

• радость от усилия, в результате которого «молодые люди развивают и оттачивают физические, поведенческие и интеллектуальные навыки и способности, ставят перед собой и друг перед другом задачи через игры и спорт»;

• честную игру (fairplay) как изначально «спортивную концепцию, которая стала применяться в различных контекстах и областях знаний. Усвоение правил честной игры в спорте поможет научиться применять эти принципы в повседневной жизни и по отношению к другим людям»;

• уважение к другим, что особенно важно в условиях интернационализации мира, формирования его мультикультурной картины. Очень важно научить детей и молодежь принимать и уважать культурное многообразие и проявлять миролюбие;

• стремление к совершенству, поможет молодым людям «сделать правильный выбор и добиться успехов в том, чем они занимаются»;

• гармония разума, души и тела, образовательный принцип нацеленный на восприятие личности как целостного, гармоничного человека.

Таким образом с одной стороны, государства и народы должны выработать общие принципы взаимопонимания, на которых станет возможным решения глобальных и иных проблем, стоящих перед мировым сообществом, что будет содействовать его устойчивому развитию. С другой – развитие национальных культур, личности, достаточный для реализации прав и свобод уровень жизни является залогом стабильности в мире.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Binder, L. Teaching values an Olympic education toolkit / L. Binder. – University of Alberta, Canada, International: Olympic Committee, 2007. – 143 p.*

ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА МЕЖДУНАРОДНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА ИМ. А. Д. САХАРОВА БГУ

THE INDICATORS CHARACTERIZING PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE 1ST YEAR STUDENTS OF THE INTERNATIONAL SAKHAROV ENVIRONMENTAL INSTITUTE OF BSU

А. Д. Жак, И. П. Аверина

A. Zhak, I. Averina

Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ

г. Минск, Республика Беларусь

ft@iseu.by

Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus

Одним из главных вопросов, который сегодня интересует преподавателей физической культуры в высшей школе – как построить занятия, чтобы они способствовали активизации учебной деятельности студентов с целью сохранения здоровья и развития профессионально важных качеств. Проведено исследование физического развития студентов I курса МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ, где были предложены студентам комплексы упражнений для развития физических качеств с более низким уровнем развития.

One of the main issues that teachers of physical culture in higher education are now interested in is how to build classes so that they can enhance the educational activity of students with the goal of preserving health and developing professionally important qualities. For this purpose, a physical study of the 1st year students of ISEI BSU were offered sets of exercises for the development of physical qualities with a lower level of development.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, показатели, ИМТ (индекс массы тела), динамометрия.

Keywords: physical development, students, indicators, BMI (body mass index), dynamometry.

Как показывает опыт преподавательской деятельности у студентов на начальном этапе обучения в вузе наблюдается состояние детренированности, связанное с низким уровнем физической работоспособности, физического здоровья и функционального потенциала. Стимулировать же у студентов устойчивый и долговременный интерес к учебе очень трудно [2]. Особенно это касается такой дисциплины как физическая культура. Одним из главных вопросов, который сегодня интересует преподавателей физической культуры в высшей школе – как построить занятия, чтобы они способствовали активизации учебной деятельности студентов с целью сохранения здоровья и развития профессионально важных качеств.

Место физической культуры в системе культурных ценностей человека до сих пор не соответствует его значению как важнейшего фактора здоровья, воспитания, качественной профессиональной подготовки к избранной специальности [3]. И это при том, что медики в последнее время констатируют не только ухудшение здоровья студентов вузов, как и всей молодежи, но и тот факт, что около 40 % абитуриентов на момент поступления уже имеют отклонения в здоровье, а остальные хотя бы раз в год постоянно болеют ОРЗ.

В рамках проводимых нами исследований физического развития участие приняли 200 студентов I курса в возрасте 17–18 лет. Для оценки состояния физического здоровья у испытуемых измеряли массу тела, рост, частоту сердечных сокращений, артериальное давление в состоянии покоя, динамометрию. Для оценки физических качеств студенты выполняли следующие тесты: бег на 30 м и 1000 м (юн.), 500 м (дев.), прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (раз), тест на определение гибкости (см).

Результаты показали следующее: уровень физического здоровья студентов на первом курсе в первом семестре (по методике Г. Л. Апанасенко) показывает, что средний балл равен «9» девяти, что соответствует функциональному уровню здоровья – «ниже среднего». Известно, что согласно данной методике безопасный уровень здоровья (выше среднего) начинается с 14 баллов [1]. Это наименьшая сумма баллов, которая гарантирует отсутствие клинических признаков болезни. Его понижение сопровождается прогрессирующим ростом заболеваемости и снижением функциональных резервов до опасного уровня, граничащего с патологией. Уже средний уровень функционального здоровья авторы расценивают как критический [4].

Для преодоления воздействующих на человека экстремальных факторов среды, перенесения напряженных мышечных нагрузок организм должен обладать определенным уровнем адаптивных возможностей. Тем не менее, основой для адаптационных перестроек служат физиологические резервы организма, при недостатке которых могут формироваться патологические состояния и даже болезни.

В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма (мышечная сила кистей рук, состояние осанки, опорно-двигательного аппарата, развитие подкожного жирового слоя).

В начале учебного года у первокурсников был определен индекс массы тела (ИМТ) и динамометрия (табл. 1 и 2).

Таблица 1 – Индекс массы тела

ИМТ	Оценка			
	Балл	Результат	Количество испытуемых	%
18,5–24,9	4	Норма	73	36,5
25–29,9	3	Избыточная масса тела (предожирение)	9	4,5
15–18,4	3а	Недостаточный (дефицит) массы тела	101	50,5
30–34,9	2	Ожирение	2	1
15–менее	1а	Выраженный дефицит массы тела	15	7,5
35 и более	1	Резко выраженное ожирение	0	0

Таблица 2 – Динамометрия

Пол	Показания динамометра, кг.	Оценка			
		Балл	Результат	Количество испытуемых	%
Мужской	50 и более	4	Отлично	31	36,5
	41–49	3	Хорошо	29	34,1
	32–40	2	Удовлетворительно	19	22,3
	31 и менее	1	Неудовлетворительно	6	7,1
Женский	34 и более	4	Отлично	7	6,0
	25–33	3	Хорошо	40	34,7
	16–24	2	Удовлетворительно	59	51,4
	15 и менее	1	Неудовлетворительно	9	7,9

На основании проведенных исследований, анализа научной литературы и других источников информации – сделанное выше предположение о состоянии детренированности, связанное, прежде всего, с низким уровнем двигательной активности у первокурсников подтверждается результатами тестов, оценивающих их физическую работоспособность и функциональный потенциал, низким уровнем физического здоровья и слабым двигательным потенциалом у студентов на начальном этапе обучения. Поэтому, преподавателями были разработаны и предложены студентам комплексы упражнений для развития физических качеств с более низким уровнем развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г. Л. Здоровый образ жизни / Г. Л. Апанасенко. – Л., 1988.
2. Бадмаев, Б. Ц. Методика преподавания психологии / Б. Ц. Бадмаев. – М.: Владос, 2004. – 302 с.
3. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 3. – С. 10–13.
4. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.

О НЕКОТОРЫХ МЕТОДАХ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА

ABOUT SOME METHODS FOR PREVENTING AND OVERCOMING EMOTIONAL STRESS

В. М. Заика

V. Zaika

*Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь
victor_zaiika@mail.ru*

Brest State University named A. S. Pushkin, Brest, Republic of Belarus

Целесообразность оценки собственных эмоций, возможность прогнозирования при этом эмоционального стресса и управление его развитием с помощью аутогенной тренировки, произвольной мышечной релаксации, специальных дыхательных и физических упражнений, регуляции мимических реакций, открывает перспективы более быстрого восстановления функциональной реактивности органов и систем организма, поддержания общей и специальной работоспособности, эффективности в деятельности.

The expediency of assessing one's own emotions, the ability to predict emotional stress and the management of its development with the help of autogenic training, voluntary muscle relaxation, special respiratory and physical exercises, regulation of mimic reactions, opens the prospect of more rapid restoration of functional reactivity of organs and body systems, maintenance of general and special working capacity, efficiency in activity.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, эмоциональная устойчивость, деятельность, методы.

Keywords: emotional conditions, emotional stability, activity, methods.

Влияние напряженной ситуации на деятельность зависит не только от характера задачи, обстановки, но и от индивидуальных особенностей человека, мотивов его поведения, опыта, знаний, навыков, основных свойств нервной системы, эмоциональной устойчивости и готовности к выполнению задач. Положительное или отрицательное влияние эмоций на деятельность зависит от интенсивности эмоционального компонента и от степени сложности деятельности.

Под эмоциональной напряженностью (стрессом) понимается состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением работоспособности. Состояние эмоциональной напряженности сопровождается обычно внешними проявлениями, физиологическими реакциями и неблагоприятными изменениями в устойчивости психических и психомоторных процессов – ухудшением деятельности [1; 2].

Предупреждение развития негативных эмоциональных состояний тесно связано с укреплением общего здоровья, нервной системы, эмоциональной устойчивостью, самовоспитанием, умением управлять своей эмоциональной сферой, своевременной адаптацией к вероятным психогенным факторам, формированием чувства уверенности в своих силах, ростом профессионального мастерства, овладением специальными методами и навыками преодоления напряженности, утомления, монотонии [1–4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Заика, В. М. Методические рекомендации для локомотивных бригад по предупреждению и преодолению негативных последствий эмоционального стресса / В. М. Заика. – Брест: Брестская типография, 2002. – 24 с.
2. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – Брест: БрГУ, 2016. – 30 с.
3. Заика, В. М. Методы повышения стрессоустойчивости студентов / В. М. Заика, В. И. Жуковец // Современная наука: тенденции развития: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф., Краснодар, 25 дек. 2015 г. / Науч.-изд. центр «Априори»; редкол.: Р. В. Бисалиев [и др.]. – Краснодар, 2015. – С. 30–36.