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. Вне зависимости от специфики тренировок, любой тренировочный процесс необходимо строить на универсальных принципах.

Один из универсальных тренировочных принципов – принцип прогрессивной перегрузки, означает, что тренируемые системы организма должны последовательно подвергаться все большему и большему воздействию. Это помогает быстрее ориентироваться в сложной обстановке [3].

Регулярные занятия ФП способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств человека – силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости; воспитанию уверенности в своих силах и повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебно-боевой деятельности; вовлечению сотрудников в регулярные занятия физической подготовкой, повышению их мастерства в служебно-прикладных видах спорта; овладению теоретическими знаниями и практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.

Опыт показывает, что физически подготовленные сотрудники лучше справляются с выполнением сложных профессионально-служебных задач, у них более высокий уровень адаптации и, как следствие, снижен риск возникновения критических ситуаций в процессе службы. Все это обуславливает необходимость поиска и разработки эффективных средств и методов для физической подготовки сотрудников в целях дальнейшего успешного выполнения ими поставленных оперативно-служебных и служебно-боевых задач [2]. Необходимо отметить, что важнейший элемент профессиональной подготовки сотрудников силовых структур – служебно-боевая подготовка, частью которой является физическая подготовка, и зачастую именно физическая подготовка определяет эффективность служебно-боевой. Поэтому для совершенствования и оптимизации процесса профессиональной подготовки сотрудников силовых ведомств необходимо обучение и совершенствование служебно-боевого направления, а именно физической подготовки [1]. Специальная деятельность сотрудников силовых ведомств связана с перенесением высоких физических нагрузок и нервно-психических напряжений. Поэтому в процессе служебной деятельности сотрудники должны активно использовать физические упражнения для подготовки тела и духа к перенесению всех трудностей своей опасной профессии.

Специфика служебно-профессиональной деятельности обуславливает довольно высокие требования к физической и психологической форме сотрудников силовых ведомств. Структура индивидуальной готовности к выполнению служебных обязанностей включает совокупную готовность по ряду составных компонентов: морально-политические качества специалиста; служебно-профессиональный уровень образования; соответствующий уровень психических качеств и устойчивости психики к воздействию различных стресс-факторов служебной деятельности; достаточно высокая физическая подготовленность [3].

Морально-политическая готовность, как один из компонентов индивидуальной готовности, определяет социальную зрелость сотрудника. Правильно организованная и целенаправленная ФП оказывает положительное воздействие на развитие сознания сотрудников формирование у них чувства долга, обязательности, взаимовыручки, коллективизма.

Служебно-профессиональная готовность также формируется более эффективно, если ФП рационально организована и проводится методически грамотно, с учетом преимущественного развития профессионально важных физических качеств и двигательных навыков.

Психическая готовность эффективно формируется, как правило, в экстремальных условиях деятельности. Известно, что ФП, особенно выполнение упражнений с элементами риска и в соревновательной обстановке, в существенной мере способствует развитию психических качеств и формированию хорошего психологического климата в коллективе.

При обеспечении физической готовности (четвертый компонент индивидуальной готовности) ФП реализует свой специфический потенциал. Это означает, что довести уровень развития физических качеств и сформировать двигательные навыки, которые соответствовали бы требованиям служебно-профессиональной деятельности, невозможно никакими другими средствами, кроме физических упражнений.

Как показывает социально-историческая практика, ФП объективно выполняет функции: образования; развития; воспитания; оздоровления; слаживания.

Образовательная функция обуславливает формирование и совершенствование у сотрудников новых двигательных навыков, усвоение ими теоретических знаний в области физической культуры и привитие организаторских и методических умений в проведении занятий по ФП.

Функция развития обеспечивает активное улучшение антропометрических показателей (рост, вес, мышечная масса, динамометрия, жизненная емкость легких и т.п.). Повышение уровня развития физических (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость) и специальных (устойчивость к кислородному голоданию, укачиванию, вестибулярная устойчивость) качеств.

Воспитательная функция дает возможность совершенствовать морально-политические качества (патриотизм, чувство долга, коллективизм, товарищество, взаимопонимание) и психические качества (внимательность, смелость и решительность, эмоционально-волевую устойчивость) у сотрудников. Воспитывает привычку к систематическому применению физических упражнений в режиме дня.

Оздоровительная функция связана с оптимизацией функционального состояния сотрудников, укреплением здоровья и повышением адаптационных (приспособительных) возможностей их организма.

Функция слаживания с помощью средств ФП обеспечивает в подразделении: групповую совместимость; сработанность; сплоченность.

Использование физических упражнений в ходе учебно-познавательной и служебно-профессиональной деятельности не является самопроизвольным, а направленно на обеспечение физической готовности к эффективному выполнению функциональных обязанностей в процессе службы.

Профессиональная деятельность, в которой двигательный компонент, физическая активность занимают значительное место, находится в прямой зависимости от уровня физической кондиции. Поэтому развитие основных физических качеств человека: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости в огромной степени будет определять успешность и эффективность выполнения служебных обязанностей, и долголетие профессиональной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Доттуев, Т. И. Роль физической подготовки в профессиональной подготовке слушателей образовательных организаций МВД России // Педагогический журнал. 2018. Т. 8. № 4А. –С. 235–240.

2. Козицын, А. Л. Формы обучения сотрудников ОВД по дисциплине «Физическая подготовка» // Вестник Самарского государственного технического университета. Серия: Психолого-педагогические науки. 2017. № 3 (35). – С. 35–40.

3. Славко, А. Л. Физическая подготовка как одна из составляющих компонентов в профессиональной подготовке сотрудника органов внутренних дел // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2017. № 2 (30). – С. 75–77.

ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ И СНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

Устинович А.А., Сорокин А.В.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Правильное питание и сон играют непреодолимую роль в общем состоянии здоровья и благополучии человека. Однако несмотря на то, что эти аспекты столь важны, многие люди пренебрегают ими в своей повседневной жизни

Важность правильного питания:

Богатство питательных веществ. Рациональное питание должно быть многообразным и включать все необходимые макро-и микроэлементы. Организм получает энергию, витамины, минералы и антиоксиданты, которые поддерживают функционирование всех систем организма.

Предотвращение различных заболеваний. Правильное питание снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и многих других состояний и патологий.

Улучшение иммунной системы. Отбалансированное питание способствует поддержанию нормализации иммунитета, что помогает организму более эффективно справляться с возможными инфекциями и заболеваниями.

Значимость достаточного сна:

Восстановление организма. Во время сна происходит регенерация клеток, восстановление мышц и тканей, а также обновление нервной системы. Недостаток сна может привести к ухудшению общего самочувствия и нарушению работы органов и систем.

Повышение когнитивных способностей. Хороший сон способствует улучшению памяти, внимания, концентрации и общей когнитивной функции. Благодаря отдыху во время сна, человек становится более продуктивным и эффективным в своей деятельности.

Поддержание эмоционального благополучия. Недостаток сна связан с повышением риска развития психических расстройств, включая депрессию и тревожность. Полноценный сон способен улучшить настроение, снизить уровень стресса и поддерживать эмоциональное равновесие.

Неправильное питание, богатое жирной и высококалорийной пищей, может привести к ожирению, сахарному диабету, заболеваниям сердца и другим проблемам здоровья. Важно следить за своим рационом и делать выбор в пользу полезных продуктов.

Сон играет важную роль в восстановлении организма. Во время сна происходят процессы регенерации клеток, укрепления иммунитета, обновления энергетических ресурсов. Недостаток сна может привести к ухудшению памяти, снижению концентрации внимания, а также к повышению уровня стресса.

Хронический недосып сказывается на общем здоровье, увеличивая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, заболеваний пищеварительной системы, а также снижая иммунитет. Поэтому важно уделять внимание регулярному и полноценному сну.

Для поддержания здорового сна рекомендуется придерживаться постоянного распорядка дня, создавать комфортные условия для сна, избегать употребления кофеина и никотина перед сном, а также вести активный образ жизни.

Исходя из многочисленных исследований можно сделать вывод, что правильное питание и сон являются фундаментальными факторами для поддержания здоровья и благополучия человека. Рациональное потребление питательных веществ и правильный режим сна способствуют укреплению иммунитета, улучшению работы органов и систем организма. Важно осознавать влияние питания и сна на наше благополучие и уделять этому

вопросу должное внимание. Чтобы достичь полноценной жизни, необходимо уделять достаточное внимание этим двум аспектам. Поэтому, каждый человек должен стремиться к сбалансированному и разнообразному питанию, а также обеспечивать себе необходимое количество сна для поддержания своего физического и психического здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ 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.

ЗАВИСИМОСТЬ УРОВНЯ АКТИВНОСТИ ВЕГЕТАТИВНЫХ МЕХАНИЗМОВ РЕГУЛЯЦИИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА ОТ ВИДА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Хомич Г.Е.

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

Среди многих факторов, от которых зависит ритм сокращений сердца, важное место занимают физическая нагрузка и тонус периферических кровеносных сосудов. На регуляторные механизмы сердечно-сосудистой системы оказывает также влияние хроническое низкоинтенсивное радиоактивное облучение [1]. Выяснение зависимости показателей сердечного ритма и уровня активности вегетативных механизмов регуляции ритма сердца от вида физической нагрузки и исходного состояния тонуса определённого сосудистого региона представляется весьма актуальным для индивидуальной дозировки нагрузок в тренировочном процессе в некоторых видах спорта.

В настоящей работе исследовались некоторые показатели регуляции ритма сердца у 18-20-летних девушек-студенток в состоянии покоя и при выполнении физической статической нагрузки. В обследуемую группу были подобраны студентки, которые более 15 лет проживали на местности, загрязнённой черномыльскими радионуклидами с уровнем радиоактивного загрязнения по цезию-137 от 1 до 5 Кю/км², но имели исходный нормальный тонус кровеносных сосудов нижних конечностей. В качестве статической нагрузки, не приводящей к акту натуживания, применялось удержание штанги на вытянутых вверх руках в положении лёжа в течение 1 минуты. Вес штанги составлял 50 % от максимального, который девушка могла поднять.

По методике А.А. Астахова [2] на полифункциональном мониторе кровенаполнения «Кентавр» импедансометрическим способом исследовались гемодинамические показатели сердечно-сосудистой системы,

в том числе амплитуда реоволны большого пальца ноги (АРП), амплитуда реоволны голени (АРГ), мода частоты пульса (M_0), индекс напряжения Р.М. Баевского (ИН) и вариационный размах кардиоинтервалов (ΔX). Указанные показатели регистрировались в горизонтальном положении в состоянии покоя, при выполнении статической нагрузки и в период восстановления. Обследуемая студентка во время эксперимента помещалась на электродное одеяло. Электроды накладывались на спину, грудь, плечевые и бедренные отделы конечностей, на голень и большой палец правой ноги. Электрическое сопротивление, или импеданс, тканей между электродами измерялось с помощью реографа Р4-02. С четырёх каналов реографа сигналы поступали в монитор кровенаполнения «Кентавр», где производилась их компьютерная обработка.

Определение исходного тонуса мелких кровеносных сосудов нижних конечностей для отбора в исследуемую группу осуществляли по показателям АРП, а крупных кровеносных сосудов ног по значениям АРГ. При нормальном тонусе и, соответственно, диаметре кровеносных сосудов у взрослого человека АРП составляет примерно 80-150 мОм, а АРГ – 80-130 мОм. В случае вазодилатации и гипотонии АРП равняется 160-300 мОм, АРГ – 140-300 мОм. При умеренном сужении сосудов (констрикторном состоянии) значения АРП и АРГ уменьшаются до 70-30 мОм, а при очень сильном сужении кровеносных сосудов (спазматическом состоянии) величины АРП и АРГ падают ниже 30 мОм [3, 4].

Согласно данным литературы [5, 6, 7], по величине M_0 можно судить об активности гуморального канала регуляции ритма сердца, а по величине ΔX – об активности парасимпатической регуляции сердечного ритма. Высокие значения M_0 , более 0,78 с, свидетельствуют о преобладании холинергических воздействий на сердце, менее 0,67 с – о главенствовании адренергических влияний, а величины M_0 в диапазоне 0,67–0,78 с указывают на уравновешенность гуморальных каналов регуляции. Показатели ΔX более 0,31 с свидетельствуют о преобладающем участии, 0,24-0,31 с – об адекватном, а менее 0,24 с – о маловыраженном участии парасимпатического отдела вегетативной нервной системы в регуляции ритма сердечных сокращений.

В результате исследований нами были получены данные об активности указанных регуляторных механизмов у студенток, более 15 лет проживавших на местности с повышенным радиоактивным фоном и имевших нормальный тонус кровеносных сосудов нижних конечностей (табл.). Как видно из таблицы, в состоянии покоя в горизонтальном положении преобладание холинергических гуморальных влияний на сердечный ритм обнаруживалось у 91,7 % студенток (таблица 1, серия 1). Ни у одной из обследуемых девушек не наблюдалось преобладания адренергических воздействий.

Таблица 1 – Распределение (в %) студенток, имеющих разные показатели сердечного ритма в покое и при выполнении статической нагрузки

Серия опытов	Mo (с)			ΔX (с)		
	<0,67	0,67–0,78	>0,78	<0,24	0,24–0,31	>0,31
1. Покой в горизонтальном положении	-	8,3	91,7	-	45,8	54,2
2. Удержание штанги в горизонтальном положении	4,2	50,0	45,8	25,0	45,8	29,2
3. Восстановление в горизонтальном положении	-	12,5	87,5	-	58,3	41,7

Встречаемость разных величин вариационного размаха кардиоинтервалов у девушек, находившихся в состоянии покоя, была следующей. У 54,2 % студенток величина ΔX превышала 0,31 с, что свидетельствовало о главенствующем участии парасимпатического отдела ВНС в регуляции кардиоритма. В то же время, адекватное влияние парасимпатического отдела обнаруживалось у 45,8 % испытуемых (таблица 1, серия 1). Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что в состоянии покоя в горизонтальном положении у девушек с нормальным тонусом кровеносных сосудов ног в регуляции ритма сердца преобладающую роль играет парасимпатический отдел ВНС и холинергические гуморальные факторы.

Выполнение статической физической нагрузки вызывало снижение влияния холинергических гуморальных воздействий и уменьшение участия парасимпатического отдела ВНС в регуляции ритма сердца (таблица 1, серия 2). В то же время наблюдалось преобладание влияния адренергических гуморальных факторов у 4,2 % студенток. При статической нагрузке до 29,2 % уменьшалось количество девушек с преобладающим влиянием парасимпатической нервной системы на ритм сердечных сокращений. Маловыраженное участие парасимпатического отдела ВНС обнаруживалась у 25,0 % девушек.

В период восстановления происходило постепенное возвращение исследуемых показателей до уровня покоя. Значения Mo и ΔX после истечения двух минут восстановления представлены в таблице 1 (серия 3).

Вычисление ИН по методике, разработанной Р.М. Баевским [6], дало следующие результаты. В состоянии покоя в горизонтальном положении до выполнения статической нагрузки величина ИН составляла $17,9 \pm 0,68$ у.е. Во время выполнения нагрузки ИН возрастал до $27,1 \pm 1,14$ у.е., а на второй минуте после окончания удержания штанги величина ИН равнялась $17,1 \pm$

0,96 у.е. Согласно данным литературы [6, 7, 8, 9], такие значения ИН указывают на ваготонию.

Таким образом, полученные данные показывают, что как в состоянии покоя, так и при выполнении статической нагрузки наблюдается преобладание гуморальных холинергических факторов, а также парасимпатического отдела ВНС в регуляции сердечного ритма у девушек, длительное время проживавших на местности с повышенным радиоактивным фоном и имевших нормальный тонус кровеносных сосудов нижних конечностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Лобанок, Л. М. Модификация механизмов нейрогуморальной регуляции сердечно-сосудистой системы под воздействием низкоинтенсивных ионизирующих излучений // Тез. докл. X съезда Белорусского об-ва физиологов. – Минск, 2001. – С. 92–93.

2. Астахов, А. А. Многофункциональный импедансный мониторинг сердечно-сосудистой системы и легких. – Челябинск, 1989. – 18 с.

3. Астахов, А. А. Физиологические основы биоимпедансного мониторинга гемодинамики и анестезиологии (с помощью системы «Кентавр»). Ч. 1, 2. – Челябинск, 1996. – 330 с.

4. Виноградова, Т. С. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы. – М., 1986. – 416 с.

5. Баевский, Р. М, Кириллов, О. И., Клецкин, С. М. Математический анализ изменений сердечного ритма при стрессе. – М., 1984. – 218 с.

6. Баевский, Р. М, Мотылянская, Р. Е. Ритмы сердца у спортсменов. – М., 1986. – 143 с.

7. Блинова, Н. Г., Игишева, Л. Н., Литвинова, Н. А. и др. Практикум по психофизиологической диагностике. – М., 2000. – 128 с.

8. Фолков, Б., Нил Э. Кровообращение. – М., 1976. – 463 с.

9. Mohrman D., Heller L., Cardiovascular Physiology. – New York, 1997. – 256 p.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ РЕВМАТОИДНЫМ АРТРИТОМ

Цвирко А.М.

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, г. Гродно

Введение. Артриты – группа суставных заболеваний воспалительного, а также воспалительно-дистрофического характера. Артрит коленного сустава – это воспалительный процесс, возникающий в колене и

распространяющийся на внутренние части сустава и на околоуставные ткани. По-другому заболевание называется гонартроз (или гонит). Коленный сустав – один из крупнейших в организме человека, содержащий много синовиальной (суставной) жидкости, при занесении воспалительного фактора в которую и возникает артрит [1].

У заболевания есть две классификации:

По вовлечённости:

- моноартрит – воспаление происходит только в одном суставе;
- полиартрит охватывает сразу несколько суставов (одинаковые с обеих сторон или случайные в разных частях тела).

И по течению:

- острый – начинается внезапно и сопровождается сильной болью;
- хронический – развивается достаточно медленно, может проявиться после острой формы при недостаточном лечении.

Также существует международная ревматологическая классификация, в которой выделены следующие типы артрита:

- инфекционный – при развитии болезни после попадания инфекции;
- дистрофический – вызванный разрушением суставов и костей;
- травматический – после механического повреждения сустава;
- связанный с другими заболеваниями организма – может быть вызван опухолями, заболеваниями пищеварительного тракта и другими [2].

Причины развития артрита и появления болей:

Артрит коленного сустава может быть самостоятельной патологией (первичный артрит). Он чаще всего развивается в результате травматического повреждения и инфицирования открытой раны и после оперативного вмешательства.

Вторичный артрит коленного сустава развивается на фоне системных заболеваний (псориаз, ревматизм, подагра).

Предрасполагают к развитию болезни следующие факторы:

- переохлаждение или обморожение;
- наличие лишнего веса;
- повышенная механическая нагрузка с опорой на коленные суставы (подъем и перенос тяжестей, повышенные физические нагрузки, в том числе спортивные нагрузки);
- травмы коленного сустава и оперативные вмешательства;
- наследственная склонность к данной патологии;
- нарушение обмена веществ или деятельности эндокринной системы;
- использование неудобной обуви на высоком каблуке [3].

Чтобы предупредить развитие артрита и новые рецидивы, рекомендуется придерживаться следующих правил:

- ограничивайте нагрузки на колени во время работы или занятий спортом, отдавая предпочтение тренировкам, не нагружающим коленные суставы;
- постепенно снижайте лишний вес;
- избегайте длительного статического напряжения, переохлаждения и перегрузок;
- вовремя лечите травмы, растяжения, разрывы связок и инфекционно-воспалительные заболевания;
- проводите разминку перед каждой тренировкой, используя ходьбу и упражнения на растягивание мышц передней и задней групп бедра [4].

Лечение артрита коленного сустава, как и артрита любой иной локализации, обязательно должно быть комплексным. Как правило, терапия артритов коленных суставов включает:

- прием лекарственных препаратов (предназначенных ревматологом, ортопедом);
- физиотерапию;
- ЛФК;
- массаж колена вне обострения и пересмотр образа жизни.

В качестве обезболивающих и противовоспалительных препаратов могут быть назначены нестероидные противовоспалительные средства [5].

Цель: изучить особенности профилактики и занятий физической культурой у студентов ГрГУ им. Янки Купалы с заболеванием ревматоидный артрит.

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

Основная часть. На основе анализа были изучены вопросы об особенностях профилактики и занятий физической культурой у студентов ГрГУ им. Янки Купалы с заболеванием ревматоидный артрит, нами проведен анкетный опрос среди студентов ГрГУ им. Янки Купалы. В опросе приняло участие 60 студентов подготовительной группы, из которых 38 девушек и 22 юноши.

На основании анализа опроса было определено, что только у 25 % студентов имеется такое заболевание, 75 % студентов не имели заболеваний артритом.

На вопрос «Как часто Вы посещаете ревматолога?» 60 % студентов посещают ревматолога 1 раз в год при прохождении комиссии. 2 раза в год и более – 35 %. 5 % респондентов реже 1 раза в год бывают на приеме у ревматолога.

«У ваших родителей имеется ревматоидный артрит?», большинство (65 %) ответили, что «нет». У 35 % респондентов у родителей наблюдается ревматоидный артрит.

«Носите ли Вы тейпы для поддержания коленного сустава?» большинство студентов ответили «да», и только 10 % ответил нет.

«Испытываете ли Вы боль при ходьбе/беге?» 65 % студентов ответили – «да», 25 % – «нет», 10 % ответили – «затрудняюсь ответить».

«Как часто Вы выполняете комплекс упражнений для коленного сустава?», большинство (35 %) студентов ответили – «раз в месяц», 20 % – ответили «каждый день» и 15 % – «раз в неделю», 30 % респондентов ответили, что никогда не выполняют комплекс упражнений для коленного сустава.

У 80 % респондентов в основном 1–3 упражнения в используемом комплексе. 5–8 упражнений использует 20 % студентов.

«Знаете ли Вы, о необходимости физической нагрузки при ревматоидном артрите?» 95 % студентов ответили – «нет», и только 5 % респондентов ответили – «да».

100 % опрошенных студентов с ревматоидным артритом ответили, что не занимаются ни каким видом спорта, только лечебной физкультурой.

Вывод: В настоящее время необходимо очень важно следить за состоянием своего здоровья и только 20 % студентов следят за этим. А так как заболевание ревматоидный артрит ведет к серьезным изменениям работы организма, необходимо отводить особое внимание на осторожность при ходьбе/беге. Положительного результата можно добиться путем систематического выполнения общеразвивающих и специальных упражнений. При этом неправильно подобранные упражнения могут привести к ухудшению работоспособности коленного сустава, поэтому следует с особой тщательностью продумывать набор упражнений. Таким образом, задачей чрезвычайной важности является систематическое повторение лечебно-оздоровительных комплексов и неукоснительное следование рекомендациям специалистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Артрит: Причины, симптомы, диагностика и лечение [Электронный ресурс] <https://bogolubov.center/about/articles/artrit/>. Дата доступа: 23.03.2024

2. Артрит– причины , симптомы, диагностика и лечение [Электронный ресурс] <https://gemotest.ru/info/spravochnik/zabolevaniya/artrit/>. Дата доступа: 23.03.2024

3. Беляева, И. Б. Ранний ревматоидный артрит. Принципы диагностики и лечения. СПб.: МАПО, 2007. 104 с.

4. Вакуленко, О. Ю. Система технологий физической терапии пациентов с ревматоидным артритом. – М.: Московский международный форум по костно-суставной патологии, 2016. – С. 8–10

5. Диагностика и лечение некоторых ревматических заболеваний / под общ. ред. Л. К. Федоткиной. Саранск: Изд-во Мордовского университета, 2010. – 172 с.

АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА СПАСАТЕЛЕЙ В ПРОЦЕССЕ ЛИКВИДАЦИИ ЧС

Чумила Е.А., Урбанович О.В., Климович Р.А.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Работа спасателя относится к категории сложной и опасной для жизни и здоровья. Психофизиологические исследования особенностей труда спасателей показали, что работа спасателей приводит к выраженному снижению функций энергоснабжающих систем организма, ухудшение психических процессов, прогрессирующего падения работоспособности. Большинство авторов разделяют факторы, которые приводят к подобному негативного воздействия на человека, на технические и психологические. Большинство ученых считают, что технические и психологические факторы взаимосвязаны по своему воздействию на человека [1]. На спасателей, в процессе ликвидации ЧС могут воздействовать различные факторы, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Краткая характеристика оценки влияния факторов пожара на человека

Фактор пожара	Характеристика влияния на человека
1	2
Огонь	Выступает как самая большая опасность для личного состава. Спасатели должны иметь повышенную устойчивость к огню, однако привыкнуть к нему, как вида опасности, наиболее трудно.
Тепловое воздействие	Нагретые до высокой температуры продукты горения и воздуха, вызывают нагрев тела, затрудняют дыхание, ухудшают функционирование органов ощущения.
Шум	Он ускоряет утомляемость, способствует возникновению страха, тревоги, обеспокоенности. В условиях шума уменьшается сосредоточение
Высота	Работа на высоте всегда связана с риском и повышенным нервно психическим напряжением.
Угроза поражения током	Более 90% пожаров возникают на объектах, оборудованных различными электрическими приборами
Дым	Затрудняет выполнение всех действий пожарных, вызывает повышенное напряжение, ухудшает координацию.
Отравляющие газы	Выделяющихся при горении химических веществ, материалов и осуществляют отравляющее действие на организм человека.
Плохая видимость	Яркость пламени нередко слепит глаза, темные объекты рядом с яркими воспринимаются плохо. Это вызывает утомляемость зрительного анализатора, затрудняет адаптацию, повышает напряженность, делает возможным совершения ошибок. В обстановке плохой видимости снижается чувство "Локтя", активизируется чувство изолированности, что может стать причиной страха.

Одним из возможных путей повышения устойчивости личного состава к негативным факторам пожара является профессионально-психологическая подготовка. При профессиональной подготовке спасателей важное место занимает их готовность выполнять боевые задачи при различных условиях действия стресс-факторов. В таких условиях особенно важное значение приобретает их способность владеть своими эмоциями, сохранять познавательные и умственные способности, поддерживать высокий уровень готовности выполнять служебные обязанности. Эти качества укрепляются при целенаправленной профессионально-психологической подготовке и формировании психологической устойчивости путем систематических тренировок в условиях, свойственных этому виду профессиональной деятельности и содержат элементы опасности, напряженности и риска.

На сегодняшний день учебно-материальная база в районных отделах по чрезвычайным ситуациям развита по-разному. Тренировки с воспроизведением условий пожара проводятся в настоящее время достаточно широко, но методика такой работы не получила научного обоснования. Вместе с тем, выполнение тренировочных задач в ситуациях, которые воспроизводят очаг пожара, способствуют формированию у спасателей уверенности в своих силах и возможностях техники.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Инструкция о порядке организации физической подготовки в органах и подразделениях по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь: приказ М-ва по чрезвычайным ситуациям Респ. Беларусь, 22 нояб. 2018г. № 27. – Минск: [б.и.], 2019. – 30 с.

2. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Киев: Олимп, лит., 2017. – 656 с.

ЗНАЧИМОСТЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЛОВЦОВ

Эльтемеров А.А., Эльтемерова О.В.

Академия ГПС МЧС России, г. Москва

Формирование силы как физического качества пловцов является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Одним из приоритетных задач таких тренировок является сохранение и поддержание функционирования его мышечной системы на высоком уровне. Уровень результативности в плавании, помимо показателей максимальной силы, также определяется взрывной силой. Соответствующая силовая подготовка пловцов оказывает большое влияние на эффективность отталкивания во время стартов и поворотов, биомеханику выполнения гребков и скорость плавания.

Увеличение общей силы тяги за счет увеличения отдельных силовых компонентов гребка приводит к увеличению скорости плавания. Это особенно актуально в спринтерском плавании, в котором результативность напрямую зависит от характеристик силы и мощности гребковых движений [4].

Анаэробный режим работы и высокие требования к уровню силовой подготовленности для пловцов-спринтеров обуславливают необходимость проведения интенсивных силовых тренировок в тренажерном зале. Силовые тренировки применяется как дополнительное средство для совершенствования отдельных групп мышц, которые назначаются тренером в зависимости от выявленных технических ошибок или функциональных недостатков.

Актуальность совершенствования учебно-тренировочной методики развития силовых качеств пловцов, аргументирована большим количеством специальной литературы и научных исследований по данной проблеме; повышением разрядных критериев любительского и профессионального спорта; появлением новейших технических, в том числе цифровых, разработок [1–9].

При составлении программ силовой подготовки необходимо учитывать следующие компоненты:

- особенности морфологических и функциональных адаптаций в организме спортсмена;
- оптимальные средства и методы развития силы и мощности мышц пловцов.

Следует учитывать, что одной из составляющих методик силовой подготовки пловцов является профилактика травматизма. Профилактика включает в себя упражнения низкой интенсивности и большого числа повторений или интенсивные интервальные упражнения. Но профилактика не вносит специальные физиологические перестройки в организм спортсмена.

Оптимальным считается включение в тренировочные программы пловцов комбинации различных тренировок на силу и выносливость, при этом необходимо учитывать взаимное влияние данных типов тренировок, так как традиционное построение тренировок на силу и выносливость создает противоречащие друг другу стимулы для формирования различных механизмов адаптации в организме спортсменов [4].

Высокие результаты на различных дистанциях существенное значение имеет способность пловца развивать максимальную и взрывную силу, силовую выносливость. Под максимальной силой подразумеваются возможности, которые спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении. Под взрывной силой следует понимать способность преодолевать сопротивление с максимальным ускорением. А силовая выносливость – это способность длительное время удерживать оптимальные силовые характеристики движений. Указанные три

формы проявления силы играют разную роль в обеспечении высоких результатов при прохождении различных соревновательных дистанций, а также в проявлении таких собирательных качеств, как скоростные возможности и специальная выносливость [10].

Помимо методов следует соблюдать основные принципы спортивной тренировки: принцип индивидуализации, который требует построение и проведение тренировки с учетом уровня подготовленности каждого занимающегося; принцип непрерывности тренировочного процесса и принципа постепенности в наращивании физической нагрузки. Кроме того, при планировании тренировочного процесса необходимо учитывать принципы суперкомпенсации [3, 8, 11].

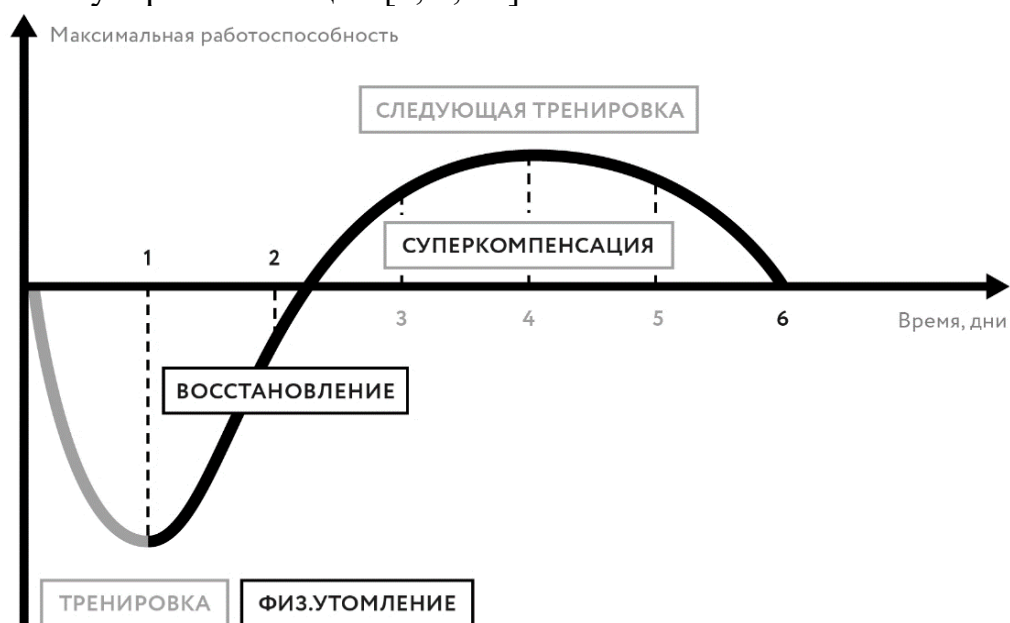


Рисунок 1. Кривая цикла суперкомпенсации

На рисунке отображена кривая цикла суперкомпенсации одной тренировки, где в рамках значений от 0 до 1 – это кривая утомления в результате выполнения физической нагрузки. Далее от значения 1 до 2 следует фаза восстановления. Далее кривая восстановления поднимается выше исходного уровня тренированности (значения 3 и 4) – это фаза суперкомпенсации (то же – гиперкомпенсация, сверхвосстановление), после чего следует снижение уровня тренированности – значение 5 и 6.

Для эффективности тренировочного процесса, рекомендуется вторую тренировку проводить в фазе суперкомпенсации первой тренировки, в этом случае нулевое значения для второй тренировки будет выше, чем было для первой тренировки, а нулевое значение третьей тренировки соответственно будет выше, чем во второй и т.д.

Суперкомпенсация бывает нулевая, позитивная, позитивная аккумулированная и негативная (рисунок 2).

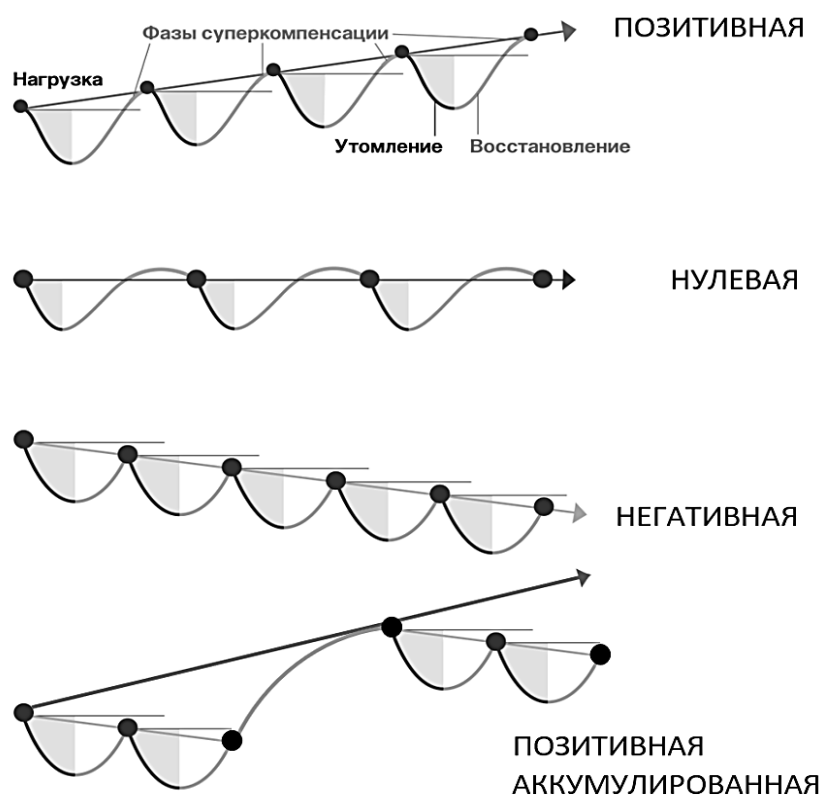


Рисунок 2 – Виды суперкомпенсации

Нулевая суперкомпенсация – это поддержание физической формы без улучшения или ухудшения показателей, выполнение минимального плана тренировок. Нулевой показатель сохраняется, если периодичность тренировок примерно один раз в неделю.

Позитивная – повышение результатов в результате планомерной дисциплинированной работы. Это 2–3 тренировки в неделю.

Негативная суперкомпенсация – ухудшение результатов вследствие неграмотного планирования тренировок или чрезмерной спешки в выполнении тренировочного плана.

Аккумулятивная – подразумевает повышенную фазу суперкомпенсации в период отдыха после серии тренировок на одни группы мышц в фазе утомления или недовосстановления.

Длительный отдых между тренировками является результатом атрофии мышечных волокон и иных тканей организма, а не результатом негативной суперкомпенсации.

Задача правильно организованного тренировочного процесса – балансировать между тренировками и восстановлением, чтобы максимизировать возможности роста, которые обеспечивает суперкомпенсация. Бодибилдеры используют суперкомпенсацию для набора мышечной массы, бегуны-марафонцы и ультрамарафонцы – для выносливости, а тренеры учитывают ее в планах тейпера перед стартом. Какой бы ни была ваша спортивная цель, использование эффекта суперкомпенсации поможет улучшить результаты.

Благодаря суперкомпенсации (сверхвосстановление) в мышцах идет тренировочный процесс, т. к. в строго определенный момент отдыха после тренировки уровень энергетических и пластических веществ превышает исходный уровень. Фаза суперкомпенсации длится достаточно короткое время. Уровень энергетических веществ возвращается к норме, и тренировочный эффект исчезает. Если проводить следующую тренировку до наступления фазы суперкомпенсации, то это приведет к истощению и перетренированности. Если тренировку проводить после фазы суперкомпенсации, то следы предыдущей тренировки сгладятся, и она не принесет результата — увеличения мышечной массы и силы. Поэтому тренироваться нужно строго в фазе суперкомпенсации. Но соединения и структуры, которые расходуются или разрушаются при тренировке, имеют разное время восстановления и достижения суперкомпенсации [5, 8, 11].

Совершенствование физической силы спортсмена-пловца должно выстраиваться по некоторым правилам:

Первое – выполнение каждого рабочего подхода не должно продолжаться более 30 секунд, т. к. после этого времени мышца переходит на использование гликогена, накапливая молочную кислоту, что нельзя допускать. Поэтому тренировки по системе 5 подходов по 5 раз (5×5) идеальны для этого правила. Переломный момент в развиваемой мощности наступает в среднем после 5–6 подхода, и именно это количество подходов для тренировки одной мышечной группы следует признать оптимальным для целей наращивания мышечной массы и силы.

Второе правило тренировок: выполнение только базовых упражнений. Тяжелый тренинг требует напряжения восстановительных функций организма, но они весьма ограничены. Если в период тяжелых тренировок не использовать дополнительные средства восстановления, то следует остановить свой выбор на нескольких крупных мышечных группах и базовых упражнениях.

Третье правило тренировок: каждая следующая тренировка должна выполняться в фазе суперкомпенсации (рисунок 1).

Четвертое правило тренировок: по мере замедления результатов переходить на 9–12-недельные циклы. Чтобы избежать «привыкания» мышц к нагрузке и добиться постоянного прогресса в тренировках, необходимо резко снизить вес штанги и дать мышцам отдых. Надо отступить назад и затем начать новое наступление на предельный вес.

Пятое правило: в конце тренировки делать растяжку поработавших мышц. В ходе тренировки длина мышц уменьшается, сила мышц при этом тоже уменьшается. Чтобы ускорить процесс восстановления мышц, нужно сделать растяжку в конце тренировки. Но чрезмерная растяжка приводит к падению силы. Поэтому нельзя растягиваться перед или во время тренировки. Делать это следует строго в конце тренировки [2, 3].

Силовые тренировки представляют собой главную часть межсезонной спортивной подготовки. В 60-е годы Джо Вейдером были разработаны эффективные программы тренировок различной интенсивности для начинающих и опытных атлетов. Они наиболее полные и точные, а главное проверенные временем.

Подготовительная часть. Разминка со стретчингом и маховыми движениями.

Основная часть. Упражнения:

Пример: 3x8-10 – это значит 3 подхода по 8 или 10 повторений.

- 1) опускание согнутых рук со штангой за голову лежа («пуловер») – 3x12;
- 2) тяга штанги к животу в наклоне – 3x 8-12;
- 3) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя – 3x8-12;
- 4) выпрямление рук в локтях со штангой стоя – 3x10;
- 5) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, – 3x8-12;
- 6) разведение рук с гантелями в стороны, лежа на горизонтальной скамье, – 3x8-12;
- 7) выпрямление ног с металлическими сандалиями или на тренажере сидя – 3x12;
- 8) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа или на тренажере – 3x12;
- 9) подъем туловища на горизонтальной скамье из положения лежа – 3x25;
- 10) подъем рук с гантелями через стороны стоя – 3x12.

Заключительная часть. Стретчинг и успокаивающие упражнения [2].

Рассматривая средства силовой тренировки, следует отметить, что упражнения с резиновыми жгутами особенно эффективны для улучшения физической подготовки пловцов. Это группа упражнений, очень специфичных и важных для плавания. Упражнения со жгутами или эспандерами помогают развивать силу и скорость выполнения гребка, улучшают качество захвата воды. Они способствуют развитию необходимых ощущений для выполнения технически правильного гребка. Все дело в том, что свойства жгута очень схожи с природными особенностями мышц и связок. Кроме того, их постепенное натяжение с плавным увеличением нагрузки, технически близки с особенностями гребков пловца. Занятия с резиновыми жгутами или эспандерами являются обязательным элементом силовой подготовки многих профессиональных пловцов. Однако, следует отметить, что существуют весьма веские аргументы в пользу изокинетических тренажеров, которым жгуты уступают в эффективности по некоторым параметрам.

Опыт доказывает, что лишь комплексное применение разных тренажерных устройств и разумное сочетание различных методов и режимов работы лежит в основе эффективной системы силовой подготовки. Подбор

общих силовых упражнений для пловцов в тренажерном зале должен быть ориентирован только на обеспечение долгосрочного эффективного повышения силового потенциала спортсменов.

Высокий уровень силовых качеств, проявляемых при выполнении разнообразных упражнений на суше, еще не гарантирует высоких силовых способностей при выполнении специально-подготовительных и соревновательных упражнений в воде. Часто пловцы, обладающие необходимыми силовыми качествами, проявляемыми при выполнении обще-подготовительных, вспомогательных и отдельных специально-подготовительных упражнений на суше, не могут достичь высоких показателей силы в гребковых движениях, при выполнении старта и поворота. Причиной такого положения является отсутствие четкого взаимодействия между силовыми качествами, вегетативными функциями и техническим мастерством пловца. Силовые возможности в этом случае являются лишь предпосылками для роста достижений, требующими специальной работы, направленной на “увязывание” возросшего уровня силовой подготовленности со специфическими проявлениями двигательных и вегетативных функций, характерных для соревновательной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Афанасьев, В. З. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. 2-е изд. Москва : Издательство Юрайт. 2024. 344 с.
2. Вейдер Джо Система строительства тела : [Пер. с англ.] / Джо Вейдер. - Москва : Физкультура и спорт, Б. г. (1991). – 112 с.
3. Еремина, Л. В. Физиологическое обоснование построения тренировки пауэрлифтера / Л. В. Еремина // Культура - искусство - образование : материалы XXXVIII научно-практической конференции научно-педагогических работников института, Челябинск, 03 февраля 2017 года. Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. – С. 253–256.
4. Погребной, А. И. Теоретический анализ силовой подготовки пловцов по материалам зарубежных исследований / А. И. Погребной, С. М. Ахметов, И. О. Комлев, А. В. Аришин // Теория и практика физической культуры. 2023. № 10. С. 6-8.
5. Попова, И. Е. Восстановительные средства в переходном периоде подготовки у пловцов / И. Е. Попова, П. А. Федосов // Проблемы науки. 2020. № 11(59). – С. 67–69.
6. Нечунаев, И. П. Плавание / И. П. Нечунаев // Книга-тренер. – М.: Эксмо, 2012. –272 с.
7. Терри Л. Как рыба в воде / Л. Терри // Эффективные техники плавания доступные каждому. 2012. – 166 с.

8. Эльтемеров, А. А. Прикладное плавание / Учебно-методическое пособие для преподавателей // А. А. Эльтемеров, М. А. Седунов, Я. А. Донгузов. М.: ФГБОУ ВО «Академия ГПС МЧС России». 2023. – 45 с.
9. Эльтемеров, А. А. Повышение эффективности обучения плаванию посредством цифровых технологий / А. А. Эльтемеров // Научно-педагогическое обозрение. 2022. № 5(45). – С. 136–147.
10. Средства и методы развития силовых способностей пловцов // Храмцова О. И. [Электронный ресурс] URL: <https://urok.1sept.ru/articles/643501> (дата посещения 20.03.2024).
11. Что такое суперкомпенсация и как использовать ее в своих тренировках // [Abe Ankers](https://strela-coach.ru/chtotakoesuperkompensaciya-i-kak-ispolzovat-ee-v-svoih-trenirovках) [Электронный ресурс] URL: <https://strela-coach.ru/chtotakoesuperkompensaciya-i-kak-ispolzovat-ee-v-svoih-trenirovках> / (дата посещения 20.03.2024).

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Юденко А.Н.

Минский государственный лингвистический университет, г. Минск

Педагогическая направленность в силу своей сложности одновременно выступает как труд умственный и физически нелегкий, соединяющий и творческую, и организаторскую, и исследовательскую деятельность. Ни одна профессия не дает такого всестороннего развития, как профессия педагога. Педагогический труд требует повседневной работы над собой, ведь он каждый день отдает свои знания, его деятельность и результаты подвергаются общественной проверке [1].

Педагогический труд предъявляет особые требования к состоянию здоровья педагога, его физической и психологической подготовленности, к особенностям нейродинамики и прежде всего к силе нервной системы относительно возбуждения, к уравновешенности нервных процессов по силе и подвижности.

Распространенные профессиональные заболевания педагога чаще всего связаны с болезнями голосового аппарата, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, нервной системы. К сожалению, некоторые заболевания, типичные для педагогов, имеют тенденцию к распространению еще в студенческие годы, это является одной из причин того, что к выпускному курсу увеличивается число лиц, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [1].

В процессе учебной деятельности студентов предъявляются повышенные требования к таким психическим процессам как внимание и память, особенно это касается для студентов Минского государственного

лингвистического университета, так как в период обучения они изучают несколько иностранных языков одновременно. Задачи гигиены умственного труда и психодиагностики предъявляют высокие требования к методическим приемам, применяемым для характеристики функционального состояния организма и изменений, возникающих под влиянием внешних условий [2].

Физическое воспитание оказывает универсальное влияние на организм. Оно способствует всестороннему развитию личности, улучшению здоровья, совершенствованию физического развития, двигательной подготовленности, воспитанию волевых и нравственных черт характера.

Для того чтобы, обеспечить ежедневные или систематические занятия физической культурой студентов педагогических специальностей и не только, это возможно только с помощью вовлечения учащихся в различные формы физического воспитания. В нашем случае студенты выбрали для себя занятия физической культурой с элементами хатха-йоги.

Цель исследования – определить влияние занятий физической культурой с элементами хатха-йоги на концентрацию и устойчивость внимания студентов.

Внимание – психический процесс, обеспечивающий избирательное восприятие, переработку, запоминание и использование человеком информации. Действие внимания выражается в сосредоточенности сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других [3, с 158,165].

Одним из основных свойств внимания является устойчивость, которая проявляется при сохранении внимания на определенном уровне в течение длительного времени. Она во многом определяет работоспособность студентов в учебной деятельности. Чтобы оценить вышеперечисленное свойство внимания у студенток, принявших участие в эксперименте, применили тест «Корректурная проба».

«Корректурная проба» (тест Бурдона) – это метод патопсихологического исследования, используется для выявления утомляемости, оценки концентрации и устойчивости внимания. Данный метод предложен французским психологом Бенджамином Бурдоном в 1895 году [2].

Организация исследования. Исследование проводилось на базе учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», кафедра физического воспитания и спорта. Тестирование проводилось до начала практического занятия физической культурой и в ближайшем после рабочего периоде, т.е. через 5 минут после окончания занятия. В нем приняло участие 90 студенток разных факультетов и 1 и 3 курсов. Для проведения педагогического эксперимента были созданы 2 экспериментальные группы (ЭГ-1 и ЭГ-2) и контрольная группа (КГ). В ЭГ-1 (1 курс, 30 чел.) занятие по физической культуре с элементами йоги проходило утром 9.45-11.05, перед основными учебными занятиями, в ЭГ-2

– (3 курс, 30 чел.) после учебных занятий – 14.30-15.50. В контрольной группе (30 чел.) занятия по физической культуре проходили согласно учебной программе, тестирование проводилось после основных учебных занятий.

Для оценки концентрации и устойчивости внимания в исследуемых группах использовался вариант буквенной таблицы теста Бурдона (онлайн), длительностью 5 минут, результаты теста студенты фиксировали в Гугл-форму. Данный тест проводился в формате, который вполне соответствует большинству требованиям, предъявляемых к организации экспериментального материала и обеспечивает возможность статистической обработки результатов. Интерес к корректурной пробе поддерживается и тем, что результаты обследования по этой методике хорошо коррелируют со многими психолого-педагогическими характеристиками обучающихся [3]. Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица 1 – Показатели Корректурной пробы студенток до и после занятия физической культурой

Показатели корректурной пробы	Время тестирования	ЭГ №1 1 курс йога до уч.занят. (n=30)		ЭГ №2 3 курс йога после уч.занят. (n=30)		КГ 1 курс ОФП после уч.занят. (n=30)	
		±m	P	x±m	P	x±m	P
Показатель скорости внимания (кол-во знаков в с)	до	2,5±0,04		2,1±0,11		4,4±0,48	
	после	2,8±0,04	≤0,00 1	2,6±0,9	≥0,5	4,5±0,12	≥0,8
Прирост в %		12		23,8		2,2	
Умственная работоспособность (кол-во знаков в с)	до	3,05±0,16		2,6±0,2		2,7±0,14	
	после	4,2±0,1	≤0,00 1	3,7±0,2	≤0,00 1	3,6±0,19	≤0,00 1
Прирост в %		37,7		42,3		33,3	
Концентрация внимания, %	до	61,3±4,8		64,8±4,11		62,3±5,17	
	после	70,4±5,2	≥0,2	80,2±3,5	≤0,00 1	67,7±5,79	≥0,4
Прирост в %		9,1		15,4		5,4	
Показатель устойчивости концентрации внимания	до	290±34		450±52		525±61	
	после	444±56	≤0,02	578±69	≤0,01	444±65	≥0,3
Прирост в %		53,1		28,4		-15,4	
Показатель скорости внимания (кол-во знаков в с)	до	4,4±0,08		3,9±0,13		2,5±0,25	
	после	4,9±0,06	≤0,01	4,5±0,16	≤0,00 1	2,7±0,09	≥0,5

Прирост в %		11,4		15,4		8	
-------------	--	------	--	------	--	---	--

По результатам проведенного тестирования, направленного на оценку влияния занятий физической культурой на концентрацию и устойчивость внимания студентов, можно сделать следующие выводы.

По данным, представленным в таблице, мы наблюдать следующее; студенты, занимающиеся в ЭГ-2 (3 курс, йога) имеют более высокие показатели по сравнению со студентами ЭГ-1 (1 курс, йога) и КГ (ОФП). По отношению к исходному уровню в ЭГ-2 зафиксировано улучшение умственной работоспособности на 23,8 % ($P \leq 0,001$) и показатель производительности внимания на 15,4 % ($P \leq 0,001$). Показатель умственной работоспособности имеет выше процент пророста 42,3 % ($P \leq 0,01$) по сравнению с другими группами. По четырем из пяти представленных критериев, группа 3 курса, занимающаяся на протяжении всего периода хатха-йогой, имеет преимущество перед группами 1 курса.

При сравнении данных ЭГ-1 и КГ (студенты 1 курса), преимущество выявлено в группе, занятия в которой проходили с элементами хатха-йоги, т.е. ЭГ-1. Высокий показатель устойчивости концентрации внимания зафиксирован в ЭГ-1 – 53,1 % ($P \leq 0,02$) прироста, можно предположить, что это обусловлено временем проведения занятия, утром до основных учебных занятий. А вот этот же показатель в КГ снизился на 15,4 % ($P \geq 0,3$), так же занятие по физической культуре проходило в конце учебного дня.

Обобщая результаты тестирования, можно заключить, что занятия по физической культуре с элементами хатха-йоги улучшают показатели концентрации и устойчивости внимания, а также оперативной памяти у студентов.

Позитивный эффект, на наш взгляд, получен в результате соблюдения следующих методических рекомендаций по проведению занятий с применением элементов хатха-йоги:

1. Максимальное сосредоточение внимания занимающихся на выполнении действия и внутренних ощущениях, которое способствовало оптимизации психических процессов, что в перспективе способствует совершенствованию свойств внимания.

2. Оптимальность и адекватность физической нагрузки, выполняемой при ЧСС равной в среднем 130 уд/мин, которая не вызвала значительного напряжения функций организма, утомления и угнетения психических процессов.

3. Заключительная часть занятия с элементами хатха-йоги, предусматривает обязательное выполнение релаксационного упражнения йоги – Шавасана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студенток педагогических специальностей : Учеб. пособие / Виленский М.Я., Сафин Р. С. – М.: Высш.шк., 1989. – 159 с.
2. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок: Методические указания / Белорусская государственная сельскохозяйственная академия; Сост. П.К. Лабурдов, И. П. Круглик, С. И. Граков, А. Н. Бодрило.– Горки, 2005. – 28 с.
3. Мудриевская, Е. В. Гимнастика с элементами хатха-йоги в физическом воспитании студенток с низким уровнем физической подготовленности : дис. ... канд. пед. наук. : 13.00.04 / Е. В. Мудриевская – Сургут, 2008.– 173 с.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ В ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНОМ СПОРТЕ

ЯСИНСКАЯ Д.А., МАКСИМОВ П.В., МАРУШКО Е.О.

Университет гражданской защиты, г. Минск

Безусловно, в пожарно-спасательном спорте очень много специфических элементов, которые требуют отдельного рассмотрения, однако во время бега на прямой дистанции туловище слегка наклонено вперед (4-6 градусов) или вертикально. Небольшой наклон позволяет лучше использовать силы отталкивания и быстрее продвигаться вперед. При большом наклоне затрудняется движение вперед согнутой ноги, в связи с чем уменьшается длина шага, а, следовательно, и скорость бега. Кроме того, при большом наклоне прослеживается гипертонус мышц, удерживающие туловище в положении наклона. Отсутствие же наклона несколько ухудшает условия отталкивания, однако улучшает возможность выноса вперед маховой ноги. При правильном положении туловища создаются благоприятные условия для работы мышц и внутренних органов.

В фазе отталкивания таз подается вперед, что является важной особенностью техники бега в пожарно-спасательном спорте и позволяет полностью использовать силу реакции опоры.

Во время бега наклон туловища изменяется в пределах 2-3 градуса: увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в полетной фазе. Положение головы существенно влияет на положение туловища. Надо держать голову прямо и смотреть вперед. В технике бега по дистанции в пожарно-спасательном спорте важнее всего движения ног. Нога, немного согнутая, ставится на грунт упруго (эластично), с передней части стопы на всю стопу. Такая постановка ноги позволяет уменьшать расстояние от места приземления до места проекции о.ц.т. тела спортсмена и сократить действие тормозящих сил реакции опоры. Этому способствует также активное

движение свободной ногой вниз-назад (относительно) туловища перед приземлением. Постановка ноги на переднюю часть стопы позволяет эффективнее использовать эластичные свойства мышц стопы и голени, активно участвующие в отталкивании. Места постановки стоп на дорожке у спортсменов находятся на одной линии, носки почти не разворачиваются в стороны.

От начала приземления до момента вертикали нога продолжает сгибаться (амортизационное сгибание), растягивая четырехглавую мышцу бедра (разгибатель голени), что позволяет эффективнее сократить ее при отталкивании. Амортизация осуществляется также за счет тыльного сгибания стопы. Эффективное отталкивание характеризуется выпрямлением ноги во всех суставах. Угол отталкивания в беге на средние дистанции примерно равен 50-55 градусов. При правильном отталкивании таз подан вперед, голень маховой ноги параллельно бедру толчковой ноги.

Быстрый вынос маховой ноги вперед способствует отталкиванию. У лучших спортсменов в пожарно-спасательном спорте высота подъема бедра маховой ноги доходит почти до горизонтали.

Мышцы ноги, закончившей отталкивание, расслабляются в полете, и нога, сгибаясь в коленном суставе, быстро выносится вперед. Мах совпадает с кратковременным относительным отдыхом этих мышц, выполняющих большую работу в опорной фазе.

В момент вертикали или когда бедро маховой ноги выйдет несколько вперед по отношению к опорной ноге, маховая нога согнута больше всего. Согнутую ногу можно быстрее вынести вперед, однако это сгибание должно быть непринужденным при наибольшей раскрепощенности мышц-антагонистов. Большая скорость движения бедра вперед и умение расслаблять мышцы в момент маха влияют на величину угла сгибания маховой ноги в коленном суставе. У разных бегунов он колеблется в пределах 25-50 градусов.

В момент вертикали колено маховой ноги значительно ниже колена опорной ноги, что характерно для расслабления мышц ног и туловища, столь необходимого в беге по дистанции, движение таза происходит вокруг сагиттальной оси тазобедренного сустава. В полете важнее всего сохранить равновесие и расслабленное положение тела.

Длина шага бегунов на дистанции равна 140-230 сантиметров и непостоянна даже у одних и тех же спортсменов. Колебания зависят от наступившего утомления, неравномерности пробегания отдельных участков дистанции, качества беговой дорожки, силы и направления ветра, состояния спортсмена.

Повышение скорости бега за счет увеличения длины шага ограничено, так как слишком длинный шаг требует очень больших затрат сил. Кроме того, длина шага в основном зависит от индивидуальных данных спортсмена.

Поэтому скорость бега повышают за счет увеличения частоты шагов при сохранении их длины.

Движения плечевого пояса и рук связаны с движениями ног. Выполнять их надо легко, ненапряженно. Это во многом зависит от умения расслаблять мышцы плечевого пояса. Движения рук помогают бегуну сохранять равновесие тела во время бега.

Амплитуда движения рук зависит от скорости бега. Кисти при движении вперед не пересекают средней линии тела и поднимаются примерно до уровня ключицы, при движении назад – доходят до задней линии туловища спортсмена (если смотреть на спортсмена сбоку). Руки двигаются маятникообразно, пальцы свободно сложены, предплечья не напряжены, плечи не поднимаются вверх. При движении руки вперед соответствующее плечо также выносится немного вперед, компенсируя движения противоположной ноги, а также стороны таза ноги, вынесенной вперед (движения таза вокруг вертикальной оси). В крайних переднем и заднем положениях рука сгибается больше, а в момент вертикали меньше.

При финишировании, в зависимости от дистанции и оставшихся сил спортсмена, движения руками делаются быстрее, наклон тела увеличивается, а угол отталкивания уменьшается. Спортсмен переходит на скоростной бег, при котором скорость повышается главным образом за счет увеличения частоты шагов.

К концу дистанции вследствие утомления некоторые бегуны отклоняют туловище назад. Такое положение туловища не способствует эффективности бега, так как усилия отталкивания направляются больше вверх.

При поддержании высокой скорости бега увеличивается потребность организма в кислороде; потребление его возрастает до 4-5 литров в минуту. Возросшие потребности в кислороде удовлетворяются главным образом за счет повышения частоты дыхания. Между частотой, глубиной дыхания и темпом бега устанавливаются определенные связи.

Ритм дыхания зависит от индивидуальных особенностей и скорости бега (с увеличением скорости бега увеличивается и частота дыхания). Дышать следует одновременно через нос и полуоткрытый рот, при этом важно следить за полным активным выдохом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Физическая подготовка : учеб.-метод. пособие для обучающихся Ун-та гражд. защиты МЧС Беларуси / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2022. – 388 с.
2. Физическая подготовка. 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.

3. Организация занятий по физической подготовке с обучающимися Университета гражданской защиты МЧС Беларуси во внеучебное время : учеб.-метод. пособие / авт.-сост.: Е. А. Чумила [и др.]. – Минск : УГЗ, 2020. – 74 с.

4. Архипов, В. Н. Значение последовательности распределения в тренировочном занятии нагрузок различной продолжительности для развития специальной работоспособности бегунов. Киев: КГИФК, 1995.

5. Шварц, В.Б. К проблеме врожденного и приобретенного в развитии двигательных способностей // Проблемы генетической психофизиологии человека. Наука, 1978.

Научное издание

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

Сборник материалов
IV Международной заочной научно–практической конференции

(25 апреля 2024 года)

Ответственный за выпуск: Е.А. Чумила
Компьютерный набор и верстка: Е.А. Чумила

Подписано в печать 28.05.2024.
Формат 60×84 1/16. Бумага офсетная.
Гарнитура Таймс. Цифровая печать.
Усл. печ. л. 15,92. Уч.–изд. л. 14,72.
Тираж 1. Заказ 063–2024.

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.