

ISSN 1995-5626

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Сборник
научных статей**

Основан в 1999 году

Выпуск 16

**МИНСК
БГУ
2024**

УДК 378.015.31:796(082)

Рассмотрены вопросы организации и построения спортивных занятий студентов в Республике Беларусь. Проанализированы новые подходы к формированию культуры личности, развитию профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов, использованию современных средств наращивания резервных возможностей организма. Представлен обзор различных видов подготовки студентов-спортсменов.

Редакционная коллегия:

кандидат педагогических наук, доцент *В. М. Куликов* (отв. ред.);

кандидат педагогических наук, доцент *Ю. И. Масловская*;

кандидат педагогических наук, доцент *В. А. Овсянкин*;

кандидат педагогических наук, доцент *С. В. Хожемпо*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одна из важнейших задач, поставленных сегодня обществом перед системой профессионального образования, в том числе и перед высшей школой, – подготовка конкурентоспособной и профессионально мобильной личности. Решение ее предполагает поиск путей совершенствования психофизической подготовки будущих специалистов, уровень которой в последние годы в Республике Беларусь часто не соответствует требованиям многих профессий и запросу общества.

Наглядным подтверждением вышесказанному является увеличение численности студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья и низкий уровень физической подготовленности. Исследования показали, что процент первокурсников, отнесенных к специальной медицинской группе, уже достиг 20–25 %, а предвыпускных курсов – до 40 %. В связи с этим становится очевидна необходимость формирования у будущих специалистов психофизической готовности к профессиональной деятельности, что является серьезной общественной задачей.

В последние десятилетия студенты утратили интерес к спортивно-оздоровительной деятельности. По этой причине недостаточно используется потенциал физической культуры и спорта, который имеет большой арсенал средств для формирования двигательной активности, физического развития и совершенствования функциональных возможностей и работоспособности молодежи.

В сборнике размещены актуальные и практически значимые для вузовского образования статьи ученых по данной проблеме. Они могут способствовать формированию у студентов потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и в определенной степени – совершенствованию системы целенаправленной работы кафедры физического воспитания по укреплению здоровья, повышению физического развития и физической подготовленности студентов, что в дальнейшем окажет положительное влияние на качество подготовки к будущей профессиональной деятельности.

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ КАК КОМПОНЕНТ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ю. А. Янович, И. М. Дюмин, Л. В. Евтух

Белорусский государственный университет

Представлены результаты опроса студентов 2-го курса юридического факультета Белорусского государственного университета, отражающие их отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями во внеучебное время, к учебным занятиям по физической культуре, а также самооценку физической подготовленности. Рассмотрена роль физических упражнений, выполняемых студентами во внеучебное время, в контексте формирования их готовности к предстоящей профессиональной деятельности, а также значение физической подготовки для специалистов, работающих в сфере юриспруденции.

The article presents the results of a survey of 2nd year students of the Faculty of Law of the Belarusian State University, characterizing their attitude to the implementation of physical exercises during extracurricular time, to physical education classes and self-assessment of physical fitness. The role of physical training for specialists working in the field of jurisprudence, as well as physical exercises performed by students during extracurricular time, in the context of forming their readiness for the above-mentioned upcoming professional activities, is considered.

Ключевые слова: физические упражнения; физическая подготовка; студент; юрист; готовность к профессиональной деятельности.

Keywords: physical exercise; physical training; student; lawyer; readiness for professional activity.

В современном обществе физическая культура признана неотъемлемой частью общей культуры, мощным фактором воздействия на развитие и воспитание всех слоев населения. Особое значение она имеет в студенческий период жизни, в течение которого благодаря специально организованному учебно-воспитательному про-

цессу в учреждении высшего образования (УВО), в том числе занятиям по учебной дисциплине «Физическая культура», формируется и совершенствуется психофизическая готовность студентов к профессиональной деятельности.

В соответствии с теорией целостного развития человека в структуру психофизической готовности выпускников входит множество взаимосвязанных компонентов: достаточный, устойчивый уровень работоспособности; физические, функциональные и связанные с ними возможности организма человека для постоянной адаптации к изменяющимся условиям внешней среды и производственной сферы; свойства сознательно действующей личности; социальные чувства; политические принципы и т. д. [1].

Профессиональная физическая подготовка во многом зависит от внутренней культуры человека и его стремления совершенствоваться. В свою очередь, занятие физической культурой и спортом способствует формированию социально активной личности, а всестороннее воспитание физических способностей и систематическое развитие двигательных навыков и умений обеспечивают общие предпосылки продуктивности любой деятельности [2].

Актуальность темы исследования обусловлена острой необходимостью формирования и развития у специалистов высокого уровня стрессоустойчивости, так как усложнение профессиональной деятельности в современном динамично развивающемся мире приводит к выгоранию специалистов. Один из эффективных путей повышения профессиональной устойчивости – вовлечение трудового населения в активные занятия физической культурой и спортом [2–4].

Цель исследования – выявление отношения студентов к выполнению физических упражнений во внеучебное время. Одна из задач исследования – проведение анализа значимости физических упражнений во внеучебное время в контексте формирования готовности обучающихся к предстоящей профессиональной деятельности.

В процессе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, опрос студентов, статистическая обработка полученных результатов.

Опрос студентов II курса юридического факультета БГУ был произведен с целью определить их отношение к спорту, учебным занятиям по физической культуре и степень собственной физической подготовленности.

В нем приняли участие 37 студентов (возраст 18–19 лет). Среди них преимущественно были девушки – 31 человек, что составило 84 % от общего числа респондентов.

Анализ результатов анкетирования показал, что 86,5 % студентов, помимо обязательных занятий по физической культуре, проводимых в УВО, выполняют физические упражнения во внеучебное время, но, к сожалению, делают это нерегулярно.

Уровень собственной физической подготовленности 75 % опрошенных студентов оценивают выше среднего и высоко – от 6 и более баллов. Вместе с тем следует заметить, что данная самооценка у 5 % опрошиваемых ограничена 3 баллами из 10, у 10 % – 5 баллами.

Крайне низкий и повышенный уровни самооценки студентов не выявлены.

На вопрос о степени удовлетворенности проводимыми в университете учебными занятиями по физической культуре были получены следующие оценки: 10 баллов – 50,8 %; 8–9 баллов – 33,1 %; 5–7 баллов – 16,1 %.

В ходе исследования установлена основная причина, по которой часть опрошенных не выполняет физические упражнения вне учебных занятий. Она кроется в неумении обучающимися рационально распределять время в течение дня.

Кроме того, были отмечены еще обстоятельства, препятствующие выполнению физических упражнений во внеучебное время:

- отсутствие комфортного места для выполнения физических упражнений (20 %);
- затянувшийся выбор эффективной и релевантной системы выполнения физических упражнений (20 %).

Примечательно, что предложенный вариант ответа «Мне не нравится выполнять физические упражнения» из опрошиваемых никто не выбрал. Это свидетельствует о том, что физическая активность приносит удовольствие обучающимся и является приятным для них времяпрепровождением.

Во время опроса были выявлены наиболее частые мотивы выполнения физических упражнений вне учебных занятий: желание быть здоровым, иметь красивое подтянутое тело и хорошую физическую подготовленность и др. (рис. 1).

Опрос показал, что в основном студенты (69,7 %) включают во внеучебное время кардионагрузки (ходьба, бег, плавание, велопрогулки и пр.) и физические упражнения для укрепления различных групп мышц («планка», приседания, отжимания, скручивания и пр.). Следует отметить, что 30,3 % опрошенных используют методики, способствующие повышению когнитивных способностей с помощью физических упражнений.

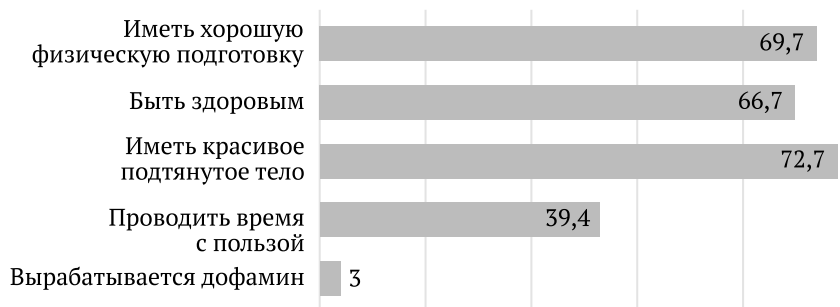


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Каковы Ваши мотивы выполнения физических упражнений?», % опрошенных

Физические упражнения по методике, рекомендуемой фитнес-блогерами, выполняют 54,5 % опрошенных, 42,4 % берут информацию в интернете и т. д. (рис. 2).



Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Чем Вы руководствуетесь, чтобы получить желаемый эффект от физических упражнений?», % опрошенных

Влияние физических упражнений на организм занимающиеся охарактеризовали в наиболее популярных ответах: укрепляют здоровье, улучшают «качество» тела (становится стройным, подтянутым и рельефным), получают заряд бодрости и энергии.

Основные виды деятельности юристов связаны с оказанием юридических услуг, участием в процессе законотворчества и в обеспечении безопасности государства. Для работников сферы юриспруден-

денции характерен монотонный умственный труд, поэтому при нерациональном чередовании физической и умственной активности может произойти нарушение тормозных и возбуждающих процессов в высших отделах центральной нервной системы, что отрицательно скажется на нейрогуморальной регуляции многих органов и систем организма.

Известно, что юристы должны обладать такими профессионально важными личностными качествами, как стрессоустойчивость, добросовестность, честность, настойчивость, способность быстро принимать правильные решения, ответственность и справедливость.

Формирование физической культуры личности происходит в процессе учебно-тренировочных занятий, участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях, которые способствуют совершенствованию личностных качеств, необходимых будущим юристам для осуществления успешной профессиональной деятельности. Специалистам физическая подготовка важна не только на этапе непосредственного обучения в УВО.

Правоведу крайне полезно вырабатывать морально-психологические навыки, в частности, развивать социальную адаптивность, так как профессиональная сфера требует от юриста трезвого и стабильного поведения, в том числе в экстремальных условиях многозадачности. Для этого юрист должен обладать высоким уровнем правосознания, честности, добросовестности, принципиальности, порядочности и дисциплинированности [2; 3].

Анализ научной и методической литературы показал, что развитию вышеперечисленных характеристик способствуют занятия многими видами спорта. Например, коммуникативные навыки можно развивать во время таких командных игр, как волейбол, баскетбол и футбол; с помощью настольного тенниса – концентрацию внимания и ловкость; игра в шахматы или гольф способствует развитию эмоциональной устойчивости.

При формировании профессиональных качеств будущих юристов в процессе занятий физической культурой, во время спортивных и подвижных игр целесообразно моделировать конфликтные ситуации, которые способствуют совершенствованию профессионально значимых качеств личности, определяющих готовность к межличностному общению в стрессовых ситуациях профессиональной деятельности [2–4].

Физическая культура и спорт являются главным способом поддержания должного уровня здоровья и физической подготовленности будущих юристов. Кроме того, физическая культура и спорт имеют огромное значение в психическом и физическом развитии личности. В научных трудах неоднократно подчеркивается, что спорт и физическая культура оказывают благотворное влияние на личность, способствуя формированию фундаментальных ее качеств, в частности самоконтроля, дисциплинированности, настойчивости, целеустремленности, стрессоустойчивости [1–4].

В современных условиях большое значение имеет эффективность средств физической культуры в профессиональном становлении будущего юриста. Занятия спортом и физической культурой способствуют более плодотворному развитию физических и психических качеств личности, поэтому последовательный процесс формирования физических и моральных качеств будущего юриста осуществляется средствами физической культуры. Представляется целесообразным отметить, что, как упоминалось ранее, в основе юридической деятельности лежат профессионализм, коммуникабельность личности, этико-эстетические качества личности, а также аспекты, характеризующие физическую подготовку человека, способность и готовность осуществлять соответствующую деятельность [3; 4].

В целом результат освоения учебных программ по физической культуре и спорту проявится у выпускников УВО сформированностью знаний, умений использовать средства и методы физической культуры и опыт физкультурно-оздоровительной деятельности, способствующие поддержанию должного уровня здоровья и физической подготовленности к профессиональной и общественно значимой деятельности.

Учитывая вышеизложенное, можно сделать вывод о необходимости приобщения студентов к выполнению физических упражнений во внеучебное время для повышения эффективности их физической подготовки, которая важна как в период обучения на юридическом факультете, так и непосредственно во время работы в сфере юриспруденции.

Таким образом, формирование профессиональных качеств юриста во многом зависит от эффективности занятий физической культурой, которые обязательно должны проводиться на этапе обучения в УВО.

Результаты исследования показали, что студенты в целом удовлетворены содержанием и организацией в университете учебных

занятий по дисциплине «Физическая культура». Большинство из них считает необходимым выполнение физических упражнений во внеучебное время. Еще одной немаловажной причиной, по которой физические упражнения не выполняют в свободное от учебных занятий время, является неумение части молодых людей рационально планировать виды и объем деятельности в течение дня, грамотно их чередовать с активным и пассивным отдыхом.

Наряду с этим следует позаботиться об обеспечении баланса между профессионально-прикладной физической подготовкой и общей физической подготовкой. Полагаем, что в рамках подготовки студентов-юристов требуется особый подход к организации занятий по физической культуре и спорту. Профессиональная деятельность выпускников юридических факультетов предусматривает наблюдательность, способность переключения, концентрацию и устойчивость внимания, а также хорошую память, оперативное мышление, логику, способность анализировать полученную информацию и принимать правильные решения, для чего необходимо здоровье и физическая готовность к успешному выполнению служебных обязанностей.

Учитывая, что физическое воспитание оказывает значительное влияние на формирование психофизической готовности обучающихся в УВО к профессиональной деятельности, на развитие личности и общества в целом, существует необходимость дальнейшего проведения исследования в данном направлении.

Результаты научного исследования могут быть использованы в качестве рекомендаций юридическим и другим организациям для успешной профессиональной деятельности работников благодаря средствам физической культуры и спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Янович Ю. А., Лихорад Д. В., Тропин Д. А. Основные понятия в структуре подготовки студентов и курсантов к профессиональной деятельности средствами физической культуры // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов [Электронный ресурс] : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию кафедры физ. воспитания и спорта БГУ, Респ. Беларусь, Минск, 31 янв. 2023 г. / БГУ, каф. физ. воспитания и спорта ; редкол. : Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2023. С. 524–521.

2. Панчук Н. С. Специфика и современные методы организации физической культуры и спорта студентов юридического факультета с учетом

условий профессиональной деятельности // Социально-гуманитарное знание в профессиональной подготовке специалистов для судебной системы : сб. материалов Всерос. круглого стола, Санкт-Петербург, 28 окт. 2021 г. / Центр науч.-произв. технологий «Астерион» ; сост.: В. Г. Бондарев, В. Б. Лобанов, Е. П. Цыплакова. СПб., 2022. С. 96–100.

3. *Бачурина Ю. В.* Роль физической подготовки в юридической деятельности // Актуальные вопросы юридической науки и практики : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., Хабаровск, 30–31 окт. 2018 г. / Тихоокеанский гос. ун-т ; редкол.: В. Е. Степенко [и др.]. Хабаровск, 2019. С. 481–484.

4. *Чергинец В. П.* Формирование профессионально важных качеств у студентов юридических факультетов средствами физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Улан-Удэ, 2004. 165 с.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В. М. Куликов, А. А. Тимофеев, Н. И. Волкова

Белорусский государственный технологический университет

Предложен концептуальный подход к формированию здорового образа жизни студентов в условиях вузовского образования. Данная концепция может использоваться при организации учебно-воспитательного процесса на кафедрах физического воспитания и спорта. В ее основу положены принципы научности, субъектности, всестороннего гармонического развития, оздоровления, индивидуальности, преемственности и технологичности.

In the article, the authors propose a conceptual approach to the formation of a healthy lifestyle of students in the conditions of university education. The proposed concept can be used in the organization of the educational process at the departments of physical education and sports. It is based on the principles of science, subjectivity, comprehensive harmonious development, health improvement, individuality, continuity, technology.

Ключевые слова: студенты; здоровый образ жизни; концептуальный подход; физическое воспитание; учреждения высшего образования.

Keywords: students; healthy lifestyle; conceptual approach; physical education; institutions of higher education.

Организационно-практическая деятельность по поддержанию здоровья студентов во время их обучения в высшем учебном заведении является одной из важных государственных задач, решение которой возлагается на профессорско-преподавательский состав кафедры физического воспитания и спорта каждого образовательного учреждения отечественной высшей школы.

Анализ научных работ [1–7] свидетельствует о наличии разных направлений, связанных с формированием здорового образа жизни. Тем не менее вне поля этого внимания остается недостаточная разработанность общей концепции его формирования как наиболее научно обоснованного и эффективного пути укрепления здоровья студентов.

Решение данной проблемы предполагает рассмотрение здорового образа жизни в широком теоретико-методологическом контексте, который позволяет выделить специфику его формирования и про-

следить основную канву его трансформации на протяжении всего периода обучения в вузе.

Как известно, здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, предупреждать развитие его нарушений и поддерживать оптимальное качество жизни [8–11].

Всестороннее изучение этой проблемы показало, что в современной учебно-методической литературе прослеживается ряд существующих противоречий:

- между требованиями к сущности и содержанию понятий здоровый образ жизни и недостаточной обоснованностью применения этого понятия для эффективного решения оздоровительных задач;
- объективной потребностью в информативных базовых составляющих здорового образа жизни студентов и недостаточной их разработанностью для построения технологий формирования ценностно-мотивационных стратегий, позволяющих понять здоровый образ жизни как важнейший человеческий способ жизнедеятельности по сохранению и укреплению здоровья;
- социальной необходимостью в введении здорового образа жизни студентов и отсутствием оптимальной модели, обеспечивающей устойчивую эффективность процесса его формирования в условиях вузовского образования;
- необходимостью вовлечения студентов в практическую деятельность по построению индивидуальных оздоровительных программ и отсутствием эффективных педагогических рекомендаций, учитывающих индивидуальные особенности и возможности студентов.

Для разрешения отмеченных противоречий авторами был предложен концептуальный подход к формированию здорового образа жизни студенческой молодежи в учреждениях высшего образования.

В результате теоретического анализа литературы по данной проблеме мы пришли к выводу, что понятие «здоровый образ жизни» лучше всего можно характеризовать как совокупность способов, приемов и средств, посредством которых студенты способны сознательно самосовершенствоваться для укрепления здоровья как индивидуальной ценности.

Первоначально изучение вышеназванной проблемы заключалось в рассмотрении концептуальных базовых составляющих здорового образа жизни, которые включают:

- системные знания о механизмах, обеспечивающих приобретение навыков и умений по осуществлению здорового образа жизни;
- ценностно-мотивационные стратегии и установки, позволяющие понять здоровый образ жизни как важнейший человеческий способ жизнедеятельности по сохранению и укреплению здоровья;
- деятельность по удовлетворению биологически необходимых потребностей в двигательной активности и сбалансированном питании.

Затем, основываясь на вышеуказанных базовых составляющих здорового образа жизни, был проведен анализ современных психолого-педагогических концепций, которые предлагали различные педагогические модели, позволяющие обеспечить формирование здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания.

Практический интерес представленных концепций состоял в том, что с их помощью можно было спроектировать индивидуальные программы по формированию здорового образа жизни, которые позволяли:

- диагностировать функциональное состояние и отношение студентов к здоровому образу жизни;
- проводить разработку образовательных разделов по изучению основных психофизиологических механизмов, обеспечивающих укрепление здоровья человека и направленных на мотивацию здорового образа жизни;
- индивидуализировать физическую нагрузку при выполнении физических упражнений, положенных в основу индивидуальных физкультурно-оздоровительных комплексов;
- определять энергетические затраты и сбалансировать индивидуальное питание;
- корректировать функциональное состояние и здоровье студентов [12].

Согласно данным литературных источников, формирование навыков здорового образа жизни представлено в исследованиях В. И. Бондина (2002), Ю. Н. Бирюковой (2004), Т. Г. Коваленко (2007), Н. А. Красноперовой (2015), С. И. Белых (2015), А. Э. Болотина (2015), С. Г. Добротворской (2016), В. И. Бондина, Э. В. Мануйленко, О. Н. Толстокоры (2018). Авторы предлагают определенную образовательную деятельность для приобретения студентами необходимого опыта самоорганизации укрепления своего здоровья.

Ведущее место в проводимых исследованиях по формированию здорового образа жизни отводится:

- взаимосвязи двигательной активности и качества жизни;
- профилактике вредных привычек;
- самодиагностике здоровья с использованием информационных компьютерных технологий;
- социально-культурным механизмам трансляции ценностей здорового образа жизни;
- механизмам организационно-управленческой деятельности по формированию здорового образа жизни;
- философским вопросам здорового образа жизни;
- психологическому здоровью как основному компоненту формирования здорового образа жизни.

На основании вышеизложенного в данной работе предложен *концептуальный подход*, представляющий собой две взаимосвязанные части.

В первой части рассматриваются современные подходы к сущности и содержанию понятия «здоровый образ жизни», философско-онтологические аспекты здорового образа жизни и педагогические основы построения технологий по укреплению и сохранению здоровья человека.

С учетом мнения специалистов, изучающих эту проблему, должны преобладать следующие основные компоненты концептуального подхода: аксиологический, гносеологический, здоровьесберегающий, эмоционально-волевой, физкультурно-оздоровительный [12].

Аксиологический – осознание студентами высшей ценности своего здоровья, убежденности в необходимости вести здоровый образ жизни, который позволяет наиболее полно осуществить намеченные цели, использовать свои умственные и физические возможности.

Гносеологический – приобретение необходимых для процесса здоровьесбережения знаний и умений, познание себя, своих потенциальных способностей и возможностей, интерес к вопросам собственного здоровья, изучению литературы по данному вопросу, различных методов по оздоровлению и укреплению организма.

Здоровьесберегающий – система ценностей и установок, которые формируют гигиенические навыки и умения, необходимые для нормального функционирования организма и направленные на совершенствование навыков и умений по уходу за собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой.

Эмоционально-волевой – проявление психологических механизмов – эмоциональных и волевых. Необходимым условием сохранения здоровья являются положительные эмоции, благодаря которым у человека закрепляется желание вести здоровый образ жизни. Воля – психический процесс сознательного управления деятельностью, проявляющийся в преодолении трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Личность с помощью воли может осуществлять регуляцию и саморегуляцию своего здоровья.

Физкультурно-оздоровительный – владение способами деятельности, направленными на повышение двигательной активности, предупреждение гиподинамии.

Учитывая вышеперечисленные компоненты, можно в кратчайшие сроки сформировать так называемый «здоровый стиль жизни», т. е. использовать совокупность способов, приемов и средств, с помощью которых человек способен сознательно самосовершенствоваться для укрепления здоровья как индивидуальной ценности.

Вторая часть концептуального подхода представляет наибольший практический интерес. На основании результатов научных исследований приводятся методики, позволяющие студентам спроектировать и реализовать индивидуальные программы по формированию здорового образа жизни.

Основной стратегической линией реализации предлагаемой концепции в учебных заведениях высшего профессионального образования является возможность разработки конкретной программы укрепления здоровья студентов, которая бы способствовала развитию у них ответственного отношения к своему здоровью, формированию здоровьесберегающего поведения как неотъемлемой и обязательной базы образа жизни. В первую очередь в ней должна быть указана санация и первичная профилактика различных заболеваний, далее – предложены активные формы просветительской работы, направленной на развитие у студентов внутренней потребности следить за состоянием собственного здоровья, объяснение основ здорового образа жизни и обучение переводу теоретических знаний о здоровьесберегающем поведении в практическую деятельность.

Это означает, что непосредственно сам учебный процесс и вся педагогическая деятельность преподавателей должны быть организованы на основе современной системы физического воспитания, которая построена по принципу предложенной выше концепции. К сожалению, в настоящее время, как показывает учебная практика,

действующая система физического воспитания не только не позволяет снизить у студентов хронические заболевания, с которыми они уже приходят в вуз со школьной скамьи, но и создает условия для появления новых. Все это не только не способствует сохранению прежнего состояния их здоровья, но даже ухудшает его.

Концептуальный подход к формированию ЗОЖ у студенческой молодежи предусматривает как проектирование, так и определение путей ее внедрения в практику реального учебно-воспитательного процесса. Основная конструкция концептуального подхода формирования ЗОЖ студента состоит из ряда блоков.

Методологический блок является стратегией формирования культуры ЗОЖ личности. В нем обозначены основные теоретические и методологические положения данного процесса. Стратегия формирования культуры ЗОЖ будущего высококвалифицированного специалиста состоит в определении ее главной цели: формировании культуры ЗОЖ как интегральной совокупности знаний, практических умений, гуманистических ценностных ориентаций, самореализации.

Организационно-содержательный блок модели состоит из основных способов формирования культуры ЗОЖ, методов физического воспитания и авторских программ воспитания культуры ЗОЖ у студентов. В нем должна присутствовать взаимосвязь нравственного, умственного, эстетического, физического и трудового воспитания, которая обеспечивает единство физического и духовного развития человека и определяет закономерности организации всей социальной системы воспитания [13]. В данном случае личность преподавателя – наиболее важный фактор воспитания. Общие требования к воспитанию хорошо выражены в известных словах: «Воспитатель сам должен быть тем, чем он хочет сделать воспитанника... или, по крайней мере, всеми силами к тому стремиться» [14]. Для того чтобы «уметь воспитывать своим предметом», специалисту физического воспитания необходимо хорошо знать и любить свое дело, быть отлично методически и физически подготовленным, обладать спортивно-техническим мастерством. Чем выше квалификация преподавателя и шире круг специальных знаний, тем больше возможностей у него для решения воспитательных задач. Побуждая к физическому совершенствованию своих воспитанников, преподаватель и сам должен иметь гармонично развитые формы тела, совершенные движения, стройность осанки. Успех воспитания во многом зависит от того, в какой мере воспитатель знает своего ученика и про-

являет к нему интерес. Конечным результатом этой работы является здоровый образ жизни личности (ценностные ориентации, теоретические и методические знания, практические умения, навыки, положительная Я-концепция).

Технологичный блок включает средства воспитания культуры здорового образа жизни: физические упражнения, среда и экология, закаливание, питание, суточный режим: учеба, отдых, сон. Оценка эффективности воспитания культуры ЗОЖ студентов на базе технологического подхода предусматривает разработку соответствующей рейтинговой технологии, которая бы владела качествами объективности, открытости, гибкости и прогнозируемости.

Концептуальный подход формирования здорового образа жизни студента может быть успешно реализован только в случае, если он опирается на такие принципы, как научность, субъектность, всестороннее гармоническое развитие, оздоровление, индивидуальность, преемственность, технологичность.

Повышение уровня научности формирования культуры ЗОЖ должно быть достигнуто на основе интеграции психолого-педагогических знаний в содержании учебно-воспитательного процесса. Обоснование педагогических принципов и методов воспитания и образования должно осуществляться на познании психологических механизмов и закономерностей развития мотивационно-ценностной сферы личности, которые, по сути, составляют научную основу педагогической теории.

Реализация принципа субъектности предусматривает освоение в учебно-воспитательном процессе общепедагогических знаний и умений, детерминированных личностной системой гуманистических ценностных ориентаций будущего специалиста, что в конечном счете влияет на формирование его как настоящего субъекта педагогической деятельности, готового не только к выполнению определенного набора профессионально важных функций, а и ведет к успешной профессионально-личностной самореализации.

Принцип всестороннего гармонического развития – естественная предпосылка взаимосвязи различных сторон воспитания – единство физического и духовного развития человека. Однако эта предпосылка сама по себе не обеспечивает органического соединения в нужном направлении всех факторов, влияющих на развитие человека в процессе воспитания. Вклад каждого отдельного вида воспитания во всестороннее развитие личности существенно зависит от того,

насколько умело, последовательно и целеустремленно использует педагог-специалист объективно существующие взаимосвязи видов воспитания ради достижения единой цели. Средства, методы и условия физического воспитания, закономерности обучения движениям и воспитание физических качеств предоставляют большие возможности эффективного воздействия не только на физическое, но и на духовное развитие человека, позволяя успешно решать ряд задач, относящихся к содержанию нравственного, волевого, эстетического и умственного воспитания.

Общий смысл оздоровительного принципа заключается в необходимости оптимизации процесса физического воспитания в целях достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Для этого требуется не только «не вредить», но и «укреплять, улучшать, совершенствовать»!

Принцип индивидуализации формирования культуры ЗОЖ осуществляется путем активизации самостоятельной деятельности студентов с помощью кредитно-модульной и компьютерной технологий обучения и духовно-физического воспитания, а также авторских программ формирования и воспитания культуры ЗОЖ студентов.

Принцип преемственности культуры ЗОЖ осуществляет связь настоящего с прошлым и будущим, между новыми и прежними специальными знаниями, двигательными умениями и навыками как элементами целостной системы образования и воспитания студентов [15–21].

Таким образом, предложенная концепция формирования здорового образа жизни студента является проектом педагогической системы и базируется на принципах гуманности, научности, субъектности, всестороннего гармонического развития, оздоровления, индивидуальности, преемственности, технологичности. Данная концепция направлена на формирование культуры здорового образа жизни студентов и реализуется на практике в учебно-воспитательном процессе через лично-ориентированную технологию, а также обеспечивается комплексом соответствующих педагогических условий: единством всех компонентов культуры здорового образа жизни (системного, аксиологического, синергетического, лично-деятельностного), внутренней интеграцией педагогических дисциплин, индивидуализацией учебного процесса по физическому воспитанию, систематическим контролем и объективной обратной связью «студент – преподаватель».

Полученные результаты позволяют использовать предложенную авторами концепцию в качестве основы построения и апробации модели формирования здорового образа жизни в условиях вузовского образования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Болотин А. Э., Селюхин Д. Б.* Структура и содержание педагогической концепции физического воспитания студентов на основе ценностей здорового образа жизни // Теория и практика физ. культуры. 2015. № 7. С. 32–34.
2. *Белых С. И.* Стратегии совершенствования физического воспитания студентов // Теория и практика физ. культуры. 2015. № 10. С. 97.
3. *Бирюкова Ю. Н.* Формирование здорового образа жизни у учащихся общеобразовательной школы на основе здоровьесберегающих технологий : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Краснодар, 2004. 23 с.
4. *Бондин В. И.* Здоровый образ жизни: Концепции программы. Ростов н/Д, 2002. 92 с.
5. *Добротворская С. Г.* Организационно-методические условия ориентации студентов на здоровый образ жизни // Теория и практика физ. культуры. 2016. № 9. С. 28–32.
6. *Красноперова Н. А.* Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента // Теория и практика физ. культуры. 2005. № 6. С. 16–19.
7. *Степанова О. Н., Венгерова Н. Н., Погодин С. Н.* Концептуальный подход и алгоритм педагогического проектирования физкультурно-оздоровительных занятий // Теория и практика физ. культуры. 2015. № 2. С. 60–64.
8. *Бальсевич В. К.* Стратегия формирования здоровья человека средствами физического воспитания и спорта (докл. на Втором международном конгрессе «Спорт и здоровье», Санкт-Петербург, 21–23 апр. 2005 г.) // Теория и практика физ. культуры. 2005. № 6. СПб., 2005. С. 21–22.
9. *Булич Э. Г., Муравов И. В.* Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Киев, 2003. 424 с.
10. *Виленский М. Я., Авчинникова С. О.* Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни» // Теория и практика физ. культуры. 2004. № 11. С. 2–7.
11. Большой энциклопедический словарь / под ред. А. М. Прохорова. 3-е изд. М., 1985. С. 1269.
12. *Бондин В. И., Мануйленко Э. В., Толстокова О. Н.* Здоровый стиль жизни : монография. М., 2018.
13. *Амонашвили Ш. А.* Размышления о гуманной педагогике. М., 1996. С. 245.
14. *Ананьев Б. Г.* Человек как предмет познания. СПб., 2001. 288 с.

15. Коваленко Т. Г., Смеловская Е. Л., Агафонова Л. В. Основы здорового образа жизни и регулирование работоспособности студентов : учеб. пособие. Волгоград, 2007. 92 с.

16. Мелешкова Н. А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Кемерово, 2005. 25 с.

17. Баршай В. М., Белавкина М. В. Педагогические условия формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Физическая культура, спорт и туризм: сегодня и завтра : сб. науч. тр. междунар. науч.-практ. конф. / под ред. Ю. И. Евсеева, Б. А. Кабаргина. Ростов н/Д, 2005. Т. 1. С. 171–173.

18. Ирхин В. Н., Кадуцкая Л. А., Никулина Т. В. Мотивационное программно-целевое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности в университете // Теория и практика физ. культуры. 2017. № 6. С. 94–96.

19. Кобяков Ю. П., Болотов А. В. Проблема унификации понятийного аппарата инновационных оздоровительных технологий // Теория и практика физ. культуры. 2015. № 3. С. 23–26.

20. Ланда Б. Х. Самодиагностика здоровья в режиме дистанционного обучения студентов предмету «Физическая культура» // Теория и практика физ. культуры. 2016. № 4. С. 50–51.

21. Панкратович Т. М., Голикова Е. М., Тиссен П. П. Педагогическая концепция социального развития личности студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе индивидуальных образовательных траекторий // Теория и практика физ. культуры. 2017. № 4. С. 44–48.

ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

М. А. Заржицкая, А. В. Шопин

Белорусский государственный университет

Раскрыты особенности формирования педагогической культуры студентов средствами оздоровительной гимнастики; представлена система специально подобранных упражнений, обуславливающих наиболее выраженный профилактический и оздоровительный эффект. Определены основные современные формы занятий оздоровительной гимнастикой для студентов экономического факультета БГУ; обосновано применение оздоровительной гимнастики при проведении практических занятий.

This study reveals the peculiarities of formation of students' pedagogical culture by means of health-improving gymnastics; presents a system of specially selected exercises that cause the most pronounced preventive and health-improving effect on the students' body; defines the main modern forms of health-improving gymnastics classes for students of the BSU Faculty of Economics; substantiates the use of health-improving gymnastics in practical classes.

Ключевые слова: педагогическая культура; физическая культура; оздоровительная гимнастика; студенты; физические упражнения; здоровье.

Keywords: pedagogical culture; physical culture; recreational gymnastics; students; physical exercises; health.

Современная наука доказывает, что именно от уровня культуры современной молодежи, их подготовленности к освоению и трансляции жизненных культурных ценностей зависит нравственный и духовный прогресс общества. В современных условиях смены педагогических приоритетов, норм и ценностей особо значимыми становятся вопросы педагогической культуры студентов и средств ее развития в учреждении высшего образовании (УВО).

Смена приоритетов в системе педагогических ценностей влечет за собой концептуальную перестройку профессиональной подготовки будущих специалистов в условиях университетского образования, направленную в первую очередь на формирование и развитие профессиональных ценностных ориентаций, педагогического мышления, умений и навыков профессиональной деятельности. Особое значение имеет развитие индивидуальной культуры личности студента, открывающей ему широкие возможности для физического

самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья, позволяющей находить и демонстрировать наилучшие способы самореализации в профессии.

Формирование педагогической культуры студентов связано:

- с повышением культуры (в частности, физической) в нравственном и социокультурном развитии современной молодежи;
- повышением уровня системных знаний о содержании и способах ее формирования у студентов;
- содержательно-технологическим обеспечением процесса профессиональной подготовки будущих специалистов, предусматривающего формирование мотивов саморазвития педагогической культуры [1].

Физкультурно-оздоровительная составляющая педагогического подхода представляет собой совокупность средств, методов и направлений развития, совершенствования физической культуры и спорта, улучшения физических кондиций организма, направленных на восстановление функциональной системы организма, сохранение здоровья, ведение здорового образа жизни и др.

В последние время специалисты в области педагогических исследований физкультурного образования все чаще применяют средства оздоровительной гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов, что обусловлено расширением спектра возможностей данных средств физической культуры и спорта в формировании не только физических, но и личностных качеств современной молодежи, ее профессиональной культуры.

Цель данной работы – изучение и анализ особенностей формирования профессиональной педагогической культуры студентов средствами оздоровительной гимнастики в УВО.

Основная задача – научное обоснование применения оздоровительной гимнастики как современного средства физической культуры для формирования профессиональной педагогической культуры студентов.

В процессе исследования были использованы следующие методы: изучение научно-методической литературы по проблеме исследования; анализ полученных результатов.

Изучение и анализ научной и методической литературы по проблеме исследования позволили нам определить, что профессиональная педагогическая культура – это особый элемент содержания культуры личности, формирующийся через участие человека в различных формах социальной деятельности и строящийся на основе его обуче-

ния, совершенствования, самореализации, а также направленного на освоение способов жизнедеятельности, основанных на достижениях современной науки и передовой практики, на новейших педагогических технологиях, способствующих пробуждению и развитию творческого потенциала личности студента, овладению им культурой самоорганизации и саморазвития [1; 2].

Педагогическая культура рассматривается как целостность, включающая в себя систему знаний, ценностей образования и воспитания, а также способов творческой деятельности, содействующих успешному осуществлению профессиональных функций и личностной самореализации [1].

Наиважнейшим качеством будущего специалиста является физическое здоровье, от которого зависит его профессиональная надежность [2]. Рассматривая будущую профессиональную деятельность студента, необходимо учитывать наличие физических и функциональных резервов организма для эффективного уровня физической работоспособности и психофизической готовности к предстоящей работе. Для педагога важно сформировать, сберечь и укрепить здоровье каждого студента в период образовательного процесса в УВО, на который приходится функциональное созревание организма и стабилизация всех его систем, что особенно актуально в период роста вирусных заболеваний (пандемии Covid-19), компьютеризации, стрессов и дистанционного обучения.

Вместе с тем известно, что именно общая выносливость, как важнейшее физическое качество для укрепления здоровья, влияет на работоспособность, устойчивость к стрессам и заболеваниям. По этой причине в содержание практических занятий по дисциплине «Физическая культура» в УВО были включены многообразные упражнения из различных видов оздоровительной гимнастики, способствующие повышению уровня деятельности функциональных систем организма студентов: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, эндокринной, пищеварительной и др. [3].

Оздоровительная гимнастика – система специально подобранных упражнений, основанная на широком использовании доступных движений, воспитании умений владеть и управлять своими действиями, творческом созидании новых двигательных координат, а также на развитии познавательных способностей в рамках образовательного процесса [4].

Современная оздоровительная гимнастика включает в себя:

- *гигиеническую гимнастику*, благодаря которой усиливается кровообращение в тканях, понижается артериальное давление, улуч-

шается деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается жизнедеятельность легких, устанавливается правильный обмен веществ, повышается деятельность центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата;

- *рекреационные минутки*, направленные на снятие утомления определенных мышц и содержащие упражнения на расслабление, растягивание мышц; снимается напряжение, улучшается кровоснабжение, нормализуется мышечный тонус;

- *рекреационные паузы*, представляющие собой подвижную игру или элементы из спортивных игр, которые могут проводиться на длительном перерыве 10–20 мин, желательно на открытых спортивных площадках;

- *самостоятельные занятия*, направленные на поддержание физических качеств, которые развиваются на групповых занятиях основной гимнастикой. Заниматься нужно ежедневно в свободное время, причем за 2 часа до сна и не ранее чем через полтора часа после приема пищи. Как правило, на этих занятиях выполняются общеразвивающие упражнения, освоенные на академических занятиях по физической культуре и спорту. В комплекс включается до 15–16 общеразвивающих упражнений;

- *восточные системы оздоровительной гимнастики* (например, йога);

- *формы занятий оздоровительной гимнастикой в рамках дистанционного обучения* (веб-занятия (определение самочувствия, ЧСС), веб-квесты, индивидуальные консультации (ответы на вопросы), дистанционное тестирование и самооценка знаний (математическая обработка своих результатов тестирования, анкет), вебинары (ознакомление с публикациями на актуальные темы) и др.).

На физкультурных занятиях применяются разнообразные гимнастические упражнения, каждое из которых направлено на решение определенных задач и выполняется в соответствии с существующими правилами, что отражены в кратком и точном наименовании (термине). В определении движения необходима правильная классификация гимнастических упражнений, доступность, точность, краткость [4] (рис. 1).

Спектр практических и теоретических занятий по дисциплине «Физическая культура» на экономическом факультете Белорусского государственного университета с применением средств оздоровительной гимнастики достаточно разнообразен. Современные формы занятий оздоровительной гимнастикой даны в таблице.



а – стойки



б – сиды



в – приседы



г – выпады



д – упоры



е – наклоны

Рис. 1. Основные упражнения оздоровительной гимнастики [4]

Основные формы занятий оздоровительной гимнастикой

Форма занятия	Содержание
Вводное занятие	Проводится перед началом занятия, идет подготовка всех функциональных систем организма к профессионально-прикладным особенностям будущей работы, характеризуется большим объемом ударных упражнений, ритмом большой напряженности и небольшим количеством упражнений

Форма занятия	Содержание
Веб-занятия	Выполняется в удаленной форме на платформе MOODLE (Образовательный портал БГУ), после занятия студенты ведут подсчет ЧСС (частоты сердечных сокращений) и определяют степень самочувствия и т. д.
Индивидуальные консультации	Проводятся для студентов, желающих улучшить свои знания по дисциплине «Физическая культура» и особенностям оздоровительной гимнастики; также осваиваются методы и способы оздоровительно-рекреационной деятельности
Чат-занятие	Выполняется с использованием чат-технологий на платформе MOODLE (Образовательный портал БГУ): преподаватель дает задание, время выполнения физических упражнений, а студенты выполняют задание с гимнастическими упражнениями, тестами и в чат отправляют результаты выполненной работы
Самооценка знаний	Самостоятельно определяют свои знания и умения, что мотивирует студентов на дополнительные самостоятельные занятия по оздоровительной гимнастике
Вебинар	В рамках практических занятий знакомятся и обсуждают статьи по особенностям проведения оздоровительной гимнастики в учреждении высшего образования
Квесты	Выполняют тематические задания с использованием комплекса оздоровительных гимнастических упражнений, где творчески развиваются (эстетический аспект выполнения упражнения), а также повышают мастерство при выполнении упражнений самостоятельно

Наиболее красочным и зрелищным оказался квест «Aero Freestyle» БГУ (2022 г.) между факультетами, проходящий в виде соревновательной танцевальной программы, под лозунгом «Движение, ритм, стиль», выявивший положительное влияние оздоровительной гимнастики и аэробики и направленный на раскрытие и развитие необходимых физических, физиологических и психических качеств студентов (рис. 2).



*Рис. 2. Участие студентов
экономического факультета БГУ
в квесте «Aero Freestyle»*

Реализация на практике современных форм оздоровительной гимнастики поспособствовала не только организации самостоятельной физической активности и познавательной деятельности студентов, но и развитию педагогической культуры через собственное самосовершенствование, укрепление здоровья, использование современных технологий обучения, творческую активность, формирование мотивов саморазвития, использование технологий коллективного взаимообучения.

Практическое решение задач формирования педагогической культуры студентов требует создания следующих условий:

- ориентация студентов на личностное самопознание, самоактуализацию в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура», развитие способности к самоизменению через средства оздоровительной гимнастики;
- формирование знаний, умений, навыков, развитие профессионально значимых качеств личности;
- построение основ взаимоотношений «преподаватель – студент» на основе сотрудничества и передачи накопленного практического опыта;
- разработка и выполнение совместно со студентами индивидуальных и корректирующих комплексов оздоровительной гимнастики и программ, проведение тематических квестов и фестивалей по развитию творческого потенциала молодежи.

Таким образом, развитие педагогической культуры студентов средствами оздоровительной гимнастики в рамках образовательного

процесса в УВО способствует формированию осознанного отношения студентов к различным видам самостоятельной деятельности (учебно-тренировочные занятия оздоровительной гимнастикой, получение теоретических знаний на образовательном портале (использование платформы Moodle), коллективная работа и др.), восстановлению и поддержанию здоровья современной молодежи. Педагогическая культура студентов является неременным условием достижения ими высокого уровня образованности и компетентности. Опыт проведения практических и теоретических занятий по физической культуре на экономическом факультете БГУ показал, что важно не только предлагать студентам значимую для их личностного развития самостоятельную работу, но и многократно раскрывать ее конкретные формирующие возможности, последовательно отрабатывая необходимые умения и отслеживая динамику их развития.

Использование персонифицированного подхода при организации занятий и применении современных технологий по физической культуре с учетом особенностей здоровья и имеющих заболеваний не только исключает негативные последствия проведения занятий по физической культуре, но и увеличивает мотивационные приоритеты и желание заниматься физической активностью в целях самосовершенствования.

Поскольку сегодня приоритетом высшей школы является качество профессиональной подготовки специалистов, нам представляется важным педагогический аспект решения проблемы. В качестве методического обеспечения, функционирования системы формирования педагогической культуры у студентов выступает оптимальное сочетание форм, методов и средств в учебной деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Митрош О. И. Формирование педагогической культуры у студентов в процессе вузовского обучения // Формирование психолого-педагогической культуры специалиста дошкольного и начального образования : материалы Респ. науч.-практ. конф., Минск, 10–11 нояб., 2005 г. / Белорус. гос. пед. ун-т. Минск, 2005. 238 с.
2. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / под общ. ред. Р. Т. Раевского. Одесса, 2008. 556 с.

3. Егерева Р. Н., Журин И. А., Жуков В. В. Оздоровительная физическая культура студентов БГУ в системе здорового образа жизни // Здоровый образ жизни : сб. ст. Минск, 2008. Вып. 6. С. 7–10.

4. Бессарабова Ю. В., Журавлева Т. В. Оздоровительная гимнастика (в дистанте) : учеб. пособие / под ред. В. А. Петькова. Краснодар, 2022. 109 с.

ТЕНДЕНЦИИ ФОРМИРОВАНИЯ ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И ИХ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

И. Н. Юрченя, А. Е. Бедик, Ю. К. Бабич

Белорусский государственный университет

Рассмотрены и проанализированы актуальные и необходимые аспекты современного патриотического воспитания молодежи и ее гражданской позиции. На примере образовательного процесса студентов исторического факультета Белорусского государственного университета (БГУ) по учебной дисциплине «Физическая культура» представлены различные формы, средства и методы, наиболее эффективно влияющие на формирование патриотизма обучающихся, установлены приоритетные направления научных исследований студенческой молодежи по данной проблеме.

The authors consider and analyse the actual and necessary aspects of modern patriotic education of young people and their civic position. On the example of the educational process of students of the History Department of the Belarusian State University (BSU) in the academic discipline "Physical Culture" various forms, means and methods that most effectively influence the formation of patriotism of students are presented, priority directions of scientific research of students in this issue are established.

Ключевые слова: патриотическое воспитание; физическая культура; гражданская позиция; студенты; здоровье.

Keywords: patriotic education; physical education; civic position; students; health.

Сегодня современный мир характеризуется трансформационными изменениями во всех сферах деятельности человека, повышением динамичности образа жизни, появлением новых ценностей, взглядов и приоритетов. Одной из приоритетных целей нашего государства (в частности, системы образования) является воспитание молодежи на основе традиционных ценностей и современных достижений белорусского общества. Значимая роль в формировании патриотизма молодежи принадлежит учреждениям высшего образования (УВО).

Актуальность изучения аспектов патриотического воспитания студентов обусловлена увеличением потока информации посредством интернета, расширением международных связей, необходи-

мостью переосмысления концептуальных и методологических основ теории патриотического воспитания подрастающего поколения [1–3]. Чувство патриотизма неразрывно связано с формированием у студента самосознания и необходимости в самооценке, самоконтроле, самовоспитании и развитии не только физических, но и социальных качеств и функций, что отражается на динамических аспектах личности молодого человека: ее развитии, опыте, текущих психических явлениях, возможности [2].

Организация исследования в УВО предполагает использование различных форм, средств и методов, наиболее распространенными из которых являются:

- участие студентов в спортивно-массовых, физкультурных и оздоровительно-рекреационных мероприятиях как в качестве участников, так и в качестве волонтеров, болельщиков, которые поднимают дух команд с трибун, несут в себе могучий эмоциональный заряд;
- организация тематических квестов, спортивных соревнований;
- использование государственной и университетской символики при проведении патриотических акций, линеек, приуроченных к знаменательным датам и государственным праздникам;
- спортивно-массовые, тематические воспитательные мероприятия, посвященные Дню Государственного герба, флага и гимна Республики Беларусь и другим значимым событиям;
- беседы, лекции, доклады, тематические вечера;
- встречи с ветеранами войны и Вооруженных сил;
- проведение занятий мужества;
- встречи и чествование известных и выдающихся белорусских ветеранов спорта, действующих спортсменов, студентов-победителей и призеров соревнований разных уровней, обмен опытом;
- участие студентов в научно-практических конференциях и форумах по проблемам патриотического воспитания и др.

Богат на события 2022 г. – Год исторической памяти. Руководством БГУ и профессорско-преподавательским составом кафедры физического воспитания и спорта были организованы мероприятия в целях формирования объективного отношения студенческой молодежи к историческому прошлому, сохранению и укреплению единства белорусского народа.

Студенты исторического факультета БГУ активно используют весь спектр всевозможных форм, средств и методов физической культуры и спорта для воспитания нравственных ценностей, личностного саморазвития, укрепления патриотизма. Организаторы

спортивно-интеллектуального квеста «Шаг к Победе», посвященного Дню Победы 9 мая, собрали не только студентов-историков, но и обучающихся других факультетов БГУ, желающих посоревноваться в спортивном ориентировании в лесу, а также в знаниях исторических событий и памятных дат Великой Отечественной войны.

Преемственность поколений, самодостаточность нашего народа – столпы Дня народного Единства, в честь которого организуются спортивные эстафеты «Спорт объединяет». Ежегодное проведение на историческом факультете товарищеских встреч по разным видам спорта с участием студентов, ППС истфака, а также выпускников факультета разных лет (соревнования по шахматам на кубок им. профессора И. П. Зелинского, волейбольные встречи памяти В. Н. Юшко, турниры по шашкам, июньские футбольные встречи и др.) способствует обмену опытом и укреплению единства взглядов на базовые направления развития и совершенствования патриотизма между поколениями (рис. 1).



Рис. 1. Фрагменты участия студентов исторического факультета БГУ в спортивных, физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях, квестах, акциях

Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Туристические тропы – 2022» – посещение с историческим экскурсом знаковых мест, отражающих последствия ВОВ, преданность и подвиги белорусского народа (в рамках г. Минска), – поспособствовало не только укреплению духовно-нравственных качеств молодежи и ее гражданской позиции, но и совершенствованию уровня физической подго-

товленности и функционального состояния организма студентов. Испытание морально-волевых качеств, умение работать в команде с одноклассниками и преподавателями, воля к победе, проверка организма на выносливость определили участие студентов исторического факультета в фестивалях скандинавской ходьбы и в преодолении полосы препятствий «BSU-RACE».

Студенты приняли участие в сдаче нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК), цель которого – развитие физической культуры и спорта, оздоровление и физическое воспитание населения, формирование здорового образа жизни. Трудотерапия совместно с преподавательским составом не только развивает трудолюбие и физическую активность, но и совершенствует умения работать в одном коллективе. Акция «Неделя чистоты» по благоустройству территории факультета собрала студентов всех курсов. Совместная работа облагораживает не только пространство вокруг людей, но и душу (см. рис. 1).

Важнейшим спектром реализации национальных идей нравственно-патриотической работы среди молодежи является активизация участия представителей творческой интеллигенции в развитии деятельных форм общественного воспитательного воздействия на формирование современного сознания молодежи.

В наши дни студенты исторического факультета под руководством профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта БГУ участвуют в международных и республиканских научно-практических конференциях и форумах по изучению и анализу основных аспектов патриотического воспитания в ходе образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура». В процессе обучения студенты изучают:

- различные виды спорта, особенности соревновательного метода в спортивных и подвижных играх;
- историю развития спортивных игр от древности и до современности;
- применение нетрадиционных оздоровительных практик в воспитании волевых и других личностных качеств молодого человека и т. д.

Достаточно разнообразна тематика докладов студентов исторического факультета: от анализа влияния восточных единоборств на основы патриотического воспитания (каратэ, кунг-фу, тхэквондо) до изучения истории возникновения и развития спортивных игр

в различные исторические периоды как в мире, так и на территории нашей страны. Студенты исторического факультета (особенно студенты-архивисты) раскрывают новые и интересные важные факты, имеющие большое значение не только для науки, но и для совершенствования собственной гражданской позиции, морального облика, патриотических основ личности, формирования культуры межнациональных отношений (4–7).

Реализация программно-методического обеспечения дисциплины «Физическая культура» предполагает применение множества форм и методов, способствующих патриотическому воспитанию студентов УВО. Многие обучающиеся видят возможность повышения уровня патриотизма в изменении самой сути времяпрепровождения, делая акцент на занятиях физическими упражнениями и спортом, ведение здорового образа жизни, увеличение объема двигательной активности. Студенты стремятся получать новые знания, способствующие формированию их взглядов и убеждений патриотического характера, в результате чего расширяется их опыт и формируется положительное отношение к патриотической деятельности.

На основе собственного примера, а также использования различных инновационных методик воспитания студентов преподаватели стараются вдохновить молодежь на достижение новых и лучших результатов. Занятия физической культурой и спортом, участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, квестах, экскурсиях по местам боевой и трудовой славы, а также трудотерапия и волонтерство в перечисленных активностях – это методики, положительно влияющие на формирование патриотического сознания студентов. В последнее время наблюдается увеличение числа студентов, задействованных в волонтерском движении для оказания помощи в проведении II Европейских игр, ежегодного Минского полумарафона, приключенческой гонки под эгидой Белорусской федерации легкой атлетики «Забег отважных» и т. д.

На основе многолетнего опыта и методических разработок в данной области в 2023 г. был создан проект «Тенденции патриотического воспитания студентов средствами физической культуры и спорта», удостоенный диплома на конкурсе проектов и методических разработок «Панорама успешных практик» в рамках XX Республиканской выставки научно-методической литературы, педагогического опыта и творчества учащейся молодежи. Руководители проекта – старшие преподаватели кафедры физического воспитания и спорта БГУ И. Н. Юрчеля и А. Е. Бедик (рис. 2).



*Рис. 2. Участие ППС КФВиС БГУ
в конкурсе проектов
и методических разработок
«Панорама успешных практик»
в рамках XX Республиканской выставки
научно-методической литературы
(апрель, 2023 г.)*

Таким образом, в последние годы активизация патриотической идеи, как объединяющей и консолидирующей силы, имеет значимый вес в укреплении государственности и воспитании молодого поколения, любящего свою малую и большую Родину, уважающего собственную национальную культуру, добрые народные традиции и обычаи.

Образовательный процесс в УВО по учебной дисциплине «Физическая культура» располагает большими возможностями повышения уровня физической подготовленности молодежи и совершенствования патриотического воспитания. Необходимо отметить, что наряду с участием в ранее указанных мероприятиях, проводимых кафедрой физического воспитания и спорта, формирование приверженности государственной идеологии будущих специалистов в области исторических наук подпитывается личным отношением ППС к культурному и научному наследию, историческим достижениям, а также привлечением обучающихся к изучению исторического прошлого страны.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Юрченя И. Н., Скрипко Д. А., Иванова И. В. Тенденции патриотического воспитания студентов средствами физической культуры // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 31 янв. 2023 г. /

БГУ, каф. физ. воспитания и спорта ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2023. С. 518–523.

2. Бедик А. Е., Попкович Г. Н., Совпель Е. В. Физическая культура в жизни студента // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II Междунауч. науч.-практ. конф., Минск, 31 янв. 2023 г. / БГУ, каф. физ. воспитания и спорта ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2023. С. 11–15.

3. Юрченя И. Н., Веремейчик В. М. Формирование патриотического воспитания и гражданской позиции студенческой молодежи в образовательном процессе (на примере физической культуры) // Методологические, теоретические и практические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : материалы науч.-практ. конф., Гомель, 7–8 окт., 2021 г. / Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины ; редкол.: Г. И. Нарский [и др.]. Гомель, 2021. С. 122–127.

4. Карпович И. Д., Юрченя И. Н. Современные подходы к применению дыхательной гимнастики Вима Хофа в ведении ЗОЖ // Физическая культура в жизни студента : тез. докл. X Междунауч. студент. науч.-практ. конф., Брест, 17 ноябр. 2022 г. / Брестский гос. ун-т ; редкол.: Т. С. Демчук [и др.]. Брест, 2022. С. 91–94.

5. Староверова А. Ю., Юрченя И. Н. Влияние айкидо на формирование культуры здорового образа жизни у студентов // Физическая культура в жизни студента : тез. докл. X Междунауч. студент. науч.-практ. конф., Брест, 17 ноябр. 2022 г. / Брестский гос. ун-т ; редкол.: Т. С. Демчук [и др.]. Брест, 2022. С. 177–180.

6. Радюк М. П., Юрченя И. Н. Влияние занятий физической культурой на организм студентов // Современные проблемы безопасности жизнедеятельности, географии, физического воспитания, спорта и туризма в системе образования : материалы XIII Всерос. науч.-практ. конф. Н.-Тагил, 23 марта 2022 г. / науч. ред. Е. Г. Мишина. Н.-Тагил, 2022. С. 206–210.

7. Моргун Д. К., Юрченя И. Н. Элементы кунг-фу для оздоровления студентов в рамках самостоятельных занятий физической культурой // Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи : материалы I Междунауч. науч.-практ. интернет-конф., Минск, 24–25 марта 2022 г. / БГУ, фак. социокультурных коммуникаций ; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. Минск, 2022. С. 218–222.

СПОРТИВНО-МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ

Ж. Е. Горбачева, Ю. С. Боярина, Н. А. Комкова

Белорусский государственный университет

Показано, как благодаря спортивно-массовым и физкультурно-оздоровительным мероприятиям, пропагандирующим физическую культуру и спорт, приобщают современную молодежь к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта. Отмечено, что спорт создает предпосылки для интересного общения, новых знакомств и активного отдыха. Рассмотрена значимость спортивных физкультурно-массовых мероприятий, способствующих формированию здорового образа жизни студенческой молодежи.

Mass sports and physical education and recreational activities promote physical culture and sports, introduce modern youth to systematic physical exercise and various sports, as well as communication, new acquaintances and active recreation. Thus, this article discusses the importance of sports physical education and mass events that contribute to the formation of a healthy lifestyle for students.

Ключевые слова: студенты; здоровый образ жизни; спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Keywords: students; healthy lifestyle; mass sports and physical fitness activities.

Здоровый образ жизни является важным фактором для развития и реализации возможностей и потенциала, необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности. Привлечение студентов к участию в оздоровительных, физкультурных спортивно-массовых мероприятиях является одним из действующих способов мотивации к физической культуре и спорту, а так же здоровому образу жизни [1].

В современных высших учебных заведениях уделяют большое внимание составлению учебного плана по физической культуре, так как она является неотъемлемой частью общей культуры общества. При составлении учебной программы одним из разделов является физкультурно-массовая работа. Именно такая активность воздействует не только на физические способности студента, но и на его чувства, желания и сознание. Во время спортивных мероприятий у студентов формируется самооценка, самоутверждение, самовыражение личности, происходит овладение навыками общения, творческого сотрудничества и коллективизма, развивается целеустремлен-

ность, выдержка, появляются положительные эмоции. Спортивные физкультурно-массовые мероприятия способствуют всестороннему гармоничному развитию. Проведение и участие в таких мероприятиях формируют у современной молодежи устойчивый интерес к физической культуре и спорту, развивают двигательную активность, повышают резервы здоровья [2; 3].

Цель исследования – изучение заинтересованности студентов в участии и посещаемости спортивно-массовых мероприятий.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: синтез и анализ литературных источников, анкетирование, методы математической статистики.

В рамках внеаудиторной спортивной деятельности Белорусского государственного университета организуются различные спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия, круглогодичная спартакиада БГУ, ежегодный Минский полумарафон, церемония открытия и закрытия Республиканской универсиады, зимний спортивный праздник «Минская лыжня» и др.

В рамках исследования было опрошено методом анкетирования 97 студентов факультета журналистики БГУ. В ходе анкетирования мы изучили их заинтересованность в участии в физкультурно-массовых мероприятиях. Согласно результатам опроса 69 % высоко заинтересованы в участии в данных мероприятиях, у 21 % – средняя степень заинтересованности, а 10 % студентов вовсе не интересуется участие в подобных мероприятиях (рис. 1).

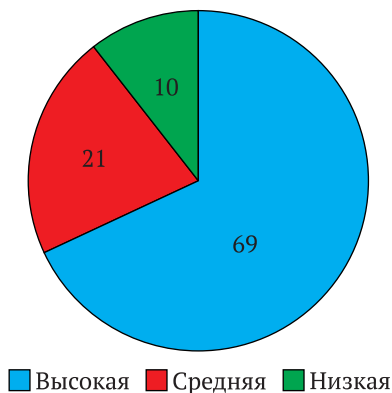


Рис. 1. Заинтересованность студентов в участии в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, %

Высокоэффективными физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия для формирования здорового образа жизни считает 71 % студентов, среднеэффективными – 21 %, а 9 % студентов оценивают эффективность данных мероприятий как низкую (рис. 2).

Из участвующих в опросе студентов 43 % посещают физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия в качестве участников, 47 % – в качестве зрителей и 10 % студентов данные мероприятия совсем не посещают (рис. 3).



Рис. 2. Эффективность физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий (по мнению студентов), %



Рис. 3. Посещаемость физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий учащимися, %

Также нам было важно в рамках исследования обучающихся определить и изучить мотивы участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Результаты опроса студентов показали следующее: в целях поддержания и укрепления здоровья – 74 %, поиск новых друзей, единомышленников – 62 %, приобретение опыта проведения и организации спортивных соревнований – 51 %.

Проведенное анкетирование студентов выявило, что сегодняшнее поколение часто выбирает занятия спортом и посещение различных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Многие из респондентов указали, что они заинтересованы и регулярно принимают участие в данных мероприятиях в качестве участников и зрителей.

Таким образом, можно утверждать, что привлечение студентов к физкультурно-оздоровительным и спортивно-массовым мероприятиям оказывает положительное влияние на формирование здорового образа жизни, активизирует двигательную активность и самосовершенствование обучающихся студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Карпов В. Ю., Щеголев В. А., Шедрин Ю. Н. Социально-личностное воспитание студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие. СПб., 2010. 248 с.
2. Демчук К. Б. Организация и проведение спортивных мероприятий : метод. пособие. Краснодар, 2010. 52 с.
3. Коледа В. А., Дворак В. Н. Основы физической культуры : учеб. пособие. Минск, 2016. 191 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

В. М. Куликов, С. А. Ковалев, О. Н. Сакович

Белорусский государственный университет

Рассмотрены особенности применения современных информационно-компьютерных технологий как средства формирования здорового образа жизни студентов. Определена возможность их использования в здоровьесберегающей деятельности обучающихся высших учебных заведений.

The article discusses the features of the use of modern information and computer technologies as a means of forming a healthy lifestyle of students. The necessity of their use in the health-saving activity of students in the conditions of higher educational institutions is substantiated.

Ключевые слова: информационные технологии; физическое воспитание; здоровый образ жизни; студенты; физические упражнения.

Keywords: information technologies; physical education; healthy lifestyle; students; physical exercises.

В настоящее время в Республике Беларусь, как и во всем мире, наблюдается рост болезней, связанных с образом жизни человека. Сейчас их принято называть неинфекционными заболеваниями (далее – НИЗ). С каждым годом НИЗ становятся серьезной проблемой страны. Они являются основной причиной общей смертности (89 %) и «сверхсмертности» мужчин трудоспособного возраста (смертность мужчин в возрасте 15–60 лет в стране в 3–4,5 раза выше, чем в странах Европейского Союза) [1].

Приобщение значительной части населения Республики Беларусь к ведению здорового образа жизни приобретает все большую актуальность и значимость. Здоровый образ жизни представляет собой активный процесс в течение всей жизни в целях укрепления здоровья.

Формирование здорового образа жизни человека осуществляется посредством поступающей извне информации, через коррекцию образа жизни, благодаря обратной связи, анализу собственных ощущений, самочувствия и динамики объективных морфофункциональных показателей, их соотношения с имеющимися у него валеологическими знаниями.

На современном этапе развития общества мы наблюдаем широкое внедрение в повседневную жизнь информационно-компьютерных технологий (далее ИКТ), которые лежат в основе фундаментальных изменений, происходящих в обществе, постепенно вытесняя традиционные формы коммуникаций.

Использование ИКТ и интернет-ресурсов в формировании здорового образа жизни требует информатизации процесса физического воспитания, позволяет более эффективно и в доступной форме распространять среди студентов знания о значимости здорового образа жизни.

Однако результаты проведенного анализа специальной литературы выявили следующие проблемы:

1) отсутствие у студентов возможности получать достоверную информацию о своем здоровье из-за малодоступной медицинской помощи;

2) большие временные и финансовые затраты на медицинское обслуживание студентов в студенческой поликлинике;

3) значительно завышенная у большинства обучающихся самооценка здоровья, не соответствующая фактической, поскольку не сформированы компетенции по самооценке качественных и количественных показателей своего здоровья;

4) наличие у студентов мотивации на здоровье и здоровый образ жизни, но незнание, как его вести;

5) желание обучающихся строить свой «индивидуальный маршрут здоровья» и проводить мониторинг показателей здоровья;

6) недостаточная эффективность физической подготовки студентов из-за низкого уровня здоровья и высокой заболеваемости.

Многие могут сразу задаться вопросом: какая взаимосвязь между ИКТ и ЗОЖ? Первое, что вспоминается кроме всего прочего, – использование их в оздоровительной тренировке для контроля физической нагрузки при занятиях различными видами физических упражнений. Так, например, для занятий оздоровительным бегом изобретены кроссовки, которые, помимо измерения пробегаемого расстояния, имеют ряд других важных функций, если в эти кроссовки встроен акселерометр, датчик давления, беспроводное зарядное устройство для связи по Bluetooth с приложением. Такая обувь способна измерять количество и частоту шагов, расстояние, скорость, сожженные калории, температуру ног, определять центр массы тела и постановку ступни. Этот пример еще раз показывает, что значе-

ние информационных технологий в нашей жизни велико, и в дальнейшем будет увеличиваться [1–4].

Для организации ЗОЖ с использованием информационно-компьютерных технологий каждый студент должен свободно ориентироваться в информационных потоках, уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью гаджетов, компьютеров, телекоммуникаций и других средств. Это позволит включить отмеченные информационные компоненты в систему овладения знаниями, умениями и навыками использования разнообразных средств для укрепления и сохранения их здоровья.

Практическое использование такого подхода требует создание педагогических технологий, методических разработок, ориентированных на формирование умений осуществлять поиск информации, представленной в электронном виде (литературные первоисточники, научно-практические и учебно-методические материалы, электронные копии документов), в том числе на базе использования распределенного информационного ресурса сети Интернет.

Современные подходы к использованию веб-технологии в процессе формирования ЗОЖ студентов позволяют реализовать информационное взаимодействие с различными режимами работы Всемирной информационной среды, построенной на базе сети Интернет. Интернет-технология дает современным пользователям возможность поиска широкого спектра информации, касающейся всех вопросов организации ЗОЖ. В настоящее время возможности ИКТ благодаря использованию прикладных и инструментальных программных средств и систем, доступных современному пользователю, позволяют получать теоретические знания, совершенствовать практические умения и навыки, организовывать оздоровительные занятия с применением различных средств и методик.

Особенностью отечественных подходов к использованию программно-аппаратных средств телекоммуникаций (в том числе локальных и глобальных компьютерных сетей, спутниковой и оптоволоконной связи, инструментального программного обеспечения информационного взаимодействия во Всемирной информационной среде) является разработка методических приемов реализации возможностей информационных и коммуникационных технологий в сфере оздоровления человека.

Применение ИКТ на практике связано с разработкой компьютерных программ, помогающих студентам сформировать потребность в ведении здорового образа жизни. Общепринято эти программы

подразделять на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие. Первые программы позволяют студенту выявить отклонения в состоянии здоровья, быстрее поставить диагноз; вторые – наряду с диагнозом пользователю предлагают определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В третьем случае компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов – вырабатывает соответствующие рекомендации.

При оценке современного этапа развития информационно-компьютерных технологий приходится констатировать, что их применение не носит массового характера, а отдельные разработки не имеют широкого распространения.

По нашему мнению, широкое применение ИКТ в условиях вузовского образования в значительной степени позволит:

- сформировать у студентов здоровьесберегающие компетенции;
- выявить риск развития заболеваний на доклиническом уровне и объективно определить уровень физического, психического и социального здоровья;
- дать индивидуальные рекомендации по ЗОЖ и построить «индивидуальный маршрут здоровья»;
- проводить мониторинг здоровья;
- повысить эффективность приобщения студентов к ЗОЖ.

Создание индивидуально-ориентированных здоровьесберегающих технологий на основе современных информационно-компьютерных программ позволяет проводить оценку и управлять здоровьем студентов онлайн, разрабатывать мероприятия и создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья студенческой молодежи, снижать уровень заболеваемости в молодежной среде, ориентируя обучающихся на здоровый образ жизни, профессионализм и творческую самореализацию.

Существует программа, предназначенная для организации проведения обследования и ведения электронной базы индивидуальных данных, – «Паспорт здоровья». Эффект от ее использования заключается в том, что программа помогает пройти самодиагностику и выявить проблемы со здоровьем, ускорить направление к врачу-специалисту, получить объективную и достоверную информацию о здоровье с индивидуальными рекомендациями по ЗОЖ, повысить ценность здоровья в ряду других жизненных ценностей и сформировать у студентов здоровьесберегающие компетенции [5].

Рассматривая наиболее доступные устройства, используемые сегодня любителями ЗОЖ, можно отметить, что наибольшей популярностью пользуются смарт-часы. Это устройство появилось не так давно, но уже получило широкую популярность среди студенческой молодежи. Сегодня смарт-часы очень сильно отличаются от своих предшественников: в них стали использовать самые современные технологии, которые позволяют слушать музыку, отвечать на звонки и сообщения, делать снимки и видео, выходить в интернет, управлять автомобилем и многое другое. Люди, которые хотят следить за своим здоровьем, могут воспользоваться специальными функциями, позволяющими измерять частоту пульса, артериальное давление, температуру тела.

Смарт-часы – это не только украшение или элемент наряда, но и наручный персональный помощник, в какой-то мере облегчающий жизнь и мотивирующий на занятия физической культурой и спортом. Одна из основных функций смарт-часов – возможность контроля физической активности.

Многие умные часы умеют выполнять функции фитнес-трекера – как минимум посчитать пройденные шаги, расстояние и количество затраченных во время тренировки калорий. Многие устройства оборудованы датчиком частоты сердечных сокращений и умеют автоматически определять начало и конец пробежки или тренировки и даже подсчитать количество подходов для каждого упражнения. Более продвинутые модели, такие как Suunto 3 Fitness, могут сами составить индивидуальный план тренировки, основываясь на показателях организма. В отдельных моделях смарт-часов имеется датчик электропроводимости кожи – сенсор-датчик. Модули такого типа предназначены для измерения проводимости кожи и контроля водно-солевого баланса: чем больше влаги на коже, тем лучше ее проводимость. По уровню увлажнения кожи можно определить и уровень активности тренировки. Данные с таких датчиков коррелируют с показаниями других датчиков, а специальный алгоритм просчитывает данные, анализирует их и выводит в читаемом виде на дисплей часов или смартфона.

В последнее время все более популярными становятся фитнес-браслеты, которые помогают людям следить за физической активностью. Трекер представляет собой современный гаджет в виде браслета, совмещающий пульсометр, шагомер и другие функции. Это многофункциональное приспособление уже завоевало сердца десятков

тысяч людей своей практичностью, универсальностью и привлекательным дизайном. Основой любого фитнес-трекера является акселерометр – датчик, способный автоматически фиксировать движение. На основании данных акселерометра можно узнать, сколько шагов было пройдено за день, время активности, какое было пройдено расстояние и сколько при этом было затрачено калорий. Акселерометр также дает гаджету информацию о положении в пространстве и скорости передвижения.

Таким образом, трекер или часы «понимают», в каком положении сейчас находятся, «зная» о том, двигается владелец или нет. Все акселерометры разные: цифровые, аналоговые, чувствительные и не очень. Такие аксессуары имеют множество функций, начиная от шагомера и заканчивая фазами сна. Устройства помогают отслеживать активность пользователя и строить графики, благодаря чему можно с легкостью следить за своими успехами, оценивать их и делать выводы. Пользователи взаимодействуют с устройством через приложение для смартфонов.

Почему важно следить за пульсом? В первую очередь это позволяет сделать любой вид физической активности более эффективным. Не секрет, что контроль так называемых пульсовых зон позволяет существенно улучшить отклик организма на нагрузку. Например, если цель утренних пробежек – похудение, то пульс необходимо держать в области 130 ударов в минуту. Более быстрый или медленный пульс будет существенно замедлять процессы жиросжигания. Если не контролировать свой пульс, то эффективность пробежки может существенно понижаться, сводя все старания на нет. Важнейшая функция браслета – контроль сна. На первый взгляд в этом нет ничего особенного, но устройство позволяет изучать статистику не только времени, но и качества отдыха. Вы можете отслеживать фазы сна, что открывает совершенно новые возможности. Например, можно избежать переизбытка или недостатка сна, а также просыпаться именно тогда, когда это оптимально по времени. Еще одной важнейшей функцией, которая для многих людей занимает первое место, является контроль потраченных калорий. Основываясь на информации о дневной активности, браслет в паре с сопутствующим приложением делает расчеты сожженных за день калорий. Некоторые модели фитнес-трекеров позволяют вести собственный дневник питания. Кроме сожженных калорий можно посчитать потребленные калории, а также узнать баланс углеводов, жиров и белков, что очень актуально для пользователей, следящих за собственным весом. Более того,

браслет постоянно остается на руке, поэтому достоверность информации приближается к 100 %. В остальном этот незаменимый гаджет может отслеживать все, что касается здоровья: количество пройденных шагов, потраченные калории, температуру тела, качество сна, а благодаря «умному» софту и интеграции с ПК или мобильными ОС можно не только получать бесценные данные, но и сравнивать их с другими.

Таким образом, фитнес-браслет является лучшим помощником для любителей регулярных оздоровительных тренировок. Более «продвинутые» модели смарт-браслетов имеют ряд других полезных функций:

- измерение артериального давления;
- измерение уровня кислорода в крови;
- определение уровня стресса;
- измерение температуры и потоотделения;
- контроль частоты дыхания;
- ЭКГ;
- определение местоположения, скорости и расстояния с помощью встроенного GPS-модуля;
- бесконтактные платежи NFC;
- автоматическое отслеживание разных спортивных режимов, включая плавание;
- удаленное управление камерой смартфона;
- управление музыкальным проигрывателем смартфона;
- использование браслета в качестве музыкального проигрывателя или как Bluetooth-гарнитуры;
- отображение прогноза погоды;
- контроль приема лекарств и воды;
- отправка данных тренерам и лечащим врачам.

Все большую популярность стали приобретать среди людей, особенно имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы, оптические датчики сердечного ритма, которые можно использовать в домашних условиях. Современные оптические датчики могут довольно точно снять показания. Светодиоды такого датчика излучают свет, который поглощается тканями организма, включая кровь. Она поглощает больше света, чем, например, кожа. Изменения количества крови в сосудах приводит к изменению уровня поглощения света, что и фиксирует датчик. Специальный алгоритм на основе этих данных определяет частоту сердечного ритма. Самые продвинутые датчики приближаются по точности к ЭКГ.

Внедрение ИКТ-технологий в учебный процесс по физическому воспитанию, с одной стороны, расширяет возможности студентов и преподавателей, а с другой – ставить новые задачи их взаимодействия. Оценивая современный этап развития инновационных технологий в области физической культуры, можно констатировать, что, несмотря на большое количество направлений их применения и публикаций, эти разработки часто имеют единичный характер и широко не распространяются. Для примера сошлемся на исследование, проведенное российскими учеными А. В. Цинис и К. С. Исхакова. Для определения актуальности спортивных онлайн-сервисов для занятий физической культурой дистанционно они провели опрос среди студентов САФУ, в котором приняли участие лица от 18–23 лет. Результаты исследования показали, что большая часть (83 %) опрошенных не использует различные приложения или сервисы для занятий спортом, а 17 % – используют постоянно. После ознакомления студентов с сервисным центром Apple, обладающим обширными возможностями, статистика изменилась: 74 % опрошенных заинтересованы в использовании данного сервиса, остальные 26 % предпочли заниматься по своей методике [6].

Современные информационно-компьютерные технологии становятся своего рода ядром реализации социальной политики государства в вопросах формирования здорового образа жизни. Они позволяют более эффективно формировать у студентов систему ценностей, знаний, мотивацию, привычки к здоровому образу жизни. Принципиально важным моментом их целенаправленного использования является распространение среди студенческой молодежи знаний о значимости здорового образа жизни, возможностях использования информационных технологий и интернет-ресурсов, корригирующих и сберегающих здоровье.

В последние годы проявляется все больший интерес к внедрению и использованию автоматизированных систем в процессе физического воспитания студентов. Особенно актуальными и требующими своего решения являются вопросы разработки и внедрения автоматизированной системы контроля физического состояния студентов. В наши дни назрела необходимость модернизации современной системы физического воспитания на основе более широкого внедрения инновационных технологий для автоматизации сбора персональных данных, анализа результатов обследований, осуществления индивидуальных консультаций, разработки личностных программ развития физической активности как формы здорового образа жизни.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь на 2021–2025 гг. [Электронный ресурс] : Государственная программа, утв. постановлением Совета Министров Респ. Беларусь 14 марта 2016 г. № 28 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 23.01.2021, 5/48712. URL: <https://pravo.by> (дата обращения: 23.07.2023).
2. *Асмолова Л. А.* Управление физическим воспитанием студентов на основе современных информационных технологий : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Алматы, 2003. 28 с.
3. *Коваленко М. И.* Современные инновационные технологии в физическом воспитании и формировании здорового образа жизни // Электронный науч.-практ. журн. «Синергия». 2017. № 16. С. 13–18.
4. *Немова О. А.* Повышение эффективности физического воспитания студентов средних профессиональных образовательных учреждений с использованием информационных технологий: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Хабаровск, 2006. 24 с.
5. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии в вузе на примере компьютерной программы «Паспорт здоровья» [Электронный ресурс] / Е. С. Барышева [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2021. № 1. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30475> (дата обращения: 02.07.2023).
6. *Цинис А. В., Исхаков К. С.* Инновационные технологии в организации здорового образа жизни [Электронный ресурс] // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet». 2022. № 5. URL: <https://Downloads/innovatsionnye-tehnologii-v-organizatsii-zdorovogo-obraza-zhizni.pdf> (дата обращения: 15.08.2023).

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА БИЗНЕСА БГУ К ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

И. В. Федосюк, Е. П. Платонова

Институт бизнеса БГУ

Описан комплекс условий для успешного формирования ценностного отношения студентов к дисциплине «Физическая культура». Проведен анализ результатов анкетного опроса и сделаны соответствующие выводы.

The study aimed to identify a set of conditions for the successful formation of students' value attitude towards the discipline "Physical Culture". The results of the questionnaire survey were analyzed and appropriate conclusions were drawn.

Ключевые слова: физическая культура; студент; двигательная активность; здоровье; здоровый образ жизни; физическое воспитание.

Keywords: physical culture; student; physical activity; health; healthy lifestyle; physical education.

Физическая культура и спорт представляют собой вид деятельности, основанной на естественно-биологической функции организма – движении. Систематические занятия физической культурой и спортом должны рассматриваться студентами не только как позитивное влияние на организм, но и как формирование ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и способы его ведения [1; 2].

Современная образовательная среда непрерывно повышает требования к учебному процессу по физическому воспитанию студентов. Связано это, прежде всего, с сохраняющейся тенденцией снижения двигательной активности учащихся и студентов и приросте числа студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, группам ЛФК и полностью освобожденным от занятий по физической культуре. Рост заболеваемости студентов происходит на фоне снижения общего уровня их физического развития. По этой причине очень важно рационально организовать образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура», сосредоточив внимание на активизации резервных возможностей организма студентов, повышении их психологической устойчивости к проблемам, возникающим в новой социальной среде, способствуя разностороннему совершенствованию личности обучающихся и адаптации к новому образу жизни [3; 4].

В связи с вышеизложенным для определения отношения студентов Института бизнеса БГУ к дисциплине «Физическая культура» проведено социологическое исследование. В нем приняло участие 303 студента, из них: I курса – 110 человек, II – 99, III – 94 человека.

В опросе приняли участие студенты основных, подготовительных и специальных медицинских групп (СМГ) (рис. 1).

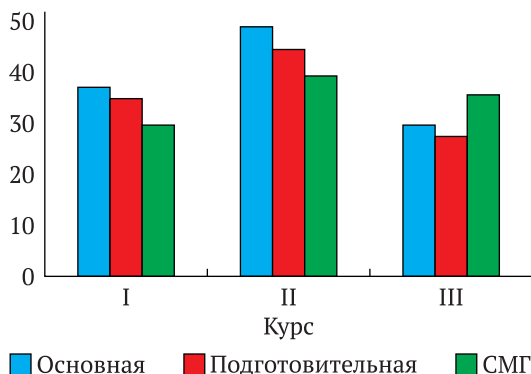


Рис. 1. Распределение студентов по медицинским группам, %

Цель исследования – определение комплекса условий для успешного формирования ценностного отношения студентов к дисциплине «Физическая культура», выявление их стремления к ведению здорового образа жизни, необходимого для дальнейшей плодотворной профессиональной деятельности.

Ответы на поставленные вопросы студенты излагали анонимно. Они высказывали свое мнение о мотивах, побуждающих их посещать занятия, о зачетах, об удовлетворении качеством проводимых занятий, о возможности свободных и обязательных посещений, о мотивации вести здоровый образ жизни, сохранять двигательную активность и др.

Как показано на рис. 2, на вопрос об отношении к дисциплине «Физическая культура» ответили «положительно» 65,5 % первокурсников, 76,8 % студентов II курса и 86,5 % – III курса. Рост позитивных мотивов от курса к курсу обусловлен, на наш взгляд, повышающимся интеллектом и пониманием значимости собственного здоровья. Обучаясь профессии, молодые люди постепенно осознают, что для формирования комплекса деловых качеств нужен высокий уровень общей культуры, составным элементом которой является культура физическая.

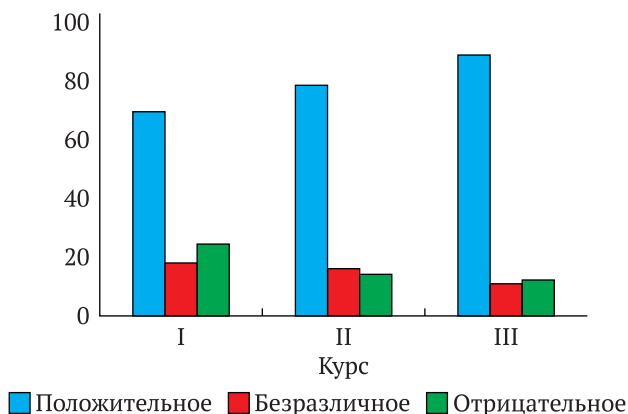


Рис. 2. Отношение студентов
к дисциплине «Физическая культура», %

Определенный процент отрицательных ответов обусловлен как личностными качествами некоторых студентов, так и их социальной незрелостью, неготовностью осознать значимость физической культуры в дальнейшей жизни. Самому студенту нелегко найти правильные пути к достижению своих целей, здесь нужен дифференцированный подход с индивидуальными рекомендациями прежде всего педагогов, результатом деятельности которых является повышение положительных ответов к III курсу – 86,5 % по сравнению с 65,5 % на I курсе.

Физическая культура в высшей школе является учебной дисциплиной, формирующей общую и профессиональную культуру личности будущего специалиста. Она дает студенту необходимые знания, умения и навыки, воздействует на формирование потребности в систематическом физическом самосовершенствовании [2].

Работа кафедры физического воспитания и спорта, по мнению многих студентов, обеспечивает рост их позитивного отношения к занятиям физической культурой, удовлетворяет потребности в самореализации, признании, безопасности и др. Это прослеживается в ответах на вопрос «Удовлетворяет ли их качество проводимых занятий по физической культуре?» (рис. 3).

На рисунке видно, что 93,2 % студентов III курса, 86,2 % – II курса и 78,1 % первокурсников ответили положительно. Соответственно, неудовлетворенных качеством занятий 12,7 % – на I курсе, 5,3 % – на II курсе и 4,5 % – на III курсе. Наличие небольшого процента отри-

цательных ответов объясняется неготовностью вчерашних абитуриентов объективно оценить роль физической культуры в их жизни, когда при наметившихся целях еще не ясны пути их достижения и, следовательно, нечетко сформирована мотивация.

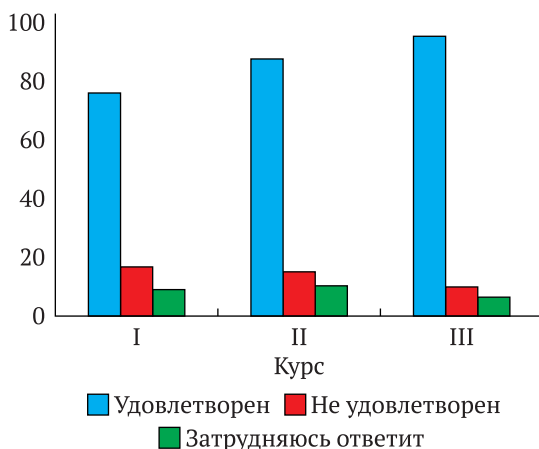


Рис. 3. Распределение ответов на вопрос «Удовлетворяет ли их качество проводимых занятий по физической культуре?», % опрошенных

Потребность в обязательных занятиях физической культурой выразили 83,7 % студентов I курса, 91,8 % – II курса. У третьекурсников эта цифра ниже, но достаточно высока (71,5 %). Уже к третьему курсу, обогатившись навыками владения современными оздоровительными технологиями и методиками оздоровления, они стараются работать самостоятельно над развитием физического и духовного потенциала (рис. 4).

Высокий процент положительных ответов указывает на потребность студентов в двигательной активности и свидетельствует о целесообразности обязательных, а не факультативных занятий физической культурой в системе вузовского образования. Данная форма организации, грамотно включенная в общий образовательный стандарт, дисциплинирует молодых людей, формирует потребность в физических упражнениях на протяжении всей последующей жизни.

Также в ходе исследования респондентам задавали вопрос «Как часто вы посещаете занятия по физическому воспитанию?» (рис. 5).

Регулярно посещали занятия 81,5 % первокурсников, на II курсе – 72,8 %, на III курсе – 65,7 %.

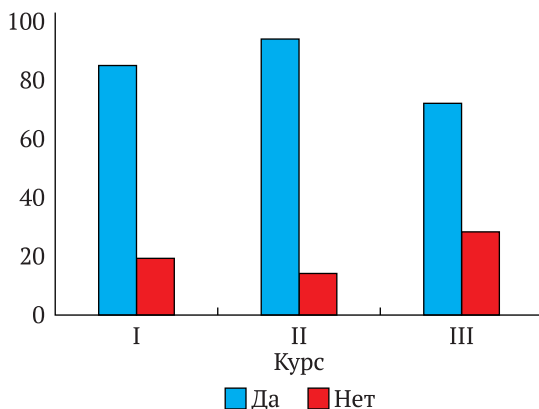


Рис. 4. Потребность студентов в обязательных занятиях физической культурой, % опрошенных

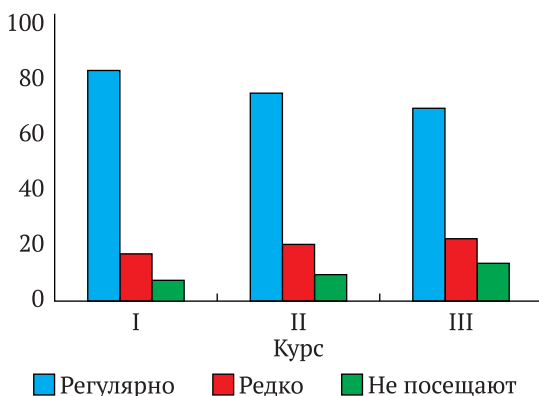


Рис. 5. Распределение ответов на вопрос «Как часто вы посещаете занятия физической культурой?», % опрошенных

Студенты, включенные в систематические занятия физической культурой, вырабатывают стереотип здорового поведения, они коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, у них наблюдается высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им свойственны оптимизм и энергия.

На нерегулярность посещения оказывают влияние различные социальные факторы: стремление некоторых молодых людей к фи-

нансовой независимости и возникающая в этом необходимость, что не позволяет им всегда присутствовать на занятиях при положительной настроенности на сам процесс физической деятельности. Решение данной проблемы, которое выражается в формировании определенного педагогического подхода к каждому студенту, преподаватели ИБ БГУ в большей мере берут на себя.

Распределение ответов на вопрос «Как вы оцениваете зачетные требования?» приведены на рис. 6. Студенты всех курсов не считают зачетные требования предвзятыми. Некоторые студенты старших курсов указали на заниженные требования к зачету (7,8 % – на II курсе и 8,6 % – на III курсе), что отражает их возрастающие требования к себе и тому делу, которым они занимаются. Завышенными зачетные требования считают 12,7 % первокурсников, 5,8 % – студентов II курса и 16,3 % – III курса (рис. 6).

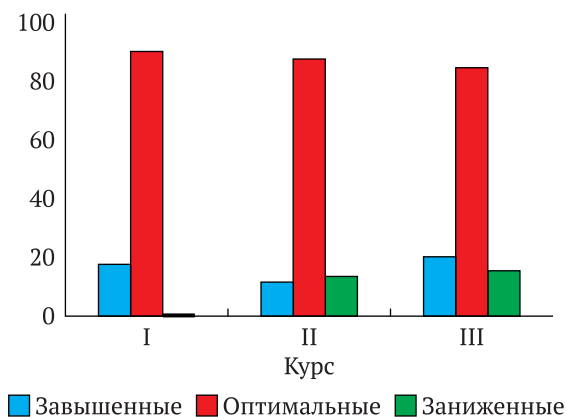


Рис. 6. Распределение ответов на вопрос «Как вы оцениваете зачетные требования?», % опрошенных

Анализируя ответы студентов на вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой или спортом самостоятельно в свободное от учебы время?», можно сделать следующие выводы: каждый четвертый респондент, т. е. 22,7 %, занимается физической активностью ежедневно; 33,9 % – выполняют физические упражнения 2–3 раза в неделю; 18,6 % – занимаются физической культурой 1 раз в неделю; 1,7 % – занимаются от случая к случаю; 1,5 % не занимаются вообще; 16,2 % – посещают только занятия УВО по дисциплине «Физическая культура» (рис. 7).

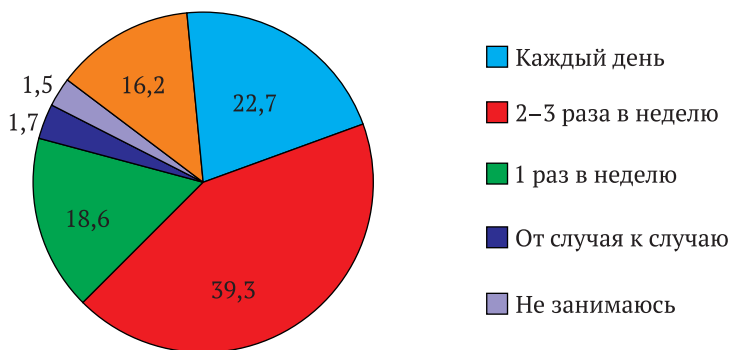


Рис. 7. Распределение ответов на вопрос
«Занимаетесь ли вы физической культурой
или спортом самостоятельно в свободное от учебы время?»,
% опрошенных

Формирование положительного отношения к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является одновременно целью, средством и фактором успешности обучения студентов в УВО.

Приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой – важная составляющая в формировании здорового образа жизни. Двигательная активность помогает сосредоточить внутренние ресурсы организма студента на достижении поставленной цели, укрепляет здоровье, повышает физическую и умственную работоспособность.

Данные проведенного социологического исследования указывают на роль физической культуры и спорта в системе высшего образования. Нравнодушное отношение студентов к организованной физической активности в рамках учебного процесса обусловлено возрастающим культурным уровнем, стремлением к достойной жизни через овладение профессией, а это невозможно без сохранения здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие. 3-е изд., стер. М., 2013. 240 с.
2. Гришина Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие. Ростов н/Д., 2019. 283 с.
3. Нигреева И. Г., Федосюк И. В. Анализ динамики заболеваемости студентов специального учебного отделения БГУ // Научно-методическое

обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы междунар. науч.-практ. конф., Минск, 28 янв. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2021. С. 352–356.

4. Федосюк И. В., Платонова Е. П. Совершенствование системы физического воспитания студентов в институте бизнеса БГУ с учетом современных подходов и дистанционных технологий // Физическая культура и спорт – стратегические компоненты развития личности : материалы междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 19 мая 2022 г. / УО ВГАВМ ; редкол.: Н. И. Гавриченко (гл. ред.) [и др.]. Витебск, 2022. С. 241–243.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ ФСК БГУ В КОНТЕКСТЕ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Е. В. Совпель, А. Е. Бедик, Г. Н. Попкович

Белорусский государственный университет

Раскрываются особенности оздоровительной физической культуры студентов, обусловлен наиболее выраженный профилактический и оздоровительный эффект на организм студентов. Определены основные средства физической культуры оздоровительной направленности для студентов факультета социокультурных коммуникаций БГУ. Обосновано применение современного спортивного инвентаря для большего оздоровительного эффекта при проведении практических занятий.

This study reveals the features of health-improving physical education of students: the most pronounced preventive and health-improving effect on the body of students is conditioned; the main means of physical education of health-improving orientation for students of the Faculty of Social-culture Communications of BSU are determined; the use of modern sports equipment for greater health-improving effect in practical exercises is substantiated.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура; спорт; студенты; физические упражнения; здоровье.

Keywords: recreational physical education; sport; students; exercise; health.

Исследования актуальных вопросов физического воспитания студенческой молодежи затрагивают прежде всего психолого-педагогические и социально-педагогические характеристики, методы, направленные на воспитание культуры здоровья, ориентацию на физкультурно-спортивную деятельность, формирование личностных качеств, способствующих мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ), а также формированию, сохранению и укреплению здоровья. Образовательный процесс в учреждении образования (УВО) осуществляется с акцентом на здоровьесберегающую, физкультурно-спортивную и образовательную деятельность, способствующую решению задачи сохранения здоровья студентов.

Реабилитационная составляющая физической культуры представляет собой физические упражнения с направленностью на восстановление функциональной системы организма с нарушениями здоровья в ходе болезни, переутомления или травм и др. Оздоровление организма с помощью средств физической культуры (в част-

ности, физических упражнений) способствует улучшению кровоснабжения больных и здоровых клеток, повышению мышечного тонуса, снижению лишнего веса.

Цель данной работы – изучение и анализ физкультурно-оздоровительной деятельности студентов с помощью современных средств физической культуры.

Для достижения поставленной цели использованы следующие методы:

- изучение анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
- научное обоснование современных средств физической культуры с оздоровительной направленностью;
- выводы и анализ полученных результатов.

Изучение и анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволили отметить, что наиболее выраженный профилактический и оздоровительный эффект на организм студентов производят циклические упражнения умеренной интенсивности, при которых улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих доставку кислорода к органам и тканям, повышается устойчивость центральной нервной системы к утомлению [1; 2].

Научно доказано, что ходьба, дозированный бег, прыжковые упражнения, спортивные игры, ходьба на лыжах, выполняемые круглогодично достаточно продолжительно и непрерывно, но с высокой интенсивностью, позволяют увеличить объем двигательной активности студентов, способствуя повышению уровня их физической подготовленности и функционального состояния, совершенствованию выносливости, улучшению состояния здоровья [1; 3; 4].

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура» на факультете социокультурных коммуникаций (ФСК) БГУ проводятся в большинстве случаев на открытом свежем воздухе. Применяются в основном циклические упражнения (с умеренной интенсивностью и длительное время): разновидности ходьбы (например, скандинавская ходьба), беговые и прыжковые упражнения, ходьба на лыжах (рис. 1).

В рамках спортивного зала основными средствами физической культуры оздоровительной направленности для студентов ФСК с применением современного спортивного инвентаря являются:

- непрерывные физические упражнения умеренной интенсивности;
- упражнения для развития физических качеств с применением метода повторно-интервального упражнения;
- спортивные и подвижные игры, эстафеты.



*Рис. 1. Занятия физической культурой
на открытом воздухе со студентами ФСК БГУ*

Непрерывные физические упражнения умеренной интенсивности являются основными для студентов специального учебного отделения (СУО). Длительность выполнения данных упражнений достигает 15–45 мин непрерывной деятельности с возможным чередованием ходьбы и бега. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в процессе выполнения упражнений колеблется в пределах 130–170 уд./мин. В качестве современного инвентаря эффективно применение фитболов, ковриков, мячей и других для данного вида двигательной активности (рис. 2).



Рис. 2. Практическое занятие по физической культуре со студентами СУО ФСК БГУ

Для развития физических качеств выполняются упражнения с применением метода *повторно-интервального упражнения*. Такие физические упражнения характеризуются повторным воспроизведением действий через относительно постоянные интервалы отдыха. Длительность интервалов устанавливается в зависимости от основной направленности упражнения в целях гарантии очередного повторения нагрузки, определенной степени восстановления работоспособности или усиления эффекта предыдущей нагрузки [5]. Упражнения используются при развитии всех физических качеств, хотя и в неодинаковой мере: применяются, как в рамках отдельного занятия, так и на протяжении серии занятий.

В данном случае выполняются ациклические движения, которым придается искусственно-циклический характер путем слитных повторений. Используются, например, приседания, наклоны, отжимания в упоре лежа и другие элементарные движения в общей подготовке, повторяя каждое многократно и слитно (упражнения с тренировочной петлей) (рис. 3).

Еще одной отличительной чертой выполнения данных упражнений является в данном случае то, что интервал планомерно сокращается, благодаря чему достигаются направленные функциональные

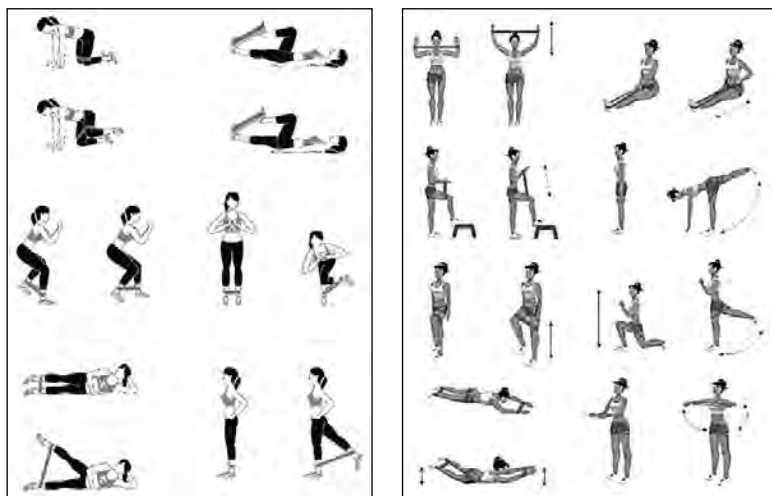


Рис. 3. Комплексы упражнений с многофункциональной тренировочной петлей для комплексного развития физических качеств

сдвиги в организме. Например, при воспитании выносливости в беге на средние дистанции за основу берется повторное выполнение работы субмаксимальной мощности – 4 раза по 400 м со скоростью, равной 85–90 % от максимальной для данного упражнения. Интервал отдыха между повторениями сокращается на протяжении отдельного занятия от 5–8 до 2–3 мин [5].

Спортивные и подвижные игры, эстафеты очень популярны у студентов и имеют большой эмоциональный эффект, что положительно влияет на мотивацию к практическим занятиям. На факультете социальных коммуникаций БГУ применение игрового метода для проведения физкультурных занятий оздоровительной направленности очень значимо [4].

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, ярко выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов (рис. 4). Используя этот метод, преподаватели решают разнообразные педагогические задачи: воспитание физических, волевых и моральных качеств, совершенствование умений и навыков, способность рационально использовать их в усложненных условиях [5].



Рис. 4. Спортивные и подвижные игры со студентами ФСК БГУ в рамках занятий по физической культуре

При выполнении физических нагрузок на физкультурных занятиях руководствуются следующими принципами:

- *доступность* – учет особенностей здоровья студентов (самочувствие, диагноз и др.), а также уровня их физической подготовленности и функционального состояния. В начале практического занятия определяется ЧСС, и, в зависимости от ее уровня, устанавливается длительность и интенсивность упражнений. После адаптации к нагрузкам задания усложняются (увеличивается количество дистанций и их длина). В конце занятия также определяется ЧСС;
- *систематичность* – системность и последовательность выполнения физических упражнений (ФУ). Строгое соблюдение повторяемости ФУ и непрерывность двигательного действия (например, сочетание ходьбы и бега);
- *постепенность* – положительная динамика в улучшении функционального состояния организма студентов происходит лишь в том случае, если нагрузка увеличивается постепенно. Варьируется переменная и непрерывная работа, причем первая предъявляет более повышенные требования к сердечно-сосудистой системе.

Важным условием оздоровительной физической культуры является регулярный и постоянный врачебно-педагогический контроль и самоконтроль студентов [2].

Таким образом, оздоровительная физическая культура студентов в рамках образовательного процесса в УВО включает в себя круглогодичное выполнение физических упражнений на свежем воздухе, преимущественно циклического характера. Оздоровительная физическая культура способствует развитию, восстановлению и поддержанию здоровья, для этого необходимо грамотно подходить к выполнению упражнений, соблюдая все правила. Исходя из своих возможностей, характера и индивидуальных особенностей студент может выбрать вид занятий, наиболее подходящий для него. Интер-

нет дает возможность найти и изучить огромное количество информации для самосовершенствования организма самостоятельно.

При работе со студентами необходимо использовать персонализированный подход при организации занятий и применении современных технологий по физической культуре с учетом особенностей каждой группы здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Бондин В. И., Толстокора О. Н.* Проектирование физкультурно-оздоровительных программ в сфере физического воспитания студентов бакалавриата : монография. М., 2020. 103 с.

2. *Егерева Р. Н., Журин И. А., Жуков В. В.* Оздоровительная физическая культура студентов БГУ в системе здорового образа жизни // Здоровый образ жизни : сб. ст. Минск, 2008. Вып. 6. С. 7–10.

3. *Боярская Л. А.* Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие. Екатеринбург, 2017. 120 с.

4. *Бабич Ю. К., Юрчеля И. Н.* Эффективность применения игровых видов спорта на занятиях студентов по физической культуре // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы междунар. науч.-практ. онлайн-конф., Минск, 28 янв. 2021 г. / Белорус. гос. ун-т ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2021. С. 39–43.

5. *Якуш Е. М.* Средства, методы и принципы физического воспитания : пособие. Минск, 2021. 86 с.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ «РАЦИОН» ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В. А. Овсянкин, Н. И. Сафронова, Е. В. Апанович

Белорусский государственный университет

На основе изучения литературных источников и проведения экспериментальных исследований научно обоснован двигательный «рацион» молодежи при занятиях физической культурой.

In the article, based on the study of literary sources and experimental studies, the motor «diet» of young people during physical education is scientifically substantiated.

Ключевые слова: двигательный «рацион»; физическая культура; молодежь; физические качества.

Keywords: motor «diet»; physical culture; youth; physical qualities.

В настоящее время среди молодежи большое внимание уделяется здоровому образу жизни. Эта тенденция приобретает особую актуальность прежде всего из-за существенных нервно-эмоциональных нагрузок (возросший темп жизни, стрессы, большая учебная нагрузка) на фоне низкой двигательной активности (гипокинезии) современного студента, что часто приводит к нарушению обмена веществ, развитию ряда заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.

Анализ литературы убедительно доказывает, что наибольшее значение для здоровья человека имеет образ жизни, основным составляющим элементом которого является физическая культура. Именно двигательная активность считается одним из мощных немедикаментозных факторов оздоровления молодежи, позволяющим в полной мере развернуться адаптивным процессам и увеличить жизнестойкость [1–3].

Известно, что при систематическом воздействии физических нагрузок на организм человека повышается устойчивость и пластичность регуляторных механизмов, клеточных структур, изменяются физико-химические свойства клеток, происходит расширение функционального резерва и адаптационных возможностей организма, и чем выше функциональный резерв, тем ниже «цена» адаптации. Это явление экономизации физиологических функций в процессе биологической адаптации позволяет сохранять постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) при действии усиливающих раздра-

жителей, отвечать на них без патологических реакций, постоянно расширять функциональные резервы организма [2].

Однако можно ли все упражнения выполнять в полном объеме? Это один из самых частых вопросов, с которым обращаются к медикам молодые люди, решившие активно начать заниматься физическими упражнениями. Врачи должны решать вопрос о допуске молодого человека к занятиям по физической культуре и определять показания и противопоказания к применению физических упражнений, если имеются отклонения в состоянии здоровья. Эта проблема волнует и педагогов. Многих занимающихся интересует, нужно ли выполнять самые разнообразные упражнения или тренироваться при помощи нескольких, а то и вовсе одного избранного упражнения, направленного на конкретную группу мышц. И наконец, что значит двигательный «рацион» человека? Термин «рацион», используемый в науке о питании, с не меньшим основанием может быть применен и в физической культуре. Здесь тоже важно обеспечить правильно подобранную для человека «дозу» упражнений и оптимальное соотношение их компонентов.

Все эти вопросы относятся к наиболее важным разделам учения об оздоровительной физкультуре. Если речь идет о молодежи, не имеющей серьезных отклонений в состоянии здоровья, то на первый вопрос можно дать однозначный ответ: противопоказанных упражнений нет, потому что каждый человек, желающий быть здоровым, работоспособным и физически подготовленным, должен быть всесторонне развитым. Это возможно лишь, если он систематически нагружает все без исключения группы мышц, выполняя самые разнообразные физические упражнения. И в первую очередь нужно использовать те из них, которые имеют практическое значение для трудовой деятельности, а их насчитывается достаточно много.

Для студентов факультета журналистики БГУ полезными будут упражнения, направленные на развитие статической силовой выносливости. Как показали наши исследования, одна из самых сложных физических нагрузок корреспондента – держать микрофон в несколько килограммов на вытянутой руке. В зависимости от количества информации, которую нужно узнать журналисту, приходится держать микрофон до 10 минут. Еще большие трудности возникают при пресс-подходе. Несколько десятков журналистов и столько же операторов стоят вокруг одного человека и приходится принимать невыносимые позы и стоять так минимум 10 минут. К нагрузке на руку

прибавляется и напряжение всего тела. Повышение статической силовой выносливости организма – один из важных компонентов профессионально-прикладной физической подготовки будущих журналистов. Диагностику профессиональной физической пригодности студента необходимо проводить на каждом факультете университета в целях выявления ведущих физических качеств, необходимых для будущей профессии. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. Можно сказать, что ППФП – целенаправленное использование средств физической культуры для развития профессионально-прикладных физических качеств и психофизических свойств и возможностей работающего человека. Принципиальная особенность ППФП студентов вузов заключается в ее направленности на достижение в процессе обучения и воспитания непосредственно необходимых прикладных двигательных способностей для избранной профессиональной деятельности.

Потребность в определенных физических упражнениях часто диктуется слабостью той или иной группы мышц, которая обеспечивает эффективность профессиональной деятельности, поэтому на занятиях по физической культуре должен осуществляться индивидуальный подход. Необходимо включать в рацион двигательной активности те упражнения, которые скорректируют физическую подготовленность студента исходя из требований профессионально-прикладной физической подготовки. Особого внимания требуют упражнения, которые являются противопоказанными для занимающегося в связи с отклонением в состоянии здоровья, поэтому необходимо соблюдать предельную осторожность, не забывая, что именно они являются сильнодействующими на физическое состояние. Основное правило: величина нагрузки должна строго соответствовать возможностям организма.

Преподавателю физической культуры важно постоянно иметь данные о физическом состоянии организма занимающегося. В практике физического воспитания существует ряд методик различной степени сложности, позволяющих оценить уровень физического состояния человека. Эффективными являются те методики, которые не требуют сложного оборудования, длительного времени тестирования и обработки результатов – это двигательные тесты и про-

стые функциональные пробы, с помощью которых мы можем судить об уровне подготовленности и направлено воздействовать на слабые группы мышц в подготовке занимающегося.

Особенно важно учитывать, что в результате мышечной работы происходят существенные изменения во всех органах и системах человека, особенно сердечно-сосудистой, которая тонко реагирует на все воздействия. У систематически занимающихся дозированных физическими упражнениями сердце даже в покое работает экономично, ритм его сокращений замедляется, а сила их увеличивается и за одно сокращение выбрасывается больше крови. При регулярных занятиях периферические сосуды расширяются, снижается так называемое «сосудистое сопротивление» и работа сердца, затрачиваемая на «перекачивание» крови, значительно уменьшается. Кроме того, уменьшение «сосудистого сопротивления» способствует снижению кровяного давления, а это означает, что физические нагрузки помогают справиться с еще одним фактором риска – артериальной гипертонией [4].

Подбирая двигательные задания в целях оздоровительной тренировки, важно не забывать, что именно они являются сильнодействующими средствами, влияющими на функциональные системы организма. Вот почему при использовании таких упражнений необходимо соблюдать предельную осторожность. Основное правило в этом случае можно сформулировать так: в оздоровительных целях можно применять любые физические упражнения, однако величина нагрузки должна строго соответствовать возможностям организма.

Говоря о благоприятных эффектах физических упражнений, нельзя не отметить опасность чрезмерных физических нагрузок для здоровых людей. Когда речь идет о влиянии спорта на здоровье занимающихся, мнения исследователей не всегда однозначны, поскольку предельные, максимальные физические нагрузки при определенных условиях могут оказывать отрицательное воздействие на здоровье спортсменов. Высокие по объему и интенсивности тренировочные нагрузки в современном спорте часто являются причиной истощения адаптационного потенциала организма и развития состояния перетренированности, а это существенно может сказаться не только на работоспособности организма, но и на его сопротивляемости [5; 6].

Именно предельные и запредельные физические нагрузки сопровождаются выраженными метаболическими сдвигами и угне-

тением Т-системы иммунитета, что проявляется в снижении содержания Т-лимфоцитов и угнетении их функциональной активности. Комплекс же стрессовых реакций, превышающих адаптационные возможности организма, приводит к развитию клеточно-опосредованных реакций и снижению резистентности организма [7], что может создавать предпосылки для нарушения механизмов резистентности и снижения устойчивости к заболеваниям [8].

Результаты наших исследований, проведенных в последние годы, указывают на то, что наибольший оздоровительный эффект обеспечивается при тренировке именно с разнообразным воздействием, поэтому считается ошибкой использовать для занятий лишь несколько физических упражнений, например беговые упражнения. В таких случаях тренировочный эффект обеспечивает узконаправленное улучшение адаптации к физической нагрузке.

Так, широко распространено мнение, что бег может быть единственным средством оздоровления и сочетать его с другими упражнениями нет надобности. Бег, действительно, является одним из наиболее эффективных и доступных средств, так как укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, его легко дозировать и контролировать нагрузку. Однако ограничиться только бегом – значит обеднить свой двигательный «рацион». Повысив выносливость, можно упустить развитие других, не менее важных, физических качеств – силу, ловкость, быстроту и др. Двигательный «рацион» должен быть полноценным и разнообразным.

Наряду с упражнениями очень важно включать в двигательный «рацион» закаливающие процедуры, которые повысят устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Только так можно укрепить здоровье, продлить жизнь и предупредить многие заболевания.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие. М., 2005. 240 с.
2. Физическая культура и здоровье : учебник / под ред. В. В. Пономаревой. М., 2001. 352 с.
3. Амосов Н. В., Муравов И. В. Сердце и физические упражнения. М., 1982. 64 с.
4. Левандо В. А., Суздальский Р. С., Кассиль Т. И. Проблема стресса, иммунитета и остро возникающей патологии у спортсменов // Вестник АМН СССР. 1988. С. 62–65.

5. Хмелева С. Н., Бугреева А. А., Васильев Н. Д. Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологическая характеристика у спортсменов в циклических видах спорта // Теория и практика физической культуры. 1997. № 4. С. 22–24.

6. Горизонтов П. Д. Стресс: система крови в механизме гомеостаза // Гомеостаз. 2-е изд., перераб. и доп. М., 1981. С. 536–573.

7. Волков Н. И., Енохин С. Ф., Филев Л. В. Особенности грануломонопоза при физических нагрузках у спортсменов // Физиология человека, 1987. Т. 13. № 3. С. 450–455.

РЕКРЕАЦИЯ В РАЗВИТИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А. А. Глазырин

Белорусский государственный университет

Рассмотрены вопросы развития здорового образа жизни, включающие современные представления о рекреации и ее возможностях для оздоровления студенческой молодежи. Описаны условия реализации потенциала рекреации для формирования ответственного состояния студентов к собственному здоровью в процессе занятий физической культурой и спортом. Представлены примеры мероприятий, повышающих уровень информированности будущих специалистов о потенциале рекреации для развития здорового образа жизни.

The article deals with the development of a healthy lifestyle, including modern ideas about recreation and its possibilities for improving the health of students. The conditions for realizing the potential of recreation for the development of a responsible state of students to their own health in the process of physical culture and sports are presented. Examples of activities that contribute to raising the awareness of future specialists about the potential of recreation for the development of a healthy lifestyle are given.

Ключевые слова: рекреация; учащиеся; студенты; физическая культура и спорт; спортивные мероприятия.

Keywords: recreation; students; students; physical culture and sport; sports events.

В настоящее время повышение уровня информированности учащейся молодежи и студентов о наиболее эффективных видах деятельности, способствующих восстановлению израсходованных ими физических и психических сил в процессе учебного года, является острой необходимостью. Это связано с увеличением умственной нагрузки, уменьшением физической активности и, следовательно, ухудшением физического состояния здоровья учащихся и студентов.

В связи с этим актуальным становится вопрос информирования студентов о возможностях рекреации, привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом, без которых невозможно сформировать здоровый образ жизни. Значимыми критериями информированности студентов по данной проблеме является полнота переданной информации, включающая разъяснение, изложение, сообщение.

Цель данной публикации – вопросы рекреации и ее потенциальные возможности в формировании здорового образа жизни учащейся молодежи и студентов.

В контексте рассматриваемой нами проблемы оздоровления студенческой молодежи и формирования здорового образа жизни будущих специалистов потребовалось определить сущность понятия «рекреация».

Данное понятие в социологической энциклопедии [1–3] рассматривается как отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе определенной деятельности (производственной, творческой учебной, физкультурно-спортивной и пр.).

Целью рекреации выступает обновление организма, что положительно влияет на качество жизни. Наиболее эффективна для человека рекреация в свободное время: она должна быть построена на принципе добровольности. Содержанием рекреации является активный отдых, развлечения, способствующие развитию личности человека. Участником рекреации может быть каждый индивид независимо от пола, возраста, физической подготовленности и иных признаков. По сути, рекреация является одним из видов человеческой деятельности.

В научных исследованиях С. М. Блоцкого, В. Н. Дворака, М. М. Круталевича, Р. И. Купчинова, С. Д. Неверковича, Т. Д. Поляковой, С. Б. Репкина, С. И. Шаблыко и других отмечается значимость рекреации для физического воспитания и оздоровления.

Основной целью использования возможностей рекреации в воспитании учащихся и студентов в области физической культуры и спорта является развитие качеств личности гражданина, отвечающего национально-государственным интересам своей страны, готовности трудиться на благо страны, в любых сложных условиях проявлять свои лучшие физические, нравственные качества.

Основной задачей в сфере оздоровления, физического воспитания и спорта учащейся и студенческой молодежи должно быть создание методических условий, обеспечивающих реализацию потенциала рекреации. За ее обеспечение несут ответственность руководители учреждений образования и специалисты-преподаватели физического воспитания, тренеры, организаторы массовых оздоровительных спортивных мероприятий [3].

Анализ мероприятий, проводимых со студентами, показал, что к основным средствам в подготовке учащейся молодежи и студентов к рекреационному виду деятельности относятся:

- *народные подвижные игры* (кошки-мышки, курица с цыплятами, прятки, волейбол с воздушным шаром и т. д.);

- *национальные массовые виды спорта* (самбо, кулачный бой, буза, гиревой спорт, хоккей с мячом, городки, лапта, чиж, клюшковое, пекарь, коняшки, вышибалы;

- *спортивные праздники* (эстафеты и старты на открытом воздухе, праздник, посвященный Международному дню студенческого спорта);

- *спортивные акции* («Неделя спорта и здоровья», направленная на популяризацию здорового образа жизни и спорта среди молодежи и др.);

- *фестивали* («Фестиваль спортивных секций» для первокурсников университета; фестиваль уличного футбола «Квадрат»);

- *массовые забеги, марафоны* (велопробег «Дорогами памяти», организованный в рамках празднования Дня народного единства; легкоатлетические забеги; участие студентов и преподавателей в проведении и организации Минского полумарафона);

- *традиционные соревнования* («Минская лыжня», Всебелорусская студенческая лыжня – 2023);

- *крещенские купания* преподавателей и студентов в водохранилище Дрозды, посвященные православному празднику – Крещение Господне;

- *соревнования* (по мини-футболу в рамках районной акции «Мы за спорт – за здоровую нацию» и др.);

- *фестивали* (участие команд университета в Молодежном фестивале, посвященном Международному дню студенческого спорта);

- *нетрадиционные виды* физической активности (сбор грибов, запуск воздушного змея и др.).

Для организации активного участия студенческой молодежи в рекреационных мероприятиях, способствующих формированию здорового образа жизни, необходимо создание специальных материально-технических и эколого-гигиенических условий, которые предоставляются на определенной территории всем желающим:

- *зоны отдыха* (оздоровительный комплекс «Исlochь-Парк»; парк-музей интерактивной истории «Сула» и др.);

- *туристические базы*, размещенные в разных регионах Республики Беларусь (туристско-оздоровительный комплексы «Орша»; «Высокий Берег»; «Лосвидо»; «Браславские озера»; «Пышки»; «Белое озеро и др.).

Для успешной реализации указанных условий в формировании здорового образа жизни необходимо постоянно информировать учащихся и студентов о мероприятиях, связанных с активными занятия-

ми физической культурой и спортом, что позволит им самостоятельно выбирать для себя наиболее подходящую форму, соответствующую их индивидуальным особенностям, потребностям и интересам.

В настоящее время существует немало факторов, ослабляющих здоровье или наносящих значительный вред организму студенческой молодежи (экологические проблемы, стресс, неправильное питание, отдельные негативные привычки).

Одним из факторов, положительно воздействующих на оздоровление и формирование здорового образа жизни, является физическая культура и различные массовые мероприятия, которые связаны с активным отдыхом и рекреацией, определяющие здоровьесберегающий характер деятельности будущих специалистов в свободное время и повышающие их познания в области здорового образа жизни.

Создание научно-теоретических основ применения рекреации в сфере физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования требует разработки наиболее актуальных вопросов по данному направлению, научного обоснования и поиска путей приобщения будущих специалистов к ценностям и значимости физической культуры и спорта для успешного решения предстоящих профессиональных задач.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Социология : Энциклопедия / сост.: А. А. Грицанов [и др.]. Минск, 2003. 1312 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / под ред. С. Д. Невековича. М., 2006. 528 с.
3. Глазырин А. А., Пильневич А. А. Физическая культура и спорт как важнейший фактор подготовки специалистов в области технического обеспечения спортивной деятельности // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. материалов VIII Междунар. науч.-тех. конф, Минск, 21 окт. 2022 г. / Белорус. нац. техн. ун-т ; редкол.: И. В. Бельский (пред. редкол.) [и др.]. Минск, 2023. С. 10–14.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ

А. Е. Бедик, Е. В. Совпель

Белорусский государственный университет

Рассмотрена проблема формирования у студентов мотивации к здоровью как главной ценностной ориентации, в целях достижения высоких профессиональных и жизненных результатов. Показана необходимость максимального привлечения молодых людей к регулярным занятиям физической культурой, активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях.

The task of teachers is to form students' motivation for health, as the main value orientation, for achieving high professional and life achievements. Physical culture teams of a higher educational institution should set themselves the task of involving young people as much as possible in regular physical culture classes, involving them in active participation in mass health-improving, physical culture and sports events, and establishing a healthy lifestyle in society. It is necessary to convey to students the information that there is no need for great physical exertion to achieve a health-improving result.

Ключевые слова: здоровье; физическая культура; здоровый образ жизни; студенты.

Keywords: health; physical education; healthy lifestyle; students.

Выбор данной темы возник в результате наблюдений за здоровьем и образом жизни студенток факультета социокультурных коммуникаций. В анкетировании, опросе и анализе данных о состоянии здоровья принимали участие студентки, прошедшие два курса обучения. Результаты показали, что за данный период у 7 % студенток здоровье не только не улучшилось, но в ряде случаев ухудшилось. Некоторые студентки не уделяют своему здоровью должного внимания. Отмечается, что обучающиеся ставят здоровье на второе место после образования, считая, что его высокий уровень может дать серьезные конкурентные преимущества на рынке труда. Современный учебный процесс является достаточно интенсивным и оказывает большую нагрузку на студентов, что способствует одновременно снижению физической активности и отсутствию приверженности к здоровому образу жизни [1].

Здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ) – это совокупность форм и способов повседневной жизнедеятельности личности, которая основывается на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляет адаптивные возможности организма [2]. ЗОЖ способствует гармоническому развитию, сохранению и укреплению здоровья, высокой работоспособности и обеспечивает раскрытие наиболее ценных качеств личности.

Состоит ЗОЖ из нескольких компонентов: правильного режима труда (учебы) и отдыха, отсутствия вредных привычек (пристрастия к алкоголю, курению), достаточной двигательной активности, личной гигиены, закаливания, духовности, рационального питания [3]. Режим дня – это основа жизнедеятельности каждого человека. Он должен соответствовать состоянию здоровья и уровню работоспособности каждого отдельного человека [4]. При четком его соблюдении вырабатывается необходимый ритм жизнедеятельности, который создает оптимальные условия для учебы, работы и отдыха, тем самым способствует улучшению работоспособности. Курение и алкоголь признаны самыми распространенными вредными привычками среди студентов – они снижают уровень восприятия учебного материала. Кроме того, происходит нарушение работы центральной и периферической нервной системы и некоторых других внутренних органов [5]. Путем анкетирования выяснилось, что 13 студентов имеют негативную привычку – курение. И только 7 из них планируют от нее отказаться. Соответственно, качество занятий физической культурой у девушек, которые курят, значительно снижается. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы не справляются с активной работой на занятии.

Главной задачей преподавателей является формирование у студентов мотивации к здоровью, как главной ценностной ориентации, для достижения высоких профессиональных и жизненных результатов. Важной задачей педагогов физической культуры высшего учебного заведения является вовлечение максимального числа молодых людей в регулярные занятия физической культурой, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение здорового образа жизни. Необходимо донести до студентов понимание того, что для достижения оздоровительного результата нет необходимости в больших физических нагрузках. Вполне эффективными могут быть дыхательные гимнастики, бег, спортивные и подвижные игры, плавание или

атлетическая гимнастика в совокупности с правильным распорядком дня и нормализованным режимом питания. Для выявления проблем и стратегических направлений в сфере пропаганды физической культуры среди студенток ФСК было проведено исследование путем опроса (изучения мнения) и сделан анализ заболеваний и стремления студенток работать над коррекцией и изменением их степени сложности, а также определен уровень физического развития и желание его улучшить.

Исходя из проведенной работы, можно сделать вывод, что 60 % девушек, имеющих по состоянию здоровья ограничения к занятиям физической культурой, используют этот фактор как полный отказ от физических нагрузок и нежелание посещать занятия. Это указывает на то, что в период школьного обучения ни семья, ни школа (преподаватели физической культуры) не сформировали у них стратегии к улучшению своего здоровья. По этой причине преподаватели вуза должны активно подходить к вопросу о воспитании у студентов грамотного решения вопроса о снижении сложности своего заболевания.

Так, 50 % студенток, занимающихся в основной и подготовительной группах, проявляют желание повысить уровень физической подготовленности. Они хотят активно заниматься, приветствуют использование современных направлений физической культуры, с интересом включаются в оздоровительные и спортивные мероприятия. Именно пример активных студентов и является одной из движущих сил привлечения большего числа студентов к осознанию того, что физическое развитие и здоровье – успех будущих профессиональных достижений.

Проведя исследования, можно определить стратегические направления в сфере пропаганды физической культуры – активное вовлечение студентов в спортивные мероприятия и привлечение внимания студентов к спортивной жизни вуза, а также мотивация их участия в спортивных мероприятиях.

Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. Современные жизненные условия выдвигают повышен-

ные требования к здоровью молодежи. Главная задача молодых людей – рождение здорового поколения. Исследования показывают, что 34 % современных девушек имеют гинекологические заболевания. К репродуктивному возрасту женщины нередко подходят со многими проблемами, из-за которых потом не могут родить или переносят беременность с большими проблемами. По этой причине вопрос женского здоровья требует от преподавателей физической культуры особого внимания.

Так же одним из основных вопросов здоровья является здоровое рациональное питание. Исходя из анализа ответов студенток ФСК, только 5 % девушек придерживаются правильного режима питания. Соответственно возникает проблема нормы веса. Так, из 40 девушек 28 имеют индекс массы тела, соответствующий своим показателям, 10 студенток имеют избыточный вес и 2 девушки – недостаток массы тела. В связи с этим преподавателю физического воспитания необходимо работать со студентами над решением и этой важной для здоровья проблемы.

Таким образом, не только плохая экология, но и нездоровый образ жизни влияют на качество здоровья человека и на рождение здорового поколения. В связи с этим отметим, что тема здорового образа жизни и его влияния на здоровое будущее человека актуальна всегда. Каждое последующее поколение унаследует здоровье предыдущего, что, в свою очередь, предрешит будущее молодого поколения.

Подводя итог нашего исследования, можно сделать вывод, что вуз является организацией не только дающей профессиональные знания, но и формирующей у студентов грамотное и уважительное отношение к своему физическому здоровью, чтобы получить возможность стать работоспособными и конкурентоспособными выпускниками.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Абрамова Н. С., Гладкова М. Н., Ваганова О. И.* Особенности разработки оценочных материалов в условиях реализации компетентностного подхода // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57. С. 3–9.
2. *Алешугина Е. А.* О совершенствовании содержания языковой подготовки на основании мнения выпускников // Вестн. Костром. гос. ун-та им. Н. А. Некрасова. 2007. Т. 13, № 4. С. 11–14.

3. Ваганова О. И., Смирнова Ж. В., Трутанова А. В. Организация научно-исследовательской деятельности бакалавра профессионального обучения в электронной среде // Азимут науч. исслед. : педагогика и психология. 2017. Т. 6, № 3 (20). С. 239–241.

4. Коновалова М. П. Разработка и реализация комплекса мероприятий по вовлечению студентов в систему ГТО // ...И помнит мир спасенный... : в 2 ч. / отв. ред. Н. С. Яшин. Энгельс, 2015. Ч. 1. С. 74–75.

5. Медицинская информационная сеть [Электронный ресурс]. URL: http://www.medicinform.net/zog/zog_gig21.htm (дата обращения: 20.10.2023).

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ОСНОВА ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В. М. Куликов, С. А. Ковалев, Л. В. Кудина

Белорусский государственный университет

Рассмотрен процесс формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности. Описаны этапы становления личностного образования и решение соответствующих задач. Отмечена эффективность здорового образа жизни.

The process of developing students' attitudes towards a healthy lifestyle as professional values is considered. The stages of development of personal education and solving relevant problems are described. The practice of a healthy lifestyle is noted.

Ключевые слова: профессиональная подготовка; студенты; здоровье; здоровый образ жизни; вузовское образование.

Keywords: professional training; students; health; healthy lifestyle; university education.

Развитие общества определяет ценностный статус здорового образа жизни. Отношение к здоровому образу жизни как профессиональной ценности способствует успешности в любой сфере профессиональной деятельности, так как хорошее здоровье является предпосылкой для высокоэффективного труда, творческой активности, наиболее полного самовыражения личности.

В настоящее время ни у кого не вызывает сомнения, что в условиях вузовского образования большое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья студентов, поэтому в целостном процессе подготовки будущего специалиста необходимо создать такие условия, которые этому способствуют. В первую очередь решение этой задачи будет зависеть от отношения студентов к здоровому образу жизни.

Теоретические основы формирования здорового образа жизни студентов сформулированы в работах Б. А. Ашмарина, В. К. Бальсевича, М. Я. Виленского, Д. А. Изуткина, Л. Ю. Лебедченко и других ученых. По-разному трактуя подходы к решению этой проблемы и основные понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», исследователи в целом едины в понимании необходимости формирования здорового образа жизни студентов как фактора повышения эффек-

тивности их профессиональной подготовки. Основной путь практического решения этого вопроса рассматривается с позиции рационального использования средств физической культуры в качестве основного инструмента физического, психического и нравственного оздоровления студентов в совокупности со всей системой их профессиональной подготовки (В. И. Лях, А. В. Чоговадзе и др.).

Исследования в этой области показывают, что между уровнем сформированности потребности в здоровом образе жизни и процессом профессиональной подготовки студентов прослеживается четкая зависимость (О. А. Абдулина, Ю. К. Бабанский, М. М. Борисов, М. Я. Виленский и др.). Это обуславливает необходимость подготовки студентов, для которых принципы здорового образа жизни должны стать собственными жизненными принципами (Л. И. Алешина, Ш. А. Амонашвили, Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, Н. М. Полетаева и др.).

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности будущего специалиста, так как его работа, как правило, будет связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой и спортом снимают нервное напряжение, повышают работоспособность и в целом укрепляют здоровье. Как правило, занятия физкультурой у студентов должны проходить в форме активного отдыха. ЗОЖ формирует образ жизни, все его стороны и проявления, позитивно влияющие на здоровье.

Что обозначает термин «здоровье» в контексте ЗОЖ? Состояние организма, когда нет болезни? Интервал времени между болезнями? Медицинская практика, пожалуй, его так и рассматривает: если нет болезни, значит, здоров. Медицинская наука хорошо распределила болезни: создала номенклатуру, насчитывающую несколько тысяч названий, для каждой описала механизмы развития, симптомы, течение, прогноз, лечение, процент смертности и тяжести страданий.

Однако со здоровьем сложнее. Вроде бы все понятно: здоровье – противоположность болезни: много здоровья – меньше шансов на развитие болезни, мало здоровья – болезнь; люди так и говорят: «плохое здоровье», «слабое здоровье». Но в историях болезни такое не пишут.

Есть гигиена как область медицины, занимающаяся профилактикой болезней. Она описывает все, что нужно для здоровья: правильное питание, воздух, одежду, как уберечься от микробов. Однако все

это выглядит как еще одна глава науки о болезнях: как уменьшить вредные воздействия, чтобы не заболеть.

Как нам кажется, будет интересно ознакомить современных студентов с мнением известного хирурга Н. М. Амосова.

Много лет назад ученый говорил о том, как укрепить свое здоровье, сохранить до глубокой старости ясный ум и работоспособность [1]. Его книга «Раздумья о здоровье» [2], в которой были изложены основные принципы сохранения здоровья, разошлась тиражом в несколько миллионов экземпляров.

Главные принципы здоровья, которые определил автор, следующие:

1) в большинстве болезней виноваты ни природа, ни общество, а только сам человек. Чаще всего причина болезни – лень и жадность, но иногда и неразумность;

2) не надо надеяться на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым и даже не может научить человека, как стать здоровым. Врачи порой склонны преувеличивать слабости человека и могущество своей науки;

3) нужны собственные, постоянные и значительные усилия. К счастью, человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старения и развития болезней;

4) величина любых усилий определяется значимостью цели, временем, вероятностью ее достижения и характером! К сожалению, здоровье, как важная цель, встает перед человеком, когда смерть становится близкой реальностью. Однако слабого человека даже это не может надолго напугать: он свыкается с мыслью о ней, сдается и покорно идет к концу;

5) для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать, еще пятое – счастливая жизнь! К сожалению, без первых условий она здоровья не обеспечивает, однако и первые условия не выполнимы, если нет счастья;

6) достаточно 20–30 минут физкультуры в день;

7) нужно ограничивать себя в пище;

8) уметь расслабляться – наука, но к ней нужен еще и характер;

9) здоровье – счастье уже само по себе, но к здоровью легко привыкнуть и перестать его замечать. Однако оно помогает добиться счастья в семье и работе.

Несмотря на то что прошло уже более полувека, сформулированные Н. М. Амосовым принципы являются актуальными и в наше время [2].

В современной стратегии образования возрастает значимость здоровья студентов как одного из приоритетных направлений его гуманизации, являющегося основой физического, психического и социального благополучия, условием и базисом полноценного развития. Следовательно, воспитание культуры здорового образа жизни студента, эффективно управляющего состоянием своего здоровья, является важной задачей педагогики.

В процессе становления личности будущего специалиста – выпускника вуза – здоровый образ жизни приобретает особое значение, поскольку выступает фактором его успешности как в учебной, так и в будущей профессиональной деятельности. Необходимо, чтобы будущий специалист уже в студенческие годы осознал это. Важно добиться, чтобы каждый выпускник являлся не только специалистом в своей области знаний, но и человеком, который бы обладал умениями и навыками организации своего здорового образа жизни, восстановления организма после напряженного труда, что является приоритетной задачей в процессе его профессионального становления.

Сегодня необходимость укреплять и поддерживать высокий уровень здоровья специалистов любого профиля не вызывает сомнения. Исследования многих ученых позволили определить взаимосвязь здоровья и будущей профессиональной деятельности: одни указывают на то, что здоровье является наиболее важной составляющей профессиональной деятельности, другие высказывают мнение, что оно положительно влияет на психофизическую готовность специалиста.

В литературе этот термин обозначают следующими показателями: профессиональная работоспособность; наличие необходимых резервных физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда; способность к полному восстановлению в заданном лимите времени; сформированность мотивационной сферы [3].

В теоретическом аспекте эта проблема затрагивает обоснование структурных компонентов здорового образа жизни и компонентов готовности студентов к освоению и ведению здорового образа

жизни в будущей профессиональной деятельности. В практическом аспекте эта проблема состоит в определении содержания, средств и методов профессиональной подготовки будущих специалистов, в которой осознание студентами ценностей физической культуры сочетается с формированием у них профессионально значимых личностных качеств.

С каждым годом возрастают требования к профессиональной подготовке специалиста, но современные студенты еще глубоко не осознают важность и необходимость здорового образа жизни для профессионального становления. У большинства из них еще не сформирована потребность, побуждающая их к здоровому образу жизни, что говорит о недостаточной эффективности процесса обучения, прежде всего физического воспитания студентов. Попытка разрешения этого противоречия составляет суть проблемы нашего исследования.

Необходимо научно обосновать обучение будущего специалиста в процессе профессиональной подготовки ведению здорового образа жизни.

Цель исследования – разработка научно обоснованной и методически выверенной системы педагогического обеспечения работы преподавателя по формированию здорового образа жизни будущего специалиста.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: теоретическое обоснование выдвигаемых и использованных в работе научных положений, выводов и рекомендаций; анализ и обобщение результатов исследований.

Изучение специальной литературы и ее системный анализ позволили нам определить структуру, включающую последовательность педагогических воздействий, которые обеспечивают формирование у студентов потребности в здоровом образе жизни.

Необходимо выделить деятельностный компонент, который выполняет преобразующую функцию и отражает анализ, регуляцию и проектирование студентом собственной профессиональной деятельности. Данный компонент предполагает наличие необходимых умений и навыков: оценивать физическое состояние собственного организма и его систем; подбирать наиболее приемлемый способ ведения здорового образа жизни в профессиональной, общественной и личной деятельности; применять средства, методы ЗОЖ, необходимые для сохранения и восстановления своего здоровья; про-

являть самостоятельность, организованность в процессе ведения правильного образа жизни.

Сформированность отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности определяется по следующим критериям: полнота и системность знаний о ценности здоровья, форма и характер эмоционального отношения студентов к здоровому образу жизни как профессиональной ценности, характер мотивов активности в процессе формирования данного личностного образования, степень сформированности у студентов умений и навыков ведения ЗОЖ.

Процесс формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности включает в себя три этапа: мотивационно-информационный, оценочный, деятельностно-практический. Логика процесса определена механизмом «осознание – осмысление – принятие», что предполагает оценку и выбор студентом значимых ценностей и проектирование на этой основе будущей профессиональной деятельности. Происходит последовательное формирование исследуемого личностного образования соответственно уровням его проявления.

Мотивационно-информационный этап предполагает формирование данного личностного образования на безразлично-потребительском уровне. Наблюдается отсутствие осознания общественной, а значит, и профессиональной значимости здорового образа жизни. Здоровьесберегающая деятельность студентов носит избирательно-ситуативный характер.

Оценочный этап направлен на достижение студентом нейтрально-пассивного уровня сформированного отношения к активному образу жизни как профессиональной ценности. Знания о здоровом образе жизни имеют личностный характер, студенты заинтересованы в регулярности их получения, но редко проявляют инициативу и самостоятельность. Они эпизодически, непроизвольно в практической деятельности используют умения и навыки, связанные с физическим воспитанием. Чувство ответственности за здоровье проявляется в отдельных жизненных ситуациях.

Деятельностно-практический этап предполагает становление практического опыта здорового образа жизни в профессиональной среде, что проявляется в системе привычек разумного отношения к здоровью. Наблюдается и осознание значимости здорового образа жизни для профессионального самосовершенствования. Достиже-

ние осознанного действенного уровня представляет собой приоритетную цель профессионального становления студентов.

Процесс формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности эффективен при организации личностно значимых педагогических ситуаций. Системообразующим дидактическим средством создания личностно значимых педагогических ситуаций на каждом этапе являются задачи ценностно-смыслового характера, позволяющие студенту конструировать будущую профессиональную деятельность в контексте ценности здорового образа жизни. На мотивационно-информационном этапе процесса доминируют задачи репродуктивного уровня сложности, направленные на актуализацию знаний студентов; на оценочном – частично-поисковые задачи, направленные на поиск студентом профессионального смысла ценности сохранения здоровья; на деятельностно-практическом этапе личностно значимые педагогические ситуации создаются посредством задач ценностно-смыслового характера и исследовательского (творческого) уровня сложности, направленных на интеграцию личностного смысла ценности здоровья в систему профессиональных отношений студентов.

Достижение целей первого этапа (мотивационно-информационного) связано с решением репродуктивных задач ценностно-смыслового характера. Опорными темами для изучения на данном этапе были: «Основы здорового образа жизни студента», «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов» (дисциплина «Физическая культура»); «Экология и здоровье человека» (дисциплина «Экология»); «Опасности технических систем», «Основы физиологии труда и комфортные условия жизнедеятельности в техносфере» (дисциплина «Безопасность жизнедеятельности»). Решение репродуктивных задач ценностно-смыслового характера предполагает использование бесед, рассуждений, дискуссий, элементов проблемного изложения.

Второй этап (оценочный) направлен на формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности на нейтрально-пассивном уровне и предполагает «открытие» студентом личностного смысла ценности физической культуры, т. е. осознание личностной и общественной ее значимости. На данном этапе применяются частично-поисковые задачи ценностно-смыслового характера. В контексте данной проблемы рассматрива-

лись отдельные аспекты: «Что есть здоровый и нездоровый образ жизни? Для каких профессий и в каких сферах производственной деятельности здоровый образ жизни имеет наибольшее значение?». Опорными темами для изучения на данном этапе были: «Значение и задачи охраны окружающей среды», «Вода как фактор здоровья» (дисциплина «Экология»), «Классификация основных форм деятельности человека», «Оценка влияния вредных факторов на здоровье человека» (дисциплина «Безопасность жизнедеятельности»), «Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности», «Валеологическое воспитание» (дисциплина «Физическая культура»). Решение частично-поисковых задач ценностно-смыслового характера предполагает использование проблемного изложения, эвристической обобщающей беседы, диспута, рассуждения. Особое место на оценочном этапе отводится выполнению практических задач и обсуждению полученных результатов.

Третий этап (деятельностно-практический) направлен на формирование у студентов на осознанном действенном уровне отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности, и решаются задачи на понимание личностного смысла значимости здоровья для дальнейшей профессиональной деятельности. На данном этапе применяются задачи исследовательского характера. Студентам дается опережающее задание; материалы они собирают целенаправленно, беседуя со своими родственниками, изучая литературу, посвященную данному вопросу, и анализируя информацию из телепередач, газет, журналов, книг. Опорными темами деятельности практического этапа являются следующие: «Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности» (дисциплина «Физическая культура»), «Управление безопасностью жизнедеятельности» (дисциплина «Безопасность жизнедеятельности»), «Проблемы окружающей природной среды, взгляд в XXI век» (дисциплина «Экология»). Решение задач ценностно-смыслового характера предполагает использование эвристической и обобщающей беседы, проблемного изложения, имитации жизненных ситуаций.

Целесообразно отметить, что созданная модель процесса формирования у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности является безупречной. Однако в реальной практике осуществляется варьирование применяемых средств

в соответствии с уровнем сформированности отношения у конкретного студента. Результаты опытно-экспериментальной работы показали, что в процессе формирования у студентов отношения к физической культуре выявлена положительная динамика всех компонентов исследуемого личностного образования.

В качестве сил, побуждающих к формированию потребности в ЗОЖ, могут выступать также различные виды стимулов: материальные, духовные, социальные, внутренние, внешние и др. Внутренними стимулами в этом случае являются: активное эмоциональное состояние, хорошее самочувствие, высокая мышечная деятельность, бодрое настроение, свежий цвет лица, высокая работоспособность. Стимулы могут исходить от руководителя, педагога, членов семьи, друзей, приводить к актуализации потребностей, формированию мотивов и целей, созданию стойких ценностных ориентаций и свойств личности, связанных со здоровьем, которые в дальнейшем направлены на укрепление и сохранение здоровья, становятся доминирующими и выступают в качестве источника активности.

Итак, учитывая вышесказанное, структуру ЗОЖ и его элементы можно представить следующим образом:

- 1) осознание необходимости вести здоровый образ жизни;
- 2) приобретение знаний (информации) о ЗОЖ, формирование и актуализация потребностей в ЗОЖ;
- 3) формирование мотивов ЗОЖ (укрепление и сохранение здоровья, отказ от вредных привычек, активизация восстановительных процессов, повышение работоспособности и т. д.);
- 4) определение целей и задач ЗОЖ;
- 5) практическая реализация оздоровительных программ;
- 6) контроль за происходящими изменениями в организме, коррекция действий, регулирование нагрузок;
- 7) субъективная и объективная оценка получаемых результатов.

Данную структуру можно представить в виде кольца, где все элементы взаимосвязаны и возможны варианты движения от первого звена к последнему (результату) и наоборот – от результата к любому другому элементу.

Круг средств оздоровления может быть самым разнообразным. Наиболее доступными можно считать:

- естественные силы природы;
- физические упражнения;

- саморегуляцию, психорегуляцию;
- питание, устранение вредных привычек;
- домашние тренажеры и массажеры;
- другие средства.

Критериями оценки занимающегося могут выступать: психолого-педагогические и психофизиологические показатели, показатели уровня здоровья, физических качеств, работоспособности, эффективности профессиональной деятельности [4; 5].

В реализации предложенной структуры программы здорового образа жизни человек может выбрать различные варианты в зависимости от индивидуальных особенностей.

Для тех, кто любит соблюдать четкий жизненный график – это жесткая последовательность действий, расписанная досконально по мероприятиям и времени. Все действия, направленные на обеспечение здоровья, – физические упражнения, гигиенические процедуры, время приема пищи, отдых и т. д. – жестко вписываются в режим дня с точным указанием времени.

Для тех, кто привык ставить перед собой конкретные цели и добиваться их, существует четкое разделение по этапам перехода с планированием каждого этапа, его промежуточных и конечных целей. В этом случае применяется технология внедрения программы в жизнь: с чего и когда начать, как организовать питание, движение и т. д. Поэтапное внедрение программы позволяет уточнить цели и задачи каждого этапа, его продолжительность в соответствии с состоянием своего здоровья, формы контроля, конечный для этапа результат и пр. Выполнение поставленных задач на данном этапе позволяет перейти к следующему этапу. Такой вариант не ставит жестких условий на каждый период времени, однако позволяет целеустремленно перейти на здоровый образ жизни.

Для тех, кто привык к комфорту и лени, можно выбрать постепенное мягкое приближение к желаемому. Этот вариант не заставляет четко планировать распорядок дня или этапы, но принявший его человек считает, что любое оздоровительное мероприятие уже лучше, чем ничего (сделать хотя бы иногда, хоть один раз в неделю). Предпосылкой такого подхода является тезис: важно начать (например, можно начать только с утренней гигиенической гимнастики, потом отказаться от утренней сигареты, затем постараться пройти пешком на работу). Такой вариант особенно подходит человеку, который не может резко изменить свой жизненный уклад и отказаться от комфортных привычек.

Для самых инертных – максимальное вписывание программы в привычный распорядок дня, что особенно подходит для лиц среднего и старшего возрастов, которые, с одной стороны, уже втянулись в привычные условия жизнедеятельности и им тяжело от них отказаться, а с другой – они обременены социальными, бытовыми, личностными, профессиональными проблемами и испытывают постоянный дефицит времени. Последнее обстоятельство для них является удобным поводом для того, чтобы объяснить нежелание перейти на здоровый образ жизни. В таком случае некоторые элементы они могут включать в привычный режим (например, часть пути на работу пройти пешком; если не появилось ощущение голода, то сэкономить время, пропустив прием пищи; утром умыться холодной водой и т. д.). Для реализации такого варианта прежде всего следует критически проанализировать свой режим дня и найти те «ниши», в которые можно было бы встроить элементы физической нагрузки.

Взвесив свои возможности, особенности своей жизнедеятельности, резервы свободного времени, состояние здоровья, поставив цель и задачи перехода на здоровый образ жизни, следует выбрать тот вариант программы, по которому человек собирается работать. Важно лишь, чтобы при ее реализации он был уверенным в себе, настойчивым и последовательным, систематически контролируя свое состояние и внося соответствующие коррективы в образ жизни. Несомненно, все это даст свои результаты в отношении эффективности и продуктивности жизнедеятельности человека и отразится на уровне и положительной динамике его здоровья.

Естественно, путь каждого человека к здоровому образу жизни отличается своими особенностями как по времени, так и по траектории, но это не имеет принципиального значения – важен конечный результат. Эффективность же здорового образа жизни для каждого человека можно определить по ряду биосоциальных критериев:

- 1) оценка морфофункциональных показателей здоровья:
 - уровень физического развития;
 - уровень физической подготовленности;
- 2) оценка состояния иммунитета:
 - количество простудных и инфекционных заболеваний в течение определенного периода;
 - при наличии хронического заболевания – динамика его течения;

3) оценка адаптации к социально-экономическим условиям жизни:

- эффективность профессиональной деятельности;
- активность исполнения семейно-бытовых обязанностей;
- широта и степень проявления социальных и личностных интересов;

4) оценка уровня валеологических показателей:

- степень сформированности установки на здоровый образ жизни;
- уровень валеологических знаний;
- уровень освоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья;
- умение самостоятельно построить индивидуальную траекторию здоровья и программу здорового образа жизни.

Какие же конечные результаты в совокупности обеспечивает следование условиям здорового образа жизни, ради чего стоит подвергать себя тем ограничениям и нагрузкам, которые лежит в его основе? Проанализировав вышеприведенные положения, каждый студент сам может сделать для себя выбор: стоит жить каждый день «на полную катушку», в свое удовольствие, зная о последствиях такого поведения для здоровья и самой жизни, или через воспитание здоровых потребностей и заботу о своем здоровье, как главной жизненной ценности, обеспечить себе долгую, здоровую и счастливую жизнь.

Практическая значимость результатов исследования заключается в том, что разработанная и апробированная комплексная методика оценки уровней сформированности отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности позволяет преподавателю диагностировать у студентов личностное образование; в ходе учебно-воспитательного процесса в вузе выявить возможности использования системы задач ценностно-смыслового характера для формирования у них отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности.

В завершении следует выделить положительные стороны здорового образа жизни:

- результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость и как результат – уменьшает затраты на лечение;
- способствует более здоровой и долговечной жизни человека;
- обеспечивает хорошие взаимоотношения в семье, здоровье и счастье детей;

- является основой реализации потребности человека в самоактуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;
- обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда и на этой основе – высокий материальный достаток;
- позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
- обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимизм.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Амосов Н. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. М. : Донецк, 2002. 469 с.
2. Амосов Н. Раздумья о здоровье. М., 1987. 63 с.
3. Шаропин К. А. Информационная система оценки психофизической готовности студентов к профессиональной деятельности : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 05.13.01 / Том. политехн. ун-т. Томск, 2007. 25 с.
4. Сорокина В. М., Сорокин Д. Ю. Здоровый образ жизни как профессиональная ценность [Электронный ресурс] // Соврем. проблемы науки и образования. 2013. № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=11726> (дата обращения: 20.06.2022).
5. Сорокина В. М. Формирование у студентов отношения к здоровому образу жизни как профессиональной ценности : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Волгогр. гос. пед. ун-т. Волгоград, 2010. 24 с.

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В. М. Горячко, Р. А. Комаровский

Белорусский государственный университет

Исследуется применение информационных технологий (ИТ) в образовательном процессе по дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования. Отмечено влияние введения и применения подобных технологий.

The article examines the use of IT in conducting physical education classes in institutions of higher education. The impact of introducing and applying such technologies.

Ключевые слова: физическая культура; высшее образование; спорт; информационные технологии; образовательный процесс; учреждение высшего образования.

Keywords: physical education; higher education; sport; information technologies; educational process; institutions of higher education.

Актуальной задачей на современном этапе обучения, включая и область физической культуры и спорта, является информатизация системы образования. В связи с этим у специалистов любого профиля должны быть навыки работы с информационными технологиями. Однако на текущий момент недостаточно применяются современные информационные технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт», хотя они могли бы значительно повысить качество учебного процесса в данной области.

Цель данной работы состоит в теоретическом обосновании применения средств информационно-коммуникативных технологий в образовательном процессе на примере биологического факультета БГУ.

Для обновления образовательной системы в цифровом направлении предусмотрено совершенствование информационной инфраструктуры, подготовка кадров, умеющих применять современные технологии в своей профессиональной деятельности. Внедрение циф-

ровых технологий в систему образования дает новые источники получения информации и педагогический инструментарий. Разработка теоретического представления и обоснования современного механизма применения информационных технологий позволит повысить качество учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт». Использование цифровых технологий в процессе обучения студентов по названной дисциплине ориентировано на поддержание здоровья студентов, которые формируют позитивное отношение к физическому воспитанию. Их применение способствует мотивации студентов к самостоятельным занятиям. Информатизация сферы образования – ключевой фактор успешной информатизации общества [1]. Каждый житель страны должен иметь навыки пользования различными видами информации, уметь оперировать информационными ресурсами.

Обновление результатов обучения, методов педагогической работы и оценки успехов цифровой среды в образовании оказывает радикальное влияние на результаты обучения каждого студента [2]. Речь идет о цифровой трансформации в физическом воспитании студентов. Данную концепцию можно применить для обеспечения всестороннего развития и физической подготовки каждого обучающего на всех уровнях образования, однако для этого необходимо противостоять формально их пассивному отношению к занятиям.

Физическая культура – единственная дисциплина, реализуемая на всех ступенях образования, занятия по названной дисциплине в УВО предназначены для обеспечения минимального уровня двигательной активности, гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовки для каждого студента [3–5].

В целях реализации физкультурно-спортивных процессов в образовательном учреждении необходимо моделирование различных видов компьютерных технологий и создание информационных программ [6]. Внедрение современных технологий в сферу физической культуры и спорта, в учебный процесс дисциплины связано с определенными трудностями как организационного, так и материально-технического характера. С другой стороны, использование компьютерных технологий может улучшить технику выполнения упражнений в спорте и быть неотъемлемым элементом получения и контроля знаний в образовании.

Кафедра физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета предлагает использование новостных

каналов, чатов в мессенджерах и социальных сетях для популяризации занятий физической культурой и спортом, а также использование электронной почты для передачи дидактических материалов и организации интернет-форумов [7]. Следует отметить, что размещение объявлений в чатах мессенджеров эффективно, когда имеется разделение студентов на малочисленные группы (как на специальные медицинские группы).

Стоит сказать о различных мобильных приложениях и отдельных устройствах (например, смарт-часы и др.), применяемых в сфере физической культуры и спорта. В магазинах Apple Store и Google Play можно найти около 50 000 различных приложений для здоровья и тренировок [8]. К наиболее распространенным показателям, измеряемым фитнес-приложениями, относятся: частота сердечных сокращений, качество дыхания и сна, сатурация, расход калорий, преодоленные расстояния в километрах и шагах. Речь идет о технологиях, позволяющих более качественно осуществлять самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Вышесказанное позволяет давать и качественно контролировать домашнее задание обучающихся. Использование таких информационных технологий на занятиях физической культурой является актуальным и в физическом воспитании студентов. Это позволяет разнообразить учебный процесс по данной дисциплине.

Многие преподаватели физической культуры уже используют информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) на своих занятиях, например мультимедийные приложения, чтобы демонстрировать технически правильное выполнение упражнений. Также преподаватели могут использовать видеозаписи матчей и тренировок командных спортивных игр и единоборств для изучения ошибок, корректировки тактики игры и боя, демонстрации особенностей различных команд.

Одна из систем, используемых для практического погружения студентов в учебный процесс – информационно-коммуникативная платформа Moodle, которая является одним из наиболее популярных инструментов обучения. Она предоставляет возможность создания интерактивных курсов и тестов, а также блогов, форумов и других образовательных ресурсов, которые могут быть использованы для создания интерактивных занятий по физической культуре.

По результатам исследования, проведенного на биологическом факультете БГУ, около 90 % опрошенных студентов считали целесообразным использование ИТ (в том числе таких приложений, как MyFitnessPal, Down Dog, Nike Training Club, Adidas Running и др.) на занятиях по физической культуре, что свидетельствует о востребованности студентами их использования.

Одним из подходов, внедряемых в образование, является применение мобильных приложений в качестве доступных и простых средств в физическом воспитании. Их высокая интерактивность позволяет повысить уровень заинтересованности, мотивации, а также дает возможность овладевать техникой выполнения физических упражнений и заниматься физической культурой и спортом как во время занятий, так и во внеурочное время [7].

Таким образом, использование информационных технологий на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях помогает преподавателям создавать интенсивный диалог со студентами, улучшать усвоение практического материала, а также повышать уровень мотивации студентов к получению теоретических знаний.

Преподаватели имеют возможность предлагать к просмотру различные изображения, аудио- и видеоматериалы, презентации. Студенты могут выполнять задания преподавателей, отслеживать свой прогресс в усвоении теоретических знаний и практических навыков, оценивать свое состояние, получать подтверждения о завершении курсов, просматривать учебные планы и многое другое [8].

Основываясь на результатах нашего исследования, можно констатировать, что для самостоятельных занятий физической культурой и спортом студентам, помимо инвентаря и спортивных площадок, необходима:

- методическая помощь со стороны преподавателя при планировании самостоятельных занятий, осуществление педагогического контроля [5];
- доступные учебные и методические пособия, в том числе электронные (с видеоизображением, звуковыми комментариями по технике и методике выполнения упражнений).

Повысить мотивацию студентов к посещению занятий по физической культуре и спорту, а также к самостоятельному выполнению физических упражнений во внеурочное время можно с исполь-

зованием современных информационных и цифровых технологий. Цифровизация в физическом воспитании возможна за счет создания личного кабинета студента, где будут отражены:

- показатели физического развития и физической подготовленности;
- дневник самоконтроля и самодиагностики психофизического статуса организма;
- калькулятор калорий;
- трекер передвижения;
- способы оценки общей сформированности двигательной компетенции;
- обратная связь с преподавателем;
- баллы, поощрения и т. д.

Исходя из опыта работы кафедры физического воспитания и спорта БГУ, особенно удобно использовать средства ИКТ со студентами, освобожденными по состоянию здоровья от практических занятий временно или постоянно. Для последних использование информационных технологий – очень эффективный способ преподавания, оценки и контроля [7].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Воронов И. А.* Информационные технологии в физической культуре и спорте : электронный учебник. СПб., 2005. 80 с.
2. *Фомина Т. В., Рослик Ю. И., Макаревич Ю. И.* Цифровые технологии при проведении занятий физической культурой в аграрном УВО // Актуальные проблемы и перспективы развития сельских территорий и кадрового обеспечения АПК : сб. науч. ст. II Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 9–10 июня 2022 г. / Белорус. гос. аграр. техн. ун-т. Минск, 2022. С. 652–654.
3. Трудности и перспективы цифровой трансформации образования / под ред. А. Ю. Уварова, И. Д. Фрумина. М., 2019. С. 25–43.
4. *Григорьев А. Ю.* Формирование двигательной компетенции студентов в процессе физического воспитания в вузе // Изв. Тульского гос. ун-та. Физ. культура и спорт. Тула, 2014. С. 29–38.
5. *Чепакон Е. М., Борисенко С. И.* Оптимизация умственной и физической деятельности студентов высших учебных заведений // Царскосельские чтения, 2014. С. 222–227.
6. *Манжелей И. В.* Физкультурно-спортивная среда образовательного учреждения // Образование и наука. 2005. № 2 (32). С. 60.
7. *Горячко В. М.* Применение информационных технологий в физкультурно-образовательной среде УВО // Преподавание социально-гуманитарных дисциплин в высшей школе: проблемы и перспективы : сб. ма-

териалов XX науч.-метод. конф. факультета философии и соц. наук БГУ, посвящ. памяти проф. И. Л. Зеленковой, 31 марта 2023 г. / БГУ, фак. философии и соц. наук ; редкол.: Н. В. Курилович (отв. ред.) [и др.]. Минск, 2023. С. 77–80.

8. *Кострыкина Е. Е., Трусов И. С.* Мобильные приложения как доступный и эффективный инструмент инновационных технологий в физическом воспитании // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию каф. физ. воспитания и спорта БГУ, Минск, 31 января 2023 г. / БГУ, каф. физ. воспитания и спорта ; редкол.: Ю. И. Масловская (гл. ред.) [и др.]. Минск, 2023. С. 93–98.

СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ КАК СПОСОБ ПРИОБЩЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Е. В. Скворода¹, В. М. Куликов²

¹*Белорусский государственный университет
физической культуры*

²*Белорусский государственный университет*

В статье рассмотрены особенности организации и проведения спортивно-зрелищных мероприятий среди студентов высших учебных заведений. Определены пути повышения их эффективности в учреждениях высшего образования Республики Беларусь в приобщении студентов к здоровому образу жизни.

The article discusses the features of the organization and conduct of sports and entertainment events among students of higher educational institutions. The ways of increasing their effectiveness in institutions of higher education of the Republic of Belarus are determined and introducing students to a healthy lifestyle.

Ключевые слова: спортивно-зрелищные мероприятия; здоровый образ жизни; студенты; физическая культура; спорт.

Keywords: sports and entertainment events; healthy lifestyle; students; physical education; sports.

В период обучения в высшем учебном заведении студенты испытывают воздействие различных факторов, которые оказывают отрицательное влияние на состояние их здоровья. Современная молодежь в большей степени проводит свободное время дома, сидя за компьютером, общаясь в интернете и социальных сетях. Все это снижает их двигательную активность.

Проблема сохранения здоровья студентов в настоящее время осознается как педагогическая. Необходимо усилить образовательную направленность физической культуры в целях информирования студентов о ЗОЖ, использовать разнообразные формы и методы, способствующие приобщению студентов к ЗОЖ и совершенствованию организационно-педагогической деятельности преподавателя. При формировании ЗОЖ личности необходимо обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия, для этого нужны наиболее эффективные формы и методы воспитания ЗОЖ студен-

ческой молодежи путем совершенствования системы физического воспитания, применения различных способов ее модернизации, интенсификации, оптимизации. Выбирая технологии формирования ЗОЖ, необходимо задействовать различные формы проведения досуга студентов, в том числе привлечение их к спортивно-зрелищным мероприятиям, которые позволят повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

Спортивно-зрелищные мероприятия являются одним из направлений работы государства и всех его институтов по формированию культуры здоровья и пропаганды ЗОЖ, привитию любви к занятию спортом с раннего возраста, а также по оздоровлению населения и организации активного отдыха. Данные мероприятия дают возможность студентам совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни [1].

Повышение эффективности проведения спортивно-зрелищных мероприятий (СЗМ) в высших учебных заведениях Республики Беларусь является одним из приоритетных направлений привлечения студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом и здоровому образу жизни. Сегодня очень важно не только сохранить на достигнутом уровне сферу спортивных услуг, оказываемых студенческой молодежи, но и повысить эффективность на основе научно обоснованного подхода с учетом выделения сегментации предоставляемых услуг в соответствии с требованиями социально-экономического развития общества [2].

Посещение студентами зрелищных мероприятий спортивного направления является положительной тенденцией к развитию ЗОЖ. Эти мероприятия выполняют рекреативную функцию отдыха и развлечения населения, обеспечивая удовлетворение его потребностей в эмоциональной разрядке.

Цель данной работы заключается в том, чтобы дать теоретико-методологическое обоснование организации и проведению спортивно-зрелищных мероприятий в условиях высшего учебного заведения.

В настоящее время увеличивается количество издаваемых рекомендаций по ЗОЖ студентов, постепенно увеличивается число программ, ориентированных на решение образовательно-воспитательных задач, выпускается специальное спортивное оборудова-

ние, расширяется перечень методов и форм организации ЗОЖ студентов. Однако недостаточное внимание уделяется исследованиям, обеспечивающим формирование ЗОЖ студентов с помощью спортивно-зрелищных мероприятий различного уровня. На наш взгляд, именно интенсивное участие студентов в подобного рода мероприятиях является важным условием формирования ЗОЖ современной молодежи.

Таким образом, многогранная проблема сохранения и укрепления здоровья молодежи и студентов в контексте формирования их здорового образа жизни в настоящее время становится приоритетной в аспекте дальнейшего развития отечественной системы образования как здоровьесберегающей.

Участие государственных и общественных организаций в строительстве спортивной инфраструктуры привело к появлению и развитию большого количества разнообразных СЗМ с учетом потребностей студентов, многообразие форм и методов их организации.

Спортивно-зрелищные мероприятия и праздники, по мнению ученых, это современные виды и формы массовых спортивных праздников как целостная система проведения разноформатных спортивно-культурных действий. К ним относят достаточно массовые и крупные мероприятия: спортивные праздники, парады, олимпиады, фестивали и показательные выступления, а также спортивные соревнования самого различного формата. Хорошо известно, что именно соревнования и спортивные праздники – очевидные средства наглядной агитации для вовлечения молодежи в массовый оздоровительный спорт, а также известные формы популяризации массовой физической культуры и спорта, ЗОЖ среди населения. Если данные мероприятия хорошо и качественно подготовлены, а затем зрелищно и массово проведены, то они могут надолго сохраниться в памяти людей, участников мероприятий и присутствующих зрителей. Неслучайно мы делаем акцент на грамотной организации, потому что плохо организованное мероприятие ждет не успех, а разочарование. Отличает такие мероприятия от обыкновенных праздников масштаб проведения; массовое вовлечение в ход соревнования участников и зрителей, поэтому их организаторы должны быть высококвалифицированными специалистами, спортсменами, успешными менеджерами, режиссерами, людьми, хорошо ориентирующимися в области физической культуры и спорта.

Спортивно-зрелищное мероприятие сочетает в себе три основных направления:

- применение соревновательного процесса у спортсменов, за счет чего повышается популяризация спорта и активного образа жизни;
- использование современных технологий в процессе организации и проведения спортивно-зрелищных мероприятий для максимального вовлечения зрителя в соревновательный процесс;
- организация активного отдыха путем посещения студентов спортивно-зрелищного мероприятия.

Важными принципами массовых спортивно-зрелищных выступлении является неповторяемость мероприятия, их одноразовость с использованием ярких специфических выразительных средств – оригинальные синхронные или последовательные массовые упражнения, спортивные фигуры, пирамиды, групповые и сольные исполнения. Все выступления, как правило, посвящены одной теме и объединены одним сюжетом, а используемые выразительные и художественные средства усиливают зрелищность и способствуют раскрытию главной темы спортивного праздника, представления.

Особо следует отметить спортивно-зрелищные мероприятия, организованные профессиональным спортом, которые имеют существенную специфику, что делает их уникальными по своим свойствам, позволяет профессиональному спорту успешно конкурировать со всеми иными видами досуга. Отличительные особенности подобных мероприятий заключаются в следующем:

- постоянная новизна действия. Каждый следующий матч, выступление или соревнование – всегда новое зрелище, которое никак нельзя сравнивать с предыдущим по ощущениям;
- коллективность потребления. Соревнования профессиональных спортсменов практически всегда происходят в присутствии огромного количества болельщиков как в месте проведения, так и по всему миру. Кроме этого, спортивные состязания обсуждаются в средствах массовой информации, между людьми, а значит при посещении спортивных мероприятий реализуется социальная функция, что в значительной степени способствует пропаганде ЗОЖ.

Помимо профессионального спорта, важное значение в формировании ЗОЖ студентов играют спортивно-художественные праздники, которые имеют долгую историю, начиная с Олимпийских игр.

Среди форм массовых театрализованных представлений выделяются физкультурные парады, шествия, праздничные представления, спортивные инсценировки, пропагандирующие красоту спорта, гибкости, упорства и ловкости. Также отметим, что особую популярность среди студентов приобретают соревнования Республиканской универсиады, которые проводятся по наиболее популярным видам спорта и являются одним из значимых и массовых спортивных мероприятий в Республике Беларусь.

Таким образом, массовые спортивные соревнования и художественно-спортивные представления – фактор и условие, с одной стороны, жизнеспособности различных видов спорта и их развития, с другой – важная составляющая общего учебно-тренировочного, спортивно-оздоровительного процесса. Именно массовые спортивно-праздничные представления решают многочисленные задачи, касающиеся и совершенствования видов спорта, и вовлечения населения разных категорий в активный образ жизнедеятельности. Они вызывают интерес и мотивируют к спортивным занятиям, повышают уровень волевых качеств, а также психологической и моральной готовности спортсменов – участников спортивных зрелищ, воспитывают патриотические чувства.

Для приобщения студентов к ЗОЖ посредством интенсивного их вовлечения в спортивно-зрелищные мероприятия необходим анализ существующих форм приобщения студентов к ЗОЖ и разработка современных программ посещения ими подобных мероприятий. Формат спортивно-зрелищной услуги, на наш взгляд, является наиболее приемлемым с точки зрения популяризации и пропаганды ЗОЖ. Также нужно отметить важность и необходимость государственной поддержки массовой физической культуры и спорта со стороны республиканских и местных властей.

Теоретический анализ тенденций развития спортивно-зрелищных мероприятий в ведущих университетах Республики Беларусь показал, что современная система организации этой сферы должна основываться на концепции, включающей оптимальное сочетание следующих основных элементов:

- организационные структуры;
- экономические методы регулирования;
- информационные системы;
- наличие хорошей спортивной базы и высококвалифицированных спортсменов-студентов.

Повышению интереса студентов к спортивно-зрелищным мероприятиям способствует успешное выступление спортсменов-студентов на соревнованиях различного уровня.

Государственная поддержка важна в организации и проведении спортивно-массовых и оздоровительных праздников, различных марафонов, способных не только объединять людей, но и повышать уровень их здоровья [3].

Итак, важнейшей задачей преподавателя физического воспитания в высшем учебном заведении является повышение активности студентов путем вовлечения их в различные формы внеурочных физкультурных занятий и спортивные мероприятия. В современных условиях традиционными физкультурно-спортивными мероприятиями стали спортивные праздники, посвященные различным знаменательным датам, вузовские республиканские студенческие соревнования, важнейшие международные спортивные мероприятия.

Трансформация спортивной сферы в современных условиях позволила выделить спортивно-зрелищные мероприятия как специфический вид социальной деятельности с характерными для нее особенностями. Спортивно-зрелищное мероприятие характеризуется двумя основными аспектами: 1) социальным, отражающим организованное объединение людей, направленное на достижение социально-значимых целей; 2) показательным, обеспечивающим развитие физической культуры и спорта среди студентов и являющимся важным фактором формирования у молодого поколения установок на ЗОЖ.

Интенсивное вовлечение студентов в спортивно-зрелищные мероприятия является эффективной формой приобщения молодежи к ЗОЖ, поэтому необходима консолидация всех усилий физкультурно-педагогических кадров, работающих в системе высшего образования, а также государственная поддержка. Это позволит обеспечить сбалансированную систему педагогического воздействия на интеллектуальную, эмоционально-волевою и практическую деятельность студентов. При этом интенсивность формирования ЗОЖ личности будет возрастать по мере повышения ценностных ориентаций, обогащения опытом, получения информации о физических и спортивных достижениях в области физической культуры и спорта.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Конобейская А. В.* Спортивно-массовые мероприятия как средство формирования здорового образа жизни студентов // Современные тенденции развития системы образования : сб. ст. Чебоксары, 2019. С. 173–176.

2. *Почекина В. В., Ковальчук В. В.* Эффективность в международной экономике / под ред. П. Г. Никитенко ; Ин-т экономики НАН Беларуси. Минск, 2007. 390 с.

3. *Магомедов Г. Х.* Роль спортивно-зрелищных мероприятий как фактор повышения эффективности оздоровительной работы с населением // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 2 (87). С. 234–236.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

ОЛИМПИЗМ КАК КУЛЬТУРНО-ЦЕННОСТНАЯ ОСНОВА ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ И ИГР

А. Е. Бедик

Белорусский государственный университет

Рассмотрено понятие «олимпизм» Пьера де Кубертена, являющееся определенным родом мировоззрением, которое в своей идее опирается на гармонию тела, воли и разума, что приводит к определенному уровню развития его физических и духовных способностей, расширению кругозора и восполнению пробелов в культуре и образовании. Отмечено явное влияние политики на спорт, переход на новый уровень конкуренции, отвергающей дружбу и превращающей спорт в борьбу за первые места любой ценой.

Olympism of Pierre de Coubertin is a certain kind of worldview, which in its idea is based on the harmony of the body, will and mind, which are obliged to bring a person to a certain level of development of his physical and spiritual abilities, to expand his horizons and fill the gaps in culture and education. Unfortunately, the influence of politics on sports is becoming increasingly apparent, competition is moving to a new level, rejecting friendship and turning into a struggle for first place at any cost.

Ключевые слова: Олимпизм; Олимпийские игры; спорт; соревнования; философия.

Keywords: Olympism; Olympic Games; sport; competition; philosophy.

Олимпизм как термин и явление прочно вошел в повседневную жизнь, стал предметом научного исследования. Его основополагающие принципы изложены в Олимпийской хартии. Однако нет единого мнения по поводу его содержательной и функциональной роли в информационном обществе, современном олимпийском движении. Остановимся на принципиальных аспектах олимпизма.

Фундамент современных Олимпийских игр был заложен французским исследователем, общественным деятелем бароном Пьером де Кубертенем.

Рождение Олимпийских игр современности, т. е. их второе рождение, пришлось на конец XIX – начало XX в. Русский философ П. И. Новгородцев отмечает существенную черту XIX в.: «Прогресс – связь веков и поколений. Прогрессивное движение должно сочетать старое с новым, благоговейное почитание святынь истории с творчеством новой жизни» [1]. А. Б. Суник в книге «Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX веков» также дает определение этой эпохе: «Вполне закономерно, что Олимпийские игры возродились в XIX в. Если бы Олимпийские игры не возродились в XIX в., они бы не возродились вообще. Ибо лишь в XIX в. существовали благоприятные объективные и субъективные предпосылки возрождения Олимпийских игр» [2].

Однако стоит отметить, что рубеж XIX–XX вв. был ознаменован временем декаданса, когда люди переживали экзистенциальный кризис и упадок культуры, к которой они привыкли. Индустриальное общество, обращающееся исключительно только к материальным ценностям, теряло связь внутри себя, оно становилось более разобщенным, что в итоге вылилось в мировые войны в XX в. Именно в этой атмосфере и родилась идея возрождения Олимпийских игр с их ценностями, важной традицией перемирия. Стоит отметить, что, возможно, именно в таких условиях наиболее важно начать предприятие, которое смогло бы объединить общество вокруг одной идеи и увлечь чем-то, что отвлекло бы внимание от вражды, перенеся в более мирное русло – на стадионы, подчиняясь ценностям честного соперничества.

В это время начало получила такая система ценностей, как либерализм – широта взглядов, терпимость к иным взглядам, иному мировоззрению, иной религиозной конфессии. Именно на этих «черепахах» покоится концепция олимпизма, предполагающая уважение политических взглядов оппонента, его религиозных верований, национальных чувств, а также терпимость к другому мировоззрению и уважение другой культуры и традиции. Это явление А. Суник определила так: «Конечно, на пороге нового, XX столетия, человечество было в поиске, полное надежд на лучшее будущее. Его передовые умы мыслили моральными категориями, искали пути развития цивилизации на гуманистических, демократических, либеральных, пацифистских началах. В XIX в. либерализм понимали как систему ценностей, включающую свободомыслие и свободу самовыражения, защиту прав и индивидуальных свобод человека, его свободное волеизъявление...» [2].

Наряду с либерализмом стоит выделить также пацифизм, заключающийся в стремлении к демилитаризации, к решению возникающих межгосударственных отношений не насильственными, не военными способами. Демилитаризация волновала Пьера де Кубертена как непосредственного гражданина Франции. В тот период страна переживала экономический и политический кризис, сложилась крайне неустойчивая обстановка с правительственной коалицией и частой сменой кабинетов. Французское общество было подвержено сильным милитаристским настроениям. Однако Пьер де Кубертен не поддался этим настроениям. Он указывал главным образом, что решить сложные для Франции социально-политические, культурные и иные задачи возможно только реформами системы воспитания и образования, поиском рациональных средств воспитания. Спорт и олимпизм в то время явились объединительным началом [2].

Интеграционные процессы в XIX в. проявились в организации и проведении Всемирных промышленных выставок. Вновь обратимся к словам А. Б. Суника: «В историографии по проблеме генезиса правомерно подчеркивается значение интеграционных тенденций, столь характерных для второй половины и особенно конца XIX в., как существенной предпосылки возникновения современного олимпийского движения. Развитие капитализма неудержимо вело к преодолению замкнутости, раздробленности общественной жизни, присущих прежним, феодальным нормам и обычаям. Расширяются международные экономические и торговые связи, традиционными становятся Всемирные промышленные выставки» [2].

Пьер де Кубертен выбрал то время, когда стоило возрождать Олимпийские игры. Он видел, как нестабильна ситуация не только в спортивном обществе, но и в целом в мире. Прогрессивные взгляды общественного и спортивного деятеля не могли не сказаться на его желании возродить такое масштабное мероприятие.

Французский исследователь имел прогрессивные идеи и в педагогике, стремясь улучшить имеющуюся во Франции систему образования. Он много путешествовал и узнавал о разных методах преподавания. Российский ученый С. Н. Комаров утверждал, что П. де Кубертену удалось «сформулировать свое собственное отношение к спорту как средству образования и воспитания и как важному фактору развития международного сотрудничества, укрепления мира и взаимопонимания между народами» [3].

Он воспринимает спорт, Олимпийские игры, олимпизм, главным образом, как педагогические, образовательные, воспитательные, морально-нравственные феномены [4].

Для того, чтобы изучить опыт воспитания в английских колледжах, П. де Кубертен в 1883 г. перебрался через Ламанш. Он побывал в городе Регби, откуда родом был Т. Арнольд, который является педагогом и специалистом по античности. П. де Кубертен так писал о Т. Арнольде: «... великий гражданин Томас Арнольд, первый из английских воспитателей определил роль атлетизма в педагогике» [5]. Опыт Т. Арнольда представлял для исследователя особый интерес, так как уже в молодые годы француза начали волновать вопросы спорта, его место и роль в воспитании молодежи. Педагог также посетил США, Швецию, Германию, чтобы ознакомиться с развитием в этих странах физического воспитания и спорта.

Для П. де Кубертена значимым стал 1892 г., когда, как упомянуто в «Олимпийских мемуарах», было по его инициативе организовано торжественное собрание в Сорбонне, посвященное 5-летию «Союза французских атлетических обществ». Генеральным секретарем был П. де Кубертен [6]. Именно на этом юбилее, 25 ноября 1892 г., он выступил с заключительным докладом, в конце доклада француз сказал: «Я решил закончить доклад сенсационным объявлением о восстановлении Олимпийских игр... Конечно, я предвидел все, кроме случившегося: аплодировали, одобрили, желали мне больших успехов, но никто меня не понял. Это непонимание должно было длиться еще долгое время... Таким образом, я был один, и мое положение было трудно преодолимым» [6]. Однако дата 25 ноября 1892 г. вошла в историю как день отсчета современного олимпизма.

Несмотря на то что теория, выдвинутая П. де Кубертенем, была для своего времени революционной, стоит отметить, что олимпизм скорее является механизмом трансформации, нежели коренного разрушения, которое несет за собой революция. По мнению общественного деятеля, лишь постепенное принятие идей, их логическое построение и обучение им способно дать результат.

П. де Кубертен в своем «IV олимпийском письме» отмечал: «Олимпизм – это не система, это образ мышления» [7].

Следовательно, олимпизмом можно назвать такое мировоззрение и образ жизни, который ведет к единению и гармонии тела, воли и разума. Человек должен стремиться развивать свое тело, так как это основа, на которой базируется само его существова-

ние. Тело – форма, в которой заключены воля и разум, поэтому оно должно быть опорой для внутреннего мира человека. Тело человека выполняет ту же функцию, что и фундамент в здании: чем прочнее и правильнее заложен фундамент, тем дольше простоит здание. Не зря существует поговорка «в здоровом теле – здоровый дух». П. де Кубертен прекрасно понимал, что спорт в первую очередь рассчитан на формирование и развитие физических качеств спортсмена и любителя.

Проанализировав важные составляющие теории олимпизма, приведенные выше, можно заметить некую двоякость. С одной стороны, олимпизм способствует развитию тела человека, что подразумевает необходимость приложить определенные усилия, с другой – это эвритмия, связанная с волей и разумом, как внутренним миром человека [7]. Эвритмия – искусство особого гармоничного движения. Именно гармонии в человеке и добивался П. де Кубертен, когда делал акцент на развитии как внутреннего, так и внешнего состояния человека. Он обращал внимание на то, что ни усилия, ни эвритмия не развиваются в нас спонтанно. Они требуют обучения и тренировки. Только благодаря практике эти достоинства смогут стать частью нашей повседневной жизни и приносить пользу.

Французский исследователь был крайне не согласен с мнением общественности того времени, считавшей спорт «всего лишь отдыхом». Он утверждал, что цель спорта – образовывать и развивать человека, что и стремился донести до своих современников. Однако П. де Кубертен понимал, что политические деятели того времени холодно отнеслись к идеям: «Что касается олимпизма, то они [политические деятели] считали его абсолютно ненужным, эксцентричным неологизмом» [6].

Однако, если обратиться к истории и проследить жизненный путь олимпийской идеи П. де Кубертена, то станет понятно, как сильно ошибались деятели того времени, ведь «эксцентричный неологизм» просуществовал довольно длительный период и все еще жизнеспособен, ведь Олимпийские игры живы, а значит и их идейная база существует.

Фундаментальной характеристикой как античного, так и современного олимпизма является религия, считал П. де Кубертен. Он приводил пример, как античные атлеты «лепили» свои тела различными упражнениями, чтобы почтить своих богов. А современные атлеты прославляют свои страны, свою расу и их флаги. Французский

исследователь отмечал, что религиозное чувство, подпитывавшее олимпизм в Античности, теперь переросло в чувство интернационализма и демократии, которые являются отличительной чертой наших дней [7].

Помимо понятия «олимпизма» в Олимпийской хартии прописано: «Цель Олимпизма заключается в том, чтобы поставить спорт на службу гармоничного развития человечества, способствуя созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства» [8]. Исследователь ставит на службу олимпизму всем известные гуманистические принципы: уважение к человеку, толерантность, саморазвитие и пр.

Таким образом, олимпизм П. де Кубертена можно назвать универсальной идеологией, которая не стремится стать государственной политикой, скорее речь идет лишь о том, чтобы стать идеологией отдельного взятого человека, который примет данное мировоззрение и будет проецировать его в своей повседневной жизни. Олимпизм для педагога – союз мышц и ума. Одно не может существовать без другого, ведь это два колеса одной машины, направленной на то, чтобы человек следовал гуманистическим идеалам, имел универсальный способ для саморазвития и поступательного движения к цели своей жизнедеятельности.

В своей речи «Философская основа современного олимпизма» (1935 г.) П. де Кубертен утверждал, что важной вещью в олимпизме является красота, которая достигается вовлеченностью искусства и разума в Игры. Из этого следовало, что разум и тело должны объединиться. Однако могут ли разум и тело работать одновременно? П. де Кубертен считал, что доминантой все равно является разум, а мускулы находятся в зависимом положении от его деятельности, направленной на воплощение наивысших форм художественного и литературного творения [6]. В большей степени именно сам путь к развитию, а не его достижение считается основополагающим. Важно именно то, что человек старается идти к своей цели, показывая силу всех трех элементов, которые необходимы для развития олимпизма – тела, воли и разума.

Для того чтобы описать пробуждение человечества, П. де Кубертен использовал выражение «youngadultmale», сравнивая человека с превосходной машиной, в «которой все шестеренки на своих местах и готовы выполнить любую работу»*. На такого человека он возлагал ответственность за гармоничный переход от прошлого к будущему [7].

* Перевод автора.

Французский исследователь отмечал важность церемоний на Олимпийских играх. Он должен был вводить эти церемонии постепенно, одну за другой, потому что общество долгое время жило, отвергая их, рассматривая только лишь как театральную постановку, которая не несет никакой пользы и является несовместимой с серьезностью и достоинством международных соревнований [7]. Реформатор в своей речи в 1935 г., утверждал: «Сорок лет назад люди думали, что я ввожу себя самого в заблуждение своими планами по восстановлению влияния древних олимпийских принципов на Олимпийские игры. Но стало понятно, что эти принципы не только могут и должны применяться в торжественной обстановке Олимпийских игр, но применяться и при менее торжественных обстоятельствах»^{*} [7].

Нельзя не отметить тот факт, что у основоположника олимпизма существовали немецкие (И. Гутс-Мутс и А. Фит), шведские (Г. Шортау), греческие (Евангелис Цаппас), американские и даже французские (П. Груссе) предшественники.

Однако, уважая каждого, кто выдвигал идеи возрождения Олимпийских игр и пытался организовать спортивные мероприятия под девизом Олимпиады, стоит все же подчеркнуть, что ни один из них не делал попыток продумать структуру Олимпийских игр Нового времени, идейную основу олимпизма и современного олимпийского движения. По сути, предшественники П. де Кубертена стремились просто организовать соревнования, красиво назвав их «Олимпийские игры» [9].

Несмотря на то что понятие «олимпизма» довольно давно вошло в речь и имеет довольно продолжительную историю, к его определению существуют различные подходы. Например, доктор наук Д. Хатзифстафеу отмечал, что олимпизм направлен на гармоничное развитие в интеллектуальном, нравственном и физическом аспектах человека с помощью атлетических соревнований. Следовательно, этот феномен развивался как философия осознанно созданная, как свод правил или советов не просто о спорте и его управлении, но о том, как человеку вести правильный образ жизни, и таким образом легко может быть притворен в жизнь как полезный набор ценностей, применение которых возможно в различных жизненных ситуациях [10].

Исследователь В. В. Столбов, рассматривая вопрос генезиса олимпизма в своем докладе на I Всесоюзной научной конференции по со-

^{*} Перевод автора.

циологическим проблемам физической культуры и спорта, рассуждал так: «Современный олимпизм есть широкое общественное явление. Он представляет собой совокупность идейных, педагогических и организационно-методических принципов, нашедших свое конкретное выражение в международных олимпийских играх. Практика реализации этих принципов обуславливается господствующим в обществе социальным строем, политикой и идеологией» [11].

Олимпизм как совокупность теории и реальной практики рассматривал В. И. Столяров. Его определение связано с тем, что длительное время олимпийская теория и практика были оторваны друг от друга (от проведения последних античных Олимпийских игр и до образования современного олимпийского движения). При этом нельзя поставить знак равно между олимпийским движением и олимпизмом, так как последнее понятие является более широким. Олимпизмом можно назвать систему теоретических понятий, идей, нравственных принципов, организационных методик. Олимпизм может существовать без олимпийского движения, потому что является мыслью и идеей, а вот практическое олимпийское движение не может существовать без теоретических представлений олимпизма [12].

В своем учебнике «Олимпийский спорт» В. Н. Платонов и С. И. Гуськов предложили несколько иной подход к определению этого понятия: «Олимпизм – философия жизни, объединяющая в единое, сбалансированное целое достоинства тела и духа, концепция воспитания гармонично развитого человека средствами спорта, распространения гуманистических идей в жизни общества, развития сотрудничества, взаимопомощи и взаимопонимания» [13].

Олимпийское движение на данный момент выполняет огромную гуманитарную миссию. В Хартии МОК прописаны универсальные моральные ценности и концепции, такие как человеческое достоинство, борьба с дискриминацией, честная игра, взаимопонимание, мир, защита окружающей среды, союз спорта с культурой.

Так, на основании данных принципов можно выделить некоторые идеи олимпизма. Важной является *идея саморазвития* человека, увлеченного спортом, который его дисциплинирует и развивает лучшие качества. Идея базируется на основной цели олимпизма, которая «заключается в том, чтобы поставить спорт на службу гармоничного развития человечества, способствуя созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства» [8].

Из гармоничного развития человека вытекает и важнейшая идея существования в мире – *идея антимилитаризма*. Она подразумевает, не только дань традиции перемирия на время проведения Игр, но и поддержания мира в целом за счет решения всех конфликтов на основании принципа соревновательности в рамках спортивных соревнований. Также стоит выделить *идею культурного плюрализма*. В ее основе лежит уважение человеческого достоинства независимо от его культурной, национальной или расовой принадлежности. Эта идея подкрепляется другим принципом, прописанным в Хартии: «Осуществление прав и свобод, предусматриваемых настоящей Олимпийской хартией, должно быть обеспечено в отсутствие какой-либо формы дискриминации – расового, языкового, религиозного, политического характера, по признаку цвета кожи, пола, сексуальной ориентации, наличия иного мнения, национального или социального происхождения, обладания собственностью, рождения или иного статуса» [8]. Таким образом, исключается любое проявление неуважительного отношения к спортсменам, тренерам и в целом – к любому человеку, поэтому можно выделить *идею толерантности* к любого рода проявлениям человеческой культуры и его выбору в жизни. Эта идея подкреплена следующим принципом: «Занятия спортом – одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность заниматься спортом, не подвергаясь дискриминации, в духе Олимпизма, что подразумевает взаимопонимание в духе дружбы, солидарности и честной игры» [8]. Таким образом, важно отметить *идею всеобщего объединения* под олимпийским флагом. Дружеские отношения, поддерживаемые спортом, важны для создания атмосферы праздника на главном старте четырехлетия.

Помимо принципов, выделенных в Хартии, стоит обратить внимание на образовательные ценности олимпизма [14], которые выделяет Международный олимпийский комитет и которые подкрепляют выделенные выше идеи.

Радость от усилия, благодаря которой «молодые люди развивают и демонстрируют физические, поведенческие, интеллектуальные способности, принимая участие в физической и спортивной деятельности, играх».

Честную игру, являющуюся «спортивной концепцией, 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, рассмотренное с ракурса поликультурности современного мира, где необходимо уважать все культурные, национальные и другие различия. Особенно это важно в образовании детей и молодежи.

Стремление к совершенству способствует тому, что «молодые люди смогут сделать правильный взвешенный выбор, а также направить все усилия на достижение поставленной цели».

Гармония души, тела и разума сконцентрирована на всестороннем развитии человека, затрагивая разные аспекты его существования.

По мнению немецкого философа Г. Ленка, олимпийская идея представляет собой «многосложную систему ценностей, норм и базовых установок олимпийского движения, в том числе и универсальные ценности толерантности, равные права участников, равенство возможностей и квалификации, как и начальные шансы, уважение партнеров, соперников и конкурентов, идеи символического единения всего человечества, принцип достижения цели и соответствующая идея достижения олимпийской элиты» [15].

Все эти точки зрения довольно идеалистичны. Со многими из них можно поспорить, если обратить внимание непосредственно на наши реалии. Огромное количество допинг-скандалов, лишение медалей спортсменов, недопуск к Олимпиаде в Рио российской сборной из-за допинга показывают нам, что в наше время олимпийский спорт не так идеален. Критическую позицию в адрес олимпизма высказал историк и социолог Ю. Теппер: «Гуманист Пьер де Кубертен не подозревал, что к концу XX века главной движущей силой мирового развития станет прогресс технологий. Увы, их экологические и моральные эффекты непредсказуемы. Человек – материал, захватываемый технологиями деятельности, человек – место в социальных структурах общества. Можно ли пробиться в олимпийскую сборную, закрепиться в ней, оставаясь на высоте нравственности? Прежде всего – тут рациональный расчет» [16].

Как можно отметить, автор скептически настроен по отношению к олимпийским ценностям, раскрывая, как они извратились под влиянием времени и технологий.

Подводя итог, следует отметить, что олимпизм П. де Кубертена является определенного рода мировоззрением, в своей идее опираясь на гармонию тела, воли и разума, которые обязаны привести человека к определенному уровню развития его физических

и духовных способностей, содействовать расширению его кругозора и восполнению пробелов в культуре и образовании. Однако, конечно, нельзя идеализировать данные суждения П. де Кубертена и возводить в абсолют, указанные выше ценности МОК. Например, допинг существовал с самого основания современных Олимпийских игр, другое дело, что в то время не существовало такого широкого реестра запрещенных препаратов, который есть сейчас. К сожалению, все более явным становится влияние политики на спорт, конкуренция переходит на новый уровень, отвергая дружбу и превращаясь в борьбу за первые места любой ценой.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Новгородцев П. И.* О путях и задачах русской интеллигенции [Электронный ресурс] // Из глубины. Сборник статей о русской революции». URL: <http://www.vehi.net/deprofundis/novgorodcev.html> (дата обращения: 15.11.2017).
2. *Суник А. Б.* Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX веков. 2-е изд., испр. и доп. М., 2004. 763 с.
3. *Комаров С. Н.* Пьер де Кубертен и возрождение Олимпийских игр [Электронный ресурс] // Современные проблемы сервиса и туризма. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/pier-de-kuberten-i-vozhrozhdenie-olimpiyskih-igr> (дата обращения: 14.12.2017).
4. *Шаповалов В. Ф.* Основы философии: От классики к современности М., 1998. 230 с.
5. *Кубертен П. де.* Восстановление олимпийских игр // Международное спортивное и олимпийское движение». М., 1990. 70 с.
6. *Кубертен П. де.* Олимпийские мемуары. Киев, 1997. 178 с.
7. *Coubertin P.* Olympismn / Ed.: Norbert Mueller. Lausanne: Intern. Olympic comm., 2000. 862 p.
8. Олимпийская хартия : пер. с англ. [Электронный ресурс] // Нац. олимп. комитет Респ. Беларусь. Минск, 2013. URL: http://www.noc.by/images/links/charte_09_09_2013.pdf (дата обращения: 04.12.2017).
9. Электронная библиотека Института философии РАН [Электронный ресурс] / Новая философская энциклопедия. URL: <http://iphlib.ru/greenstone3/library/collection/newphilenc/document/HASH0516944c3f9129e1472a0> (дата обращения: 28.11.2017).
10. *Chatziefstathiou D.* The Changing Nature of the Ideology of Olympism in the Modern Olympic Era [Electronic resource]. URL: <http://library.la84.org/SportsLibrary/Books/IdeologyO> (date of access: 22.11.2017).
11. *Столбов В. В.* Социальная сущность современного олимпизма // Материалы I Всесоюз. науч. конф. по соц. проблемам физ. культуры и спорта. Ленинград, 1966. 78 с.

12. *Столяров В. И.* Олимпийский проект «СпАрт» (основные идеи и первые итоги реализации). М., 1993. 69 с.
13. *Платонов В. Н., Гуськов С. И.* Олимпийский спорт : учеб. для вузов физ. воспитания и спорта. Киев, 1994. 496 с.
14. *Binder L.* Teaching values an Olympic education toolkit University of Alberta. Canada, 2007. 143 s.
15. *Lenk H.* Values, aims and reality of the Modern Olympic Games // Report of the 4 summer session of the IOA. Athens, 1964. P. 205–211.
16. *Теннер Ю.* Олимпизм – игра или деятельность [Электронный ресурс]. URL: <http://www.svoboda.org/a/27893464.html> (дата обращения: 14.12.2017).

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВИДОВ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

К. С. Вашкевич

Белорусский государственный университет

Представлены возможности использования видов спорта для развития психофизических качеств в процессе занятий по физическому воспитанию. Отражена важность использования физического воспитания студентов для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

The article presents the possibilities of using sports for the development of psychophysical qualities in the process of physical education classes. The importance of using the physical education of students to prepare for future professional activities is reflected.

Ключевые слова: физическое воспитание; спорт; образование; студенты; общество.

Keywords: physical education; sport; education; students; society.

В современных условиях высокого темпа жизни, быстро изменяющихся условий и потребностей общества остается актуальной проблема формирования потребности студентов в неспециальном физкультурном образовании и спортивной деятельности. Представление физического воспитания как учебной дисциплины и компонента формирования общей культуры способствует гармоничному развитию телесно-духовного единства, формированию ценности здоровья, физического и психического благополучия, а также содействует физическому совершенствованию студентов.

Целью исследования является рассмотрение методики использования видов спорта для развития психофизических возможностей в контексте учебной дисциплины «Физическая культура».

Основным методом исследования является анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме актуализации физического воспитания студенческой молодежи.

Современные тенденции образования все больше стремятся соответствовать потребностям общества. Многоуровневая система образования с ее многозадачностью и стремительный ритм жизни не всегда благоприятно сказываются на психофизических качествах студентов. Усиление акцента на самостоятельную работу студента

через эвристическое познание не всегда может обеспечить оптимальный уровень физических возможностей обучающихся. В первую очередь это происходит из-за отсутствия преемственности между средней и высшей школой в вопросах физического воспитания. Студенты приходят в учреждения высшего образования без мотивации для занятий физическими упражнениями. Кроме того, в высшую школу поступает значительное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, что создает противоречие между необходимостью активного вовлечения студентов в занятия спортом и физической культурой и практически отсутствием реальных возможностей для этого.

Тем не менее, развитие общества и его возросших потребностей в профессиональной сфере создают благоприятные предпосылки для развития самооосознанности в необходимости развития и перехода на более высокий уровень психофизических качеств у молодежи. В процессе физической и спортивной деятельности создаются прекрасные условия для саморазвития, самосовершенствования и саморегулирования, определяются значимые и социально приемлемые способы самореализации и самоутверждения [1]. Соискатель на рынке труда оценивается работодателями не только с точки зрения профессиональных знаний и умений, но и с позиции его возможной работоспособности, умения быстро адаптироваться к различным условиям труда, переключаться с одной задачи на другую, т. е. работодателя интересует не только база профессиональных знаний потенциального сотрудника, но и его психофизические возможности. Состояние здоровья становится одним из критериев увеличения статуса работника для соискателя, преимуществом при получении работы. Сохранение и поддержание физического и психического здоровья – одна из самых первостепенных задач нашего общества. Проблемы гиподинамии, эмоционального, информационного напряжения наряду с экологическими проблемами становятся во главе угла. Тесная связь высшего образования с последующей трудовой деятельностью обуславливается увеличением возможностей молодежи, которые будут отвечать запросам общества.

Все большее значение приобретает использование видов спорта как более полный и качественный способ развития психофизических возможностей человека. Благодаря системе направленных физических упражнений происходит укрепление здоровья, коррекция

недостатков физического развития и телосложения, повышаются функциональные возможности организма. Спорт также способствует психофизической подготовке к будущей профессии и овладению жизненно необходимыми умениями и навыками. Использование игровых видов спорта в процессе физического воспитания студентов характеризуется большим разнообразием движений переменной интенсивности, включая большое количество прыжков и бега. Высокая подвижность и необходимость быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию приводят к увеличению силы и подвижности нервных процессов, стимулируя развитие координационных способностей и улучшая функции зрительного анализатора, следовательно, функции внимания и мышления. Большой выбор игровых видов спорта позволяет развить у обучающихся нестандартное мышление, увеличивает скорость принятия решений и ответную реакцию, а также позволяет дифференцировать мышечные усилия в пространстве. Игровые виды спорта часто используются для формирования навыка работы в команде, учат ответственности. Они благоприятно влияют на развитие таких психофизических качеств, как общая выносливость, координационные способности и ловкость. В связи с высокой эмоциональной составляющей их применяют для снятия напряжения и стресса [2].

Массовые виды спорта заслуженно приобрели всеобщую популярность. Их разнообразие и доступность элементов физических упражнений практически каждому человеку дают возможность попробовать себя в том или ином виде спорта. Подразделяясь на циклические и ациклические по характеру выполняемых движений, они в полной мере развивают все психофизические качества.

Упражнения легкой атлетики, плавания, лыжного спорта положительно влияют на развитие и функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем и прекрасно способствуют развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата. Они наиболее выражено развивают общую выносливость, которая положительно сказывается на работоспособности будущих специалистов.

Занятия спортивной гимнастикой и акробатикой воспитывают силу и гибкость, умение владеть своим телом в пространстве и выполнять точные движения, формируя волевые качества.

Различные виды фитнеса имеют возможность целенаправленно способствовать развитию определенной группы мышц и могут использоваться как средство расслабления, адаптации и восстановления.

В спортивных единоборствах преобладают скоростно-силовые психофизические качества. Регулярные занятия развивают не только этот компонент, но и способствуют развитию скоростно-силовой выносливости.

Единоборства позволяют повысить занимающимся физическую и психическую выносливость нагрузок. Высокие координационные способности и тактическая подготовка в процессе занятий позволяют расширить возможности воспитания вариативного и аналитического компонента у студентов [3; 4].

Кроме перечисленных видов двигательной активности, существуют прикладные виды спорта, которыми необходимо овладеть в контексте будущей профессии: например, военное ориентирование, служебные многоборья, парашютный, пожарно-прикладной и подводный спорт. Прикладные виды спорта сочетают отдельные элементы как массово известных видов спорта, так и специфической направленности.

Заинтересованность работодателей в сотрудниках, обладающих определенными психофизическими качествами, способствует предоставлению возможностей для поддержания их на должном уровне. Организовывая корпоративные абонементы в спортивные залы и бассейны, спортивные команды предприятий, работодатель предлагает своим сотрудникам осознанно подойти к расширению своих функциональных возможностей. Благодаря спортивной активности и вниманию к своему здоровью они получают возможность быстрее интегрироваться в профессиональное общество.

Деятельность в сфере спорта позволяет расширить круг общения молодежи, дает возможность сопереживания, эстетического и эмоционального восприятия, решения научных, педагогических, социальных и других задач в нестандартных ситуациях.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Букатин А. Ю., Лукашин Ю. С. Развитие спорта. М., 2013. 182 с.
2. Булгакова Н. Ж. Игры в современном спорте. М., 2013. 77 с. : ил.
3. Ильин Е. П. Психология физического воспитания : учебник для ин-тов и фак. физ. культуры. СПб., 2000. 486 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры. М., 1991. 543 с.

РАЗРАБОТКА СОВРЕМЕННОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ СРЕДСТВАМИ РУКОПАШНОГО БОЯ

А. С. Манько, Е. С. Манько

Белорусский государственный университет

Представлена разработанная авторами педагогическая технология физической подготовки курсантов военного факультета БГУ средствами рукопашного боя, в основу которой положены результаты теоретического анализа зарубежной и отечественной литературы по данной тематике. Предложенная модель организации физической подготовки курсантов была апробирована в учебном процессе путем проведения педагогического эксперимента, который позволил выявить ее эффективность в сравнении с общепринятой методикой.

This article presents the pedagogical technology of physical training of cadets of the military faculty of BSU developed by the authors. It is based on the results of a theoretical analysis of foreign and domestic literature on this topic. The proposed model of the organization of physical training of cadets was tested in the educational process by conducting a pedagogical experiment, which allowed to reveal its effectiveness in comparison with the generally accepted methodology.

Ключевые слова: курсанты; физическая подготовленность; педагогическая технология; модель; средства рукопашного боя.

Keywords: cadets; physical fitness; pedagogical technology; model; means of hand-to-hand combat.

Процесс, направленный на развитие физических качеств и способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик представляет собой физическая подготовка (ФП). Она является основным элементом боевой готовности военнослужащих к выполнению учебно-боевых задач и одним из направлений повышения боеспособности Вооруженных Сил Республики Беларусь [1; 2].

Цель физической подготовки в Вооруженных Силах (ВС) – обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения боевых и других задач в соответствии с их предназначением. Задачами физической подготовки военнослужащих являются: развитие и совершенствование физических ка-

честв (выносливость, сила, быстрота и ловкость) с учетом возрастных особенностей, формирование навыков в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, в преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании.

Физическая подготовка способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды, воспитанию психической устойчивости и морально-волевых качеств, а также формированию готовности военнослужащих к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий, повышению военно-специальной подготовленности военнослужащих, совершенствованию боевой слаженности воинских подразделений [1; 2].

Физическая подготовка курсантов средствами рукопашного боя при соответствующей ее организации может служить эффективным средством воспитания личного состава в духе преданности своей Родине, своему народу, а также способствует привитию курсантам чувства ответственности, товарищества, взаимопомощи, верности своему долгу, коллективизма и сплоченности [3; 4].

В настоящее время на вооружении ведущих армий мира находятся автоматизированные и даже автономные комплексы высокоточного оружия, имеющие огромные поражающие характеристики. В связи с этим вполне закономерен вопрос: какова в настоящее время роль рукопашного боя как формы вооруженной борьбы и какое место в Республике Беларусь он должен занимать в системе обучения и воспитания военнослужащих? [5].

Если проследить эволюцию рукопашного боя как формы ведения вооруженной борьбы, то можно отметить его тесную взаимосвязь с развитием вооружения, военной техники и способов ведения боевых действий. Вплоть до первой трети XX в. рукопашный бой продолжал оставаться неотъемлемым и важнейшим компонентом боевых действий. В дальнейшем, по мере совершенствования оружия массового поражения, рукопашный бой получил новый виток развития как тематический раздел боевой подготовки и военно-прикладной вид спорта. Однако в полной мере сохранилась его значимость как средства формирования морально-боевых качеств, психической готовности к сближению с противником и уверенности в победе над ним, психической устойчивости к стрессовым факторам ближнего боя [5].

Уникальность рукопашного боя как предмета обучения и как вида спорта состоит в том, что в процессе занятий моделируются с различной степенью условности ситуации прямого противоборства с противником. Психологический аспект этой ситуации для военнослужащих неоценим. Умелая организация занятий по рукопашному бою с соблюдением принципов воинского обучения и воспитания позволяет формировать и совершенствовать у военнослужащих такие важнейшие качества, как смелость, решительность в действиях, настойчивость и упорство, уверенность в собственных силах при сближении с противником. Благодаря этим возможностям рукопашный бой в будущем займет важное место в боевой подготовке и системе воинского обучения и воспитания [5].

Для качественной физической подготовки требуется раскрыть важность инновационных технологий обучения курсантов, поэтому необходима разработка более совершенных подходов к процессу физической подготовки курсантов военного факультета Белорусского государственного университета.

Для решения этой задачи был проведен теоретический анализ отечественных и зарубежных литературных источников по данному вопросу. Физическая подготовка в вооруженных силах ведущих государств мира относится к одному из главных видов боевой подготовки, поскольку она определяет готовность военнослужащих к выполнению боевых задач военной службы.

В армии США постоянно уделяется особое внимание ФП, однако участие подразделений в боевых операциях в других странах показало некоторые проблемы в ФП военнослужащих, поэтому штаб сухопутных войск подготовил изменения в нормативные документы, которые регламентируют данную дисциплину. В 2018 г. ввели новую систему оценивания ФП, которую предложил центр начальной военной подготовки под руководством генерала Фроста, – новую методику проверки уровня физической подготовленности, основанную на таких принципах, как:

- соответствующий определенный уровень физической подготовки у военнослужащих разных военных специальностей;
- развитие конкретных групп мышц и органов.

Проверка проводилась по шести основополагающим упражнениям со следующей последовательностью:

- становая тяга тяжелоатлетического снаряда весом не менее 80 кг;

- бросок стоя мячика весом 4,5 кг на дальность;
- отжимания со сменой положения рук;
- скоростное передвижение с тягой и переносом груза;
- подтягивание на перекладине с поджиманием ног;
- бег на дистанцию 2 мили (3,2 км).

Результаты проверки определяются исходя из набранных очков в шести упражнениях.

Исходя из публикаций, изученных по данной теме, можно сделать следующие выводы: ФП в армии США – один из элементов обеспечения боевой готовности. Контроль уровня ФП военнослужащих проводится как по результатам сдачи тестов, так и по итогам выполнения ими служебных и боевых задач.

Ряд организаций армии США разрабатывает программы для их реализации в подразделениях в целях улучшения уровня ФП военнослужащих в комплексе с интеллектуальным и духовным развитием при правильном питании и восстановлении после нагрузок.

Учебная и материальная база для проведения занятий по ФП находится на высоком уровне. В местах постоянной дислокации частей и подразделений разворачиваются соответствующие центры с широкой базой силовых и иных тренажеров. С руководителями проводятся инструкторско-методические занятия в целях улучшения методики организации и проведения занятий по ФП.

В Вооруженных силах Германии для осуществления концепции «физической годности» используются такие традиционные средства, как гимнастика, легкая атлетика, плавание и подвижные игры на учебно-тренировочных занятиях. В соответствии с этой концепцией связь физической и боевой подготовки в военно-профессиональной деятельности осуществляется путем применения качеств и навыков, сформированных и развитых в процессе ФП [6; 7].

Целью ФП считается «воспитательное действие на целостную человеческую личность способом обучения движениям, укрепления здоровья и рационального использования свободного времени».

Высокий уровень физического развития рассматривается как необходимое условие успешного овладения военно-профессиональной деятельностью, в то же время подчеркивается, что военно-прикладные упражнения не относятся к ФП и не должны использоваться в отведенное для нее время.

Программы ФП Вооруженных сил Великобритании включают следующие дисциплины: спортивную гимнастику, легкую атлетику,

плавание, футбол, баскетбол, бокс, дзюдо. Кроме того, в частях, которые предназначены для непосредственного участия в боевых действиях, программы физической подготовки дополняются преодолением препятствий, рукопашным боем и курсом «приключений», который представляет собой комплекс приемов и действий, связанных с передвижением по труднопроходимой местности, преодолением естественных и искусственных препятствий на фоне выполнения тактических задач [8].

Иную позицию в этом отношении занимают специалисты и командование Вооруженных сил Франции. Они считают, что прогнозирование и моделирование реальных боевых нагрузок на занятиях по ФП является ненадежным и нецелесообразным, потому что непомерная нагрузка может нанести вред здоровью военнослужащих и вызвать у них стойкое отрицательное отношение к занятиям по ФП.

Главным компонентом физической готовности французы считают способность к полной мобилизации духовных и физических сил для решения конкретных задач. Основными средствами воспитания таких способностей, по их мнению, является спортивная тренировка и систематическое участие в соревнованиях. Регулярные занятия избранным видом спорта создают стимул для достижения высоких результатов, чего невозможно добиться обычными методами ФП.

Характерной особенностью профессионально-прикладной физической подготовки французской армии является курс «Командо», который представляет собой комплекс приемов и действий, выполняемых в условиях повышенной опасности и риска, связанных со значительными физическими нагрузками [6].

В содержание курса входят:

- полоса риска – отдельные участки, которые преодолеваются под действительным огнем;
- скалолазание;
- переправы через водные преграды;
- побег из плена;
- бег с танками;
- выживание в сложных условиях и ряд других действий.

В отличие от бундесвера, где в основе ФП также лежит спорт, французская система широко использует военно-прикладные упражнения и виды спорта.

Унификация физической подготовки войск осуществляется как внутри ВС отдельных стран, так и на уровне блока НАТО в целом. Основным средством унификации ФП служит спорт. Многочисленные спортивные соревнования, которые проводятся по единым правилам, способствуют формированию единых требований к содержанию и организации ФП, особенно в тех странах, где она основана на спорте (Германия, Франция).

Большую роль в унификации физической подготовки играют спортивные мероприятия, которые проводятся в рамках региональных командований НАТО: чемпионаты союзного командования мобильных сил в Европе или соревнования на приз Южно-Европейского командования НАТО.

Тенденция к унификации проявляется также в содержании контрольных нормативов по ФП. Например, в армии США вместо семи различных тестов, которые использовались ранее, выработан единый армейский тест, к которому по смыслу приближаются тесты ВВС и ВМС. В то же время наблюдается и противоположный процесс – специализация программ и контрольных тестов по физической подготовке [7].

Для повышения роли профессионально-прикладной ФП особое внимание обращается на развитие наиболее важных в военном деле физических и психических качеств: выносливости, стойкости, самообладания, смелости, агрессивности, сплоченности и др. С этой целью применяются комплексы упражнений, которые связаны с опасностью и риском, командные и индивидуальные виды спорта, такие как военное многоборье, ориентирование, парашютный спорт, альпинизм и др.

Наиболее важными компонентами физической готовности считаются сила, силовая и общая выносливость, военно-прикладные двигательные навыки, а также психические качества.

Анализируя опыт организации ФП в системе силовых структур России, можно сказать, что профессионально-прикладная ФП реализуется в рамках дисциплины «Физическая подготовка», целью которой является формирование физической готовности, применение физической силы (боевых приемов), а также высокая работоспособность.

Общая физическая подготовка представляет собой процесс использования естественных форм двигательной активности, таких как ходьба, бег, плавание, прыжки и т. д., направленный на повышение функциональных возможностей организма и формирование общих двигательных способностей.

Общая ФП является фундаментом профессионально-прикладной ФП курсантов.

Также авторы утверждают, что для совершенствования физической подготовки курсантов образовательных организаций целесообразно использовать комплекс современных методов и форм обучения, направленных на развитие физических качеств и профессионально значимых двигательных навыков [5; 9; 10].

В профессиональном развитии курсантов ФП является важным и приоритетным направлением, в связи с чем большое внимание уделяется факультативным и самостоятельным занятиям курсантов.

В целях привлечения курсантов к самостоятельной физической подготовке и занятиям в спортивных секциях по служебно-прикладным и игровым видам спорта в образовательных организациях активно пропагандируется здоровый образ жизни для всех участников образовательного процесса [5; 9].

Авторы убеждены, что такой подход к повышению физической подготовленности курсантов содействует воспитанию сотрудников и способствует эффективному выполнению оперативных и боевых задач.

Современная ФП курсантов определяется приобретением знаний, двигательных умений и физических навыков, которые обеспечивают объективную готовность к успешной и эффективной профессиональной деятельности.

Основой ФП курсантов являются:

- воспитание сознательного отношения к систематической самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование требований к приобретению знаний в области физической подготовки, овладению двигательными навыками выполнения технических элементов физических упражнений;
- сбалансированное использование имеющихся достижений физической культуры, обеспечивающих максимально высокий уровень физической подготовленности и способствующих быстрой адаптации к постоянно изменяющимся современным условиям окружающей среды [5].

Средствами для развития внимания являются гимнастические упражнения (строевые упражнения) и различные спортивные игры. Циклические виды спорта (бег, лыжные гонки, катание на коньках, езда на велосипеде и др.) будут влиять на развитие физической работоспособности и общей выносливости [3; 11].

Для развития оперативного мышления эффективно используются элементы спортивных игр и единоборств.

К средствам воспитания волевых качеств в условиях эмоционального напряжения относятся сложно-координационные виды спорта (гимнастика, прыжки в воду, прыжки на батуте, спортивные игры, преодоление полосы с препятствиями и др.) [3; 11].

Компетентностный подход является важным направлением в организации учебного процесса, он повышает эффективность формирования ФП путем преобразования структуры занятий.

Метод повторности является основным педагогическим методом при отработке каждой конкретной ситуативной задачи, так как курсанты при выполнении задания должны среагировать и самостоятельно выбрать наиболее эффективный прием [3; 11].

Таким образом, физическая культура в обучении курсантов занимает особое место, требует от курсантов хорошего физического и функционального состояния.

В Вооруженных силах Республики Казахстан физическая подготовка является основным предметом боевой подготовки. Она направлена на повышения устойчивости организма военнослужащих к различным условиям, связанным с особенностями воинской службы и выполнением боевых задач с учетом изменений физических факторов окружающей среды [4].

Правила ФП в ВС Республики Казахстан определяют порядок организации ФП в ВС Республики Казахстан [12].

Для организации мероприятий ФП военнослужащие ВС, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, распределяются на возрастные группы.

Планирование работы осуществляется с учетом состояния здоровья военнослужащих, их возраста, климатических условий местности и обеспечивает выполнение программы ФП с учетом решения учебных, боевых задач и предусматривает занятия по ФП:

- для курсантов учебных частей – 3 ч в неделю в учебное время;
- для курсантов военных учебных заведений – 3 ч в неделю по расписанию учебных занятий;
- для слушателей Национального университета обороны имени Первого Президента Республики Казахстан – Лидера Нации – 3 ч в неделю по расписанию учебных занятий [12].

План ФП личного состава разрабатывается на период обучения или учебный год.

Подготовка к проведению включает:

- изучение тем занятия, положения о соревновании;
- подготовка учебно-материальной базы по ФП;
- составление плана-конспекта проведения занятия.

Организация ФП осуществляется начальниками ФП и спорта воинских частей и учреждений, командирами взводов, рот, батальонов и их заместителями, сержантами-инструкторами боевой и физической подготовки.

Проведение процесса физического совершенствования курсантов определяется качеством проведения всех форм ФП, умением руководителей рационально и правильно использовать средства и методы для целенаправленного воздействия на курсантов.

Учебные занятия, утренняя физическая зарядка, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности организуются и проводятся командирами подразделений, начальником ФП и спорта учреждения с применением методических приемов обучения, развития и воспитания курсантов [12].

Развитие направлено на совершенствование у курсантов физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включает ознакомление, разучивание и тренировку.

При выполнении физических упражнений используются индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный и круговой подходы.

Объем и интенсивность нагрузки на занятиях по ФП должны соответствовать задачам, этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту курсантов. Предлагаемый объем недельных физических нагрузок для курсантов ВС Республики Казахстан определен в Правилах [12].

Учебные занятия являются основной формой ФП.

Продолжительность учебных занятий составляет в военных учебных заведениях – 2 учеб. ч.

Учебные занятия проводятся в виде теоретических и практических занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по разделам ФП: гимнастика, рукопашный бой, преодоление препятствий, ускоренное передвижение, лыжная подготовка, военно-прикладное плавание, спортивные и подвижные игры, комплексная подготовка.

Цель исследования: теоретико-экспериментальное обоснование педагогической технологии физической подготовки курсантов средствами рукопашного боя.

Для реализации данной цели были поставлены следующие задачи:

- 1) определение теоретико-методологических основ развития физической подготовки курсантов средствами рукопашного боя;
- 2) разработка педагогической технологии физической подготовки курсантов средствами рукопашного боя;
- 3) обоснование эффективности педагогической технологии физической подготовки курсантов средствами рукопашного боя.

Исследование проводилось в 2022/2023 учебном году на военном факультете БГУ. В педагогическом эксперименте в течение 1 месяца (апрель/май) приняло участие 40 курсантов I курса в возрасте от 17 до 18 лет: 20 курсантов составили контрольную группу (КГ), 20 курсантов – экспериментальную группу (ЭГ). Никто из курсантов не имел спортивного разряда по рукопашному бою.

Занятия по ФП у курсантов КГ проводились по схеме традиционной для военного факультета БГУ.

Организация образовательного процесса по ФП у курсантов ЭГ осуществлялась по разработанной технологии развития ФП средствами рукопашного боя. Эксперимент проводился в естественных условиях.

Для оценки физической подготовленности до и после эксперимента были использованы нормативы по физической подготовке, апробированные в практике научных исследований и рекомендуемые программами спортивных школ по единоборствам [13; 14].

Для оценки сформированных навыков рукопашного боя было разработано специальное тестирование, которое оценивало курсантов комплексно с учетом особенностей рукопашной схватки.

В процессе эксперимента применялись средства рукопашного боя в различных формах учебно-тренировочных занятий.

Также использовались методики развития двигательных способностей на различных этапах подготовки.

Технологический блок включал в себя поэтапное обучение рукопашному бою с применением анализа складывающихся ситуаций и использованием ситуативных комплексов защитно-атакующих действий.

Для получения достоверных результатов использовались следующие методы: теоретико-библиографический анализ, изучение нормативных документов, педагогическое моделирование, анкетирование, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания уровня физической подготовленности, антропометрические измерения и методы функциональных исследований, констатация и формирование педагогических экспериментов, математико-статистические методы.

Анализ научно-методической литературы позволил установить, что ФП военнослужащих направлена на обеспечение необходимого уровня физической подготовленности для эффективного выполнения поставленных задач по их боевому предназначению.

Физическая подготовка военнослужащих имеет общие задачи для всех обучающихся, однако организуется и проводится с учетом их особенностей, имеет определенную направленность на развитие наиболее важных для военной специальности физических и специальных качеств в зависимости от вида ВС. В то же время при выполнении служебно-боевых задач всем военнослужащим необходимо умело использовать приемы рукопашного боя, эффективно владеть навыками схватки с вооруженным противником, а также применять физическую силу в нестандартных ситуациях.

Выявлено, что организация ФП в ведущих государствах НАТО направлена на подготовку военнослужащих к действиям в экстремальных ситуациях под влиянием значительных физических и психических стрессов.

Анализ особенностей организации процесса ФП курсантов ВС Российской Федерации, Республики Казахстан и Республики Беларусь не выявил существенных различий. В то же время в названных странах задачи, возлагаемые на личный состав, при их выполнении требуют от курсантов отличного владения приемами ведения рукопашного боя.

На основе проведенного анализа использования инновационных технологий в ФП курсантов были разработаны четыре правила использования средств рукопашного боя при обучении курсантов.

1. Сила и точность удара в упражнениях рукопашного боя должны выполняться с учетом правила скоростно-силового соответствия, т. е. не обозначаться, а наноситься реально. Для этого требуется использование на всех этапах обучения защитного снаряжения.

Соблюдение данного правила является в настоящее время одним из ключевых моментов в методике обучения, без чего не будет полноценной и совершенной подготовленности военнослужащего к рукопашному бою (тактико-технической, морально-психологической и др.).

2. Тактическое соответствие парных боевых упражнений обстановке реальной рукопашной схватки, которое проявляется во внезапности, скоротечности, активном противодействии противника, возможном тактическом неравенстве условий для противников при ее возникновении, в возможных неудобствах для маневрирования, передвижения (развалины, узкое помещение, скользкая поверхность и др.).

3. Итог схватки должен подводиться как одной из возможных альтернатив реального боя. Реализация этого правила является весьма существенной для развития морально-боевых и психологических качеств, необходимых для ближнего боя. Данное обстоятельство имеет особое значение в контексте задачи обучения рукопашному бою как воспитание военнослужащего.

4. В целях создания «экстремального фона» при проведении парных боевых упражнений курсанты должны участвовать в реальных схватках и испытывать психические нагрузки.

Совокупность полученных результатов формирует теоретическую основу для разработки технологии физической подготовки курсантов средствами рукопашного боя.

В целях совершенствования образовательного процесса военного факультета БГУ нами была разработана педагогическая технология развития физической подготовки курсантов средствами рукопашного боя, которая представляет собой четыре взаимосвязанных блока. Цель разработанной технологии – повышение физической подготовленности курсантов средствами рукопашного боя.

Концептуальный блок определяет методологическую основу и исходные предпосылки ее построения и представлен системным, личностным и деятельностным подходами, которые позволяют:

- определить представление модели объекта в виде целостной совокупности взаимосвязанных структурных составляющих (подсистем), взаимодействие которых обеспечивает функционирование всей системы в окружающей среде обитания;
- определить условия для полноценного проявления и соответственно развития личностных функций курсантов;

- определить необходимость представления нового материала через последовательное развертывание учебных задач, представление изучаемых процессов, использование различных источников информации.

Организационный блок включает в себя этапы: начального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательных умений и навыков рукопашного боя. Организационный блок состоит из трех последовательно реализуемых этапов.

На *этапе начального разучивания* формируется общее представление о двигательном действии и установка на овладение им, изучается главный механизм движения, создается ритмическая структура, предупреждаются и устраняются грубые ошибки [9; 14].

Традиционно обучение начинается с создания представления об изучаемом приеме или действии. Достижение поставленной цели осуществляется путем последовательного решения частных задач:

- формулирование и осмысление задачи обучения;
- проверка правильности созданного представления;
- корректирование созданного представления;
- освоение элементов и частей двигательного действия;
- выполнение двигательного действия в целом;
- устранение ошибок.

Таким образом, на основании поступающей информации и ее сравнения с имеющимся двигательным опытом у курсанта формируется понятие и представление об изучаемом приеме в виде будущей модели действия.

Алгоритм создания представления:

- 1) установочное задание;
- 2) первый образный показ с целью вызвать интерес и желание его усвоить;
- 3) повторный показ (быстро, медленно, по частям, с остановкой на отдельных элементах техники, с использованием видеоматериалов и т. п.);
- 4) проверка правильности созданного представления путем опроса;
- 5) корректировка правильности созданного представления путем объяснения и уточнения техники выполнения приема.

На *этапе углубленного разучивания* детализируется понимание закономерностей двигательного действия, совершенствуется его коор-

динационная структура по элементам движения, динамическим и кинематическим характеристикам, совершенствуется ритмическая структура, обеспечивается их соответствие индивидуальным особенностям занимающихся.

Обучение на этапе углубленного разучивания строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения и перехода его в двигательный навык (в соответствии с поставленными задачами по определенному уровню обученности).

Сначала работа представляет собой восхождение от двигательного умения к уровню исходного навыка. Эта задача решается преимущественно методом повторного выполнения целостного упражнения (приема) с избирательной отработкой деталей техники методом «по частям». Учитывая, что исходный навык играет роль «стартового навыка», с овладения которым начинается путь дальнейшего совершенствования, рекомендуется применять щадящий режим в отношении сопутствующих условий обучения. Наиболее приемлемым для создания такого рода ситуаций является выполнение изучаемых приемов и действий в форме обусловленных учебных заданий с партнером, дополняемых по мере необходимости специально-подготовительными упражнениями (метод тренировки без соперника) и работой на снарядах (метод тренировки с условным соперником).

На *этапе закрепления и дальнейшего совершенствования* навык стабилизируется, развивается целесообразная вариативность действий применительно к индивидуальным особенностям, различным условиям, в том числе и при максимальных проявлениях двигательных качеств.

Обучение на этапе закрепления и дальнейшего совершенствования строится в соответствии с закономерностями развития двигательного навыка и перехода его на высший уровень со всеми присущими ему свойствами, главным из которых является оптимальная автоматизация двигательных действий.

Известно, что навык быстрее возникает и закрепляется тогда, когда совокупность формирующих его воздействий воспроизводится достаточно часто и относительно стереотипно. Исходя из этого рекомендуется значительно больше использовать методы стандартно-повторного выполнения упражнения.

Разработанная педагогическая технология задает способ достижения цели через алгоритм процедур и действий, которые должны выполняться в строгой последовательности. Технология предписывает определенный порядок деятельности обучаемых и управляющих действий педагога, отступление от которых нарушает целостность образовательного процесса, что может препятствовать достижению запланированного результата.

Данная технология также носит ярко выраженный персонифицированный характер (творческий педагог), что позволяет креативно подойти к процессу.

Таким образом, выявлены основные факторы, которые следует учитывать при выборе и распределении специальных тренировочных средств, направленных на повышение физической подготовленности курсантов: во-первых, имитационные, обусловленные и необусловленные учебные задания в парах, упражнения на снарядах и с партнером. Во-вторых, в основе всех заданий в рамках ФП должны быть двигательные приемы и действия, направленные на развитие двигательных способностей.

Физическая подготовка определяется взаимосвязью волевых, интеллектуальных и мотивационных элементов деятельности. Следовательно, процесс ФП сводится к формированию нужных качеств, умений и навыков, что требует высокой степени дисциплинированности, тактичности, а также иметь адекватное представление о своем физическом развитии, функциональном состоянии и собственном потенциале.

Иными словами, ФП курсантов должна обеспечивать:

- выполнение программы по ФП;
- характер учебно-боевой деятельности курсантов;
- систематичность и последовательность развития двигательных способностей в формировании умений и навыков;
- сочетание различных форм ФП.

Все эти составляющие показывают, что для развития ФП необходимы занятия рукопашным боем, гимнастикой, а также важны атлетическая подготовка и утренняя физическая зарядка.

Разработанные планы-конспекты учебно-тренировочных занятий позволяют за короткий промежуток времени освоить технику рукопашного боя, получить возможность для дальнейшего формирования умений и навыков. Каждое учебно-тренировочное занятие построено в соответствии с разработанной структурой.

Метод научного исследования – моделирование – обеспечивает возможность представить педагогическую технологию и прогнозировать ее дальнейшее развитие, при этом следует, по возможности, исключить все сбивающие факторы (помехи), которые могут вызвать отклонения от заданных параметров техники действий (затрудняющие условия внешней среды, утомление, психическая напряженность и т. д.) и создать условия, способствующие точному воспроизведению этих параметров в процессе повторения действий. Однако тренировочный процесс, решающий задачу стабилизации двигательного навыка, не должен быть стереотипным, так как достаточно сложен, находится в постоянном движении и подвержен непрерывным видоизменениям, которые должны учитываться в процессе подготовки.

По мере стабилизации двигательного навыка в процессе отработки конкретного приема возрастает роль методических подходов, позволяющих придать ему необходимую степень целесообразной вариативности, которая характеризуется тем, что в случае изменения условий действие соответственно изменяется в определенных деталях, оставаясь в то же время достаточно результативным, эффективным и стабильным (инвариантным) по основному механизму техники.

В числе многообразных методических подходов и приемов, способствующих расширению диапазона вариативности сформированных навыков, выделяют два основных типа:

1) строго регламентированное варьирование, когда направленность и его степень предписаны точным заданием и обеспечены определенными внешними условиями действий;

2) относительно свободное (не строго регламентированное) варьирование, когда оно предусматривается как одна из задач прикладного использования действий, однако его реализация в большей мере зависит от неопределенных вариаций внешних условий.

Методический блок включает в себя методические приемы (расчлененно-конструктивные упражнения, повторное выполнение целостного упражнения, тренировка без соперника, тренировка с условным соперником и строго регламентированное варьирование и относительно свободное не строго регламентированное варьирование) и формы занятий (утренняя физическая зарядка с примене-

нием базовых элементов и занятия по ФП с использованием средств рукопашного боя).

Утренняя физическая зарядка с курсантами проводится в целях быстрого приведения их после сна в бодрое состояние.

Зарядка является обязательным элементом распорядка дня и проводится в составе подразделения ежедневно (кроме выходных и праздничных дней), ее продолжительностью – 30 мин [15]. Заблаговременное применение базовых элементов рукопашного боя в утренней физической зарядке благоприятно влияет на долговременную адаптацию курсантов в образовательном процессе.

К базовым элементам рукопашного боя относятся стойки, передвижение и маневрирование, акробатика.

На занятиях по ФП применяются средства рукопашного боя, а именно: стойки, базовые приемы передвижения, маневрирование, акробатика, техника ударов руками и ногами, техника приемов борьбы.

Также занятия по ФП проводятся в тренажерном зале. В процессе занятия решаются задачи, связанные с двигательными способностями, применяются различные методики развития двигательных способностей.

Результативный блок педагогической технологии сопровождается динамикой развития физической подготовленности курсантов по итогам сдачи нормативов и оценки сформированных навыков рукопашного боя.

Результаты проведенного исследования позволяют предложить практические рекомендации по использованию технологии ФП курсантов средствами рукопашного боя преподавателям физической подготовки:

- необходимо увеличивать количество учебных часов на изучение раздела «Рукопашный бой»;
- обеспечивать последовательность освоения раздела «Рукопашный бой», для этого необходимо изучать учебный материал в виде трех взаимосвязанных этапов: начального, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования;
- в подготовительной части занятий использовать специальные подготовительные упражнения;
- включать в утреннюю зарядку базовые элементы рукопашного боя;

- разрабатывать для курсантов комплексы самостоятельных занятий с элементами рукопашного боя;
- организовывать на военном факультете соревнования по рукопашному бою среди курсантов внутри учебных групп, между группами на курсе, между курсами на факультете и др.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Воронов А. И., Березняк В. В.* Надежность технических действий в спортивной борьбе и методика ее повышения // Теория и практика физ. культуры. 1990. № 7. С. 14–15.
2. *Иванов С. А.* Методика обучения технике рукопашного боя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 ; ВНИИФК и спорта. М., 1995. 23 с.
3. *Наскалов В. М.* Теория и методика физического воспитания : учеб.-метод. комплекс для студентов спец. 1-03 02 01, магистрантов спец. 1-08 80 04 и слушателей ИПК УО «ПГУ». Новополоцк, 2008. 228 с.
4. Наставление по физической подготовке и спорту Национальной гвардии Республики Казахстан. Астана, 2016. С. 55–78.
5. *Ашкинази С. М.* Характерные особенности, проблемы и пути развития рукопашного боя и боевых единоборств в системе обучения и воспитания военнослужащих // Теория и методика физ. подготовки, 1994. № 1. С. 105–110.
6. *Багдан Б.* Физическая подготовка в Сухопутных войсках США // Зарубеж. воен. обозрение. 1995. № 11. С. 16–21.
7. *Утенко В. Н., Щеголев В. А.* Влияние физической подготовки на служебное положение военнослужащих иностранных армий // Материалы докл. итог. конф. за 2001 г. Л., 2001. С. 15–20.
8. Физическая подготовка в вооруженных силах стран НАТО : учеб.-метод. пособие / под общ. ред. В. Г. Бабкина. СПб., 1999. 179 с.
9. *Барташ В. А., Чернышев О. А.* Профессиональный психофизический отбор кандидатов на службу в подразделения специального назначения : монография. Минск, 2019. 275 с.
10. *Бойченко С. Д., Ступень М. П.* Методы специализированной подготовки в единоборствах // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту : материалы 2-й науч. сес. АФВиС Респ. Беларусь / А. И. Бондарь (гл. ред.) [и др.]. Минск, 1997. С. 227–228.
11. *Оруджев А. М., Ушенин А. И., Арсеньев В. А.* Использование различных видов единоборств в рукопашном бою // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сб. науч. тр. Белгород, 2020. С. 157–160.
12. Правила физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Казахстан : утв. М-вом юстиции Респ. Казахстан 21.09.2017. Астана, 2017. 120 с.

13. Наставление по физической подготовке и спорту Вооруженных Сил РФ (НФП-2001). М., 2001. 44 с.

14. *Баркалов С. Н., Герасимов И. В.* Физическая подготовка курсантов образовательных организаций МВД России, состояние, проблемы и пути совершенствования // Общество и право. 2014. № 4 (50). С. 299–304.

15. *Иванов С. А.* Методика обучения технике рукопашного боя : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / ВНИИФК и спорта. М., 1995. 23 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
-------------------	---

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

<i>Янович Ю. А., Дюмин И. М., Евтух Л. В.</i> Физические упражнения во внеучебное время как компонент подготовки студента к профессиональной деятельности	4
<i>Куликов В. М., Тимофеев А. А., Волкова Н. И.</i> Концептуальный подход к формированию здорового образа жизни студентов в учреждениях высшего образования	12
<i>Заржицкая М. А., Шопин А. В.</i> Формирование педагогической культуры студентов средствами оздоровительной гимнастики в учреждениях высшего образования.....	22
<i>Юрченя И. Н., Бедик А. Е., Бабич Ю. К.</i> Тенденции формирования патриотического воспитания студентов и их гражданской позиции средствами физической культуры	31
<i>Горбачева Ж. Е., Боярина Ю. С., Комкова Н. А.</i> Спортивно-массовые мероприятия по физической культуре как способ формирования культуры здорового образа жизни у студентов	38
<i>Куликов В. М., Ковалев С. А., Сакович О. Н.</i> Использование информационно-компьютерных технологий в здоровьесберегающей деятельности студентов	42
<i>Федосюк И. В., Платонова Е. П.</i> Отношение студентов института бизнеса БГУ к дисциплине «Физическая культура»	51
<i>Совпель Е. В., Бедик А. Е., Попкович Г. Н.</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность студентов ФСК БГУ в контексте современных средств физической культуры	59
<i>Овсянкин В. А., Сафронова Н. И., Апанович Е. В.</i> Двигательный «рацион» при занятиях физической культурой	66
<i>Глазырин А. А.</i> Рекреация в развитии здорового образа жизни студенческой молодежи.....	72

<i>Бедик А. Е., Совпель Е. В.</i> Здоровый образ жизни и его значение для современной молодежи	76
<i>Куликов В. М., Ковалев С. А., Кудина Л. В.</i> Здоровый образ жизни как основа для подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности.....	81
<i>Горячко В. М., Комаровский Р. А.</i> Применение информационных технологий в физкультурно-образовательной среде учреждений высшего образования	94
<i>Скворода Е. В., Куликов В. М.</i> Спортивно-зрелищные мероприятия как способ приобщения студентов к здоровому образу жизни	100

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

<i>Бедик А. Е.</i> Олимпизм как культурно-ценностная основа олимпийского движения и игр	107
<i>Вашкевич К. С.</i> Особенности использования видов спорта в физическом воспитании студентов	119
<i>Манько А. С., Манько Е. С.</i> Разработка современной педагогической технологии физической подготовки курсантов средствами рукопашного боя	123

Научное издание

**ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

Сборник научных статей

Выпуск 16

Ответственный за выпуск *И. В. Сазонова*
Технический редактор *В. П. Явуз*
Художник обложки *М. А. Сарасек*
Компьютерная верстка *И. В. Махнача, Е. В. Севрук*

Подписано в печать 20.12.2024. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Усл. печ. л. 8,37. Уч.-изд. л. 8,68. Тираж 65 экз. Заказ 576.

Белорусский государственный университет.
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 1/270 от 03.04.2014.
Пр. Независимости, 4, 220030, Минск.

Республиканское унитарное предприятие
«Информационно-вычислительный центр
Министерства финансов Республики Беларусь».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 2/41 от 29.01.2014.
Ул. Кальварийская, 17, 220004, Минск.