

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Полоцкий государственный университет»

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Электронный сборник материалов
Республиканского научно-практического семинара
(Новополоцк, 24 марта 2017 г.)

Новополоцк
2017

Все права на размножение и распространение в любой форме остаются за УО «Полоцкий государственный университет».

Нелегальное копирование и использование данного продукта запрещены.

Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь : электрон. сб. материалов Респ. науч.-практ. семинара, Новополоцк, 24 марта 2017 г. / Полоц. гос. ун-т ; отв. за вып.: Е. Н. Борун. – Новополоцк : Полоцкий государственный университет, 2017. – 1 CD-ROM.

211440, ул. Блохина, 29,
г. Новополоцк
Тел.: 59-37-39, 39-40-46
<http://www.psu.by>

Компьютерная верстка: Дарьянова Татьяна Александровна
Программное обеспечение: Мядиль Анна Николаевна
Компьютерный дизайн: Мухоморова Мария Сергеевна

№ госрегистрации 3141711728

© Борун Е. Н., 2017
© Полоцкий государственный университет, 2017

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО
участникам республиканского научно-практического семинара
«Проблемы и перспективы развития физической культуры,
спорта и туризма в Республике Беларусь»

Уважаемые участники и гости семинара!

Позвольте от имени ректората приветствовать вас в стенах Полоцкого государственного университета.

Республиканский научно-практический семинар «Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и туризма в Республике Беларусь» - это первый шаг на длительном пути организации подобных научных мероприятий.

Исследователи в области физической культуры, спорта и туризма, из 16 учреждений высшего образования Республики Беларусь представили на обсуждение 62 докладов по проблемам использования инновационных подходов в подготовке специалистов по физической культуре и спорту; особенностей физического воспитания и спортивной тренировки детей дошкольного возраста и школьников; формирования здорового образа жизни студенческой молодежи; медико-биологических аспектов физической культуры и спортивной тренировки. Также будут рассмотрены правовые основы функционирования физической культуры, спорта, туризма в Республике Беларусь и сохранение историко-культурного наследия. Важно, что данный семинар, имеющий статус республиканского, заинтересовал представителей Российской Федерации и Украины.

Во всем мире и у нас в Республике спорт особо почитаем. Его смотрят, им занимаются, его любят. Сегодня спорт и физическая культура заняли свою твердую позицию в жизни человечества. Обмен мнениями и дискуссии способствуют продвижению прогресса в данной сфере жизнедеятельности.

Разрешите выразить надежду на плодотворную работу, направленную на решение актуальных проблем развития физической культуры, спорта и туризма. Надеюсь, что насыщенная мероприятиями программа семинара будет содействовать консолидации наших усилий и позволит достичь совместных решений.

Желаю участникам и гостям плодотворной работы и конструктивной дискуссии в областях научных знаний тематики семинара!

*Доктор технических наук, доцент,
проректор по научной работе
Полоцкого государственного университета
Дмитрий Олегович ГЛУХОВ*

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

УДК 613.6.02:799

ОСОБЕННОСТИ МОНИТОРИНГА СОСТОЯНИЯ СПОРТСМЕНОВ В СИСТЕМЕ ОЦЕНКИ РИСКОВ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

С.В. Власова, доцент кафедры общей и клинической медицины факультета организации здорового образа жизни, учреждение образования «Полесский государственный университет», кандидат медицинских наук, доцент

Современный спорт требует от атлетов максимального уровня совершенствования физиологических механизмов адаптации к физической нагрузке для достижения олимпийских побед. В тоже время ученые констатируют предельные величины объемов и интенсивности тренирующих нагрузок спортивной деятельности на данном этапе развития человечества, дальнейший рост которых лимитируется физиологическими возможностями организма человека [5,1,6].

Существующие тенденции физического развития детей и подростков характеризуются снижением темпов акселерации роста и развития, увеличением числа детей с избыточной массой тела и ожирением, астенизацией, грацилизацией, андрогинией, увеличением доли людей с высоким уровнем интеллекта, слабой нервной системой и склонностью к интроверсии, уменьшением широтных и обхватных размеров тела. Кроме того, постепенно изменяются «цивилизационные» нормы реакции человека, его резервные возможности, а соответственно, и система адаптации, в том числе к физическим нагрузкам, а значит профессиональные риски [1,6,12].

Система оценки рисков, связанных со спортивной деятельностью, до настоящего времени разработана недостаточно и в большей степени касается травматических повреждений либо санитарно-гигиенических аспектов [3,7,8,9,11,12,13]. Само понятие "риски" относительно новое в спортивной медицине и связано с развитием "профилактического мышления".

Под термином "риск" автор, с учетом имеющихся в литературе исследований, понимал вероятность развития неблагоприятного или негативного эффекта на здоровье у спортсменов при воздействии специфиче-

ской для вида спорта физической нагрузки в условиях многолетней спортивно-тренировочной деятельности.

В связи с этим существующие проблемы социально-экономической адаптации спортсменов после окончания профессиональной карьеры, иногда завершающейся в возрасте до 25 лет, актуализирует проблемы профессиональных заболеваний и их верификации.

Следует отметить, что трансформация морфологических структур, адаптирующихся к физическим нагрузкам, конечна и лимитирована генетической программой каждого организма. В тоже время следует отметить, что повышение спортивной успешности сегодня связано не столько с увеличением функциональных возможностей отдельных органов и систем органов, сколько с совершенствованием их регулирующих механизмов, то есть с интеграцией взаимодействия морфофункциональных единиц, что может выступать резервом для управления профессиональными рисками.

Целью работы было изучение особенностей нейро-физиологического мониторинга состояния спортсменов в системе оценки рисков развития профессиональных заболеваний спортсменов.

Материал и методы исследования. Дизайн исследования предполагал изучение данных биоэлектрической активности мышц-антагонистов у спортсменов, занимающихся греблей более 2 лет. При информированном согласии спортсменов в возрасте старше 18 лет было проведено 176 исследований нервно-мышечной активности при выполнении физической работы на гребном тренажере дважды в год в период с 2013 по 2016 годы.

Исследования проводились на базах проведения учебно-тренировочных сборов национальных команд, в том числе на базе учебно-медицинского центра и гребной базы Полесского государственного университета с использованием 4-канального электронейромиографа "Нейро-МВП-4" компании "Нейрософт" (Россия).

Проводилась регистрация биоэлектрических потенциалов с моторных точек двуглавой, трехглавой мышц плеча, мышц спины и бедер у спортсменов-гребцов с использованием метода поверхностной миографии. Поверхностные отводящие электроды с фиксированным (3,5 см) межэлектродным расстоянием специальным образом крепились при помощи пластинок и резиновых лент на конечностях атлетов. Эффективность крепления контролировалась по индикаторам соответствующей панели программы. Заземляющий электрод накладывают на область предплечья. Регистрация суммарной электромиограммы была синхронизирована с выполнением

стандартизированной программы движений с дозированной нагрузкой на гребном тренажере.

Была сформирована база данных и проведен анализ полученных результатов (амплитудных, частотных, временных характеристик паттернов сокращения исследуемых мышц) в соответствие с динамикой спортивных достижений атлетов.

Проверка нулевой гипотезы об отсутствии различий между наблюдаемым распределением признаков и теоретически ожидаемым нормальным распределением осуществлялась с использованием W -критерия Шапиро-Уилка.

Гипотезу об отсутствии различий между сравниваемыми группами в целом проверяли с использованием дисперсионного анализа («ANOVA»), а для множественных сравнений данных групп спортсменов различной квалификации в системе апостериорного анализа (Post-hoc analysis) использовали тест Ньюмена-Кейлса (Newman-Keuls) с учетом поправки Бонферрони (Bonferroni approach).

Результаты и их обсуждение

Проведенные исследования показали, что для прогнозирования возникновения рисков у спортсменов абсолютные показатели амплитудных и частотных характеристик нейро-мышечной активности играют меньшую роль, чем относительные показатели значений мышц-антагонистов.

Рост спортивного мастерства и эффективность соревновательной деятельности сопряжена с уменьшением скорости ”переключения“ активности различных мышц и длительности их одновременного сокращения.

Так как у гребцов основная активность приходится на мышцы рук и плечевого пояса, было выявлено, что значимыми для мониторинга являются двуглавая и трехглавая мышцы плеча.

При выполнении движений на тренажере минимальная нагрузка не позволяет выявить закономерностей регуляторных механизмов. При нагрузке более 280 Вт длительность совпадения по времени биоэлектрической активности сокращения двуглавой и трехглавой мышц плеча высококвалифицированного спортсмена-гребца определяется на уровне менее 300 мс, что свидетельствует о высокой межмышечной согласованности сокращения и расслабления. По предварительным данным, с увеличением длительности указанного выше показателя наблюдалась тенденция возрастания числа имеющихся рисков.

Выводы. На основании анализа данных проведенных исследований был предложен и апробирован способ количественной электромиографической оценки согласованности сокращения и расслабления мышц плеча у

спортсменов-гребцов, позволяющий объективизировать и количественно оценить особенности нейромышечного взаимодействия как эквивалента долговременной адаптации на этапах многолетней тренировки.

Предложенный способ может быть использован для повышения эффективности нейрофизиологического мониторинга и управления рисками профессиональных заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенов, М.О. Генетические факторы адаптации к тренировочным нагрузкам в тяжелоатлетических видах спорта/ М.О. Аксенов// Вестник Бурятского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 126-136.
2. Анализ риска здоровью в стратегии государственного социально-экономического развития: монография / Г.Г. Онищенко, Н.В. Зайцева, И.В. Май, П.З. Шур, А.Ю. Попова, В.Б. Алексеев [и др.] / под общ.ред. Г.Г. Онищенко, Н.В. Зайцевой. – М., Пермь: Изд-во Перм. нац. исслед. политехн. ун-та, 2014. – 783 с.
3. Андреева Е.Е. Особенности классификации объектов санитарно-эпидемиологического надзора по риску причинения вреда здоровью населения мегаполиса // Анализ риска здоровью. – 2016. – № 1. – С. 87–95.
4. Гигиеническая оценка факторов риска развития инфекционных заболеваний кожи у спортсменов – борцов / Н.Х. Давлетова, И.А. Земленухин, Д.С. Мартыканова, С.М. Мугаллимов, А.М. Ахатов // Анализ риска здоровью. – 2016. – №3. – С. 53–60. DOI: 10.21668/health.risk/2016.3.06
5. Гимазов, Р.М. Оценка нервной регуляции моторной активности при стабилметрическом обследовании / Р.М.Гимазов, Г.А.Булатова // Наука-2020. – 2016. – № 4 (10). – С. 115-121.
6. Горохов, Н.М. О некоторых аспектах резервов адаптации к физическим нагрузкам как психофизиологических предпосылках здоровьесбережения в спорте/ Н.М.Горохов// Символ науки. – 2016. – № 11-2 (23). – С. 110-111.
7. Лебедева-Несевря Н.А. Методические вопросы оценки риска, связанного с воздействием поведенческих факторов на здоровье населения // Анализ риска здоровью. – 2016. – № 2. – С. 10–18.
8. Любошенко Т.М., Флянку И.П. Построение моделей риска нарушения здоровья у спортсменов и юношей, не занимающихся спортом // Анализ риска здоровью. – 2016. – № 2. – С. 19–27.
9. Май И.В., Седусова Э.В., Лебедева Т.М. Санитарно-эпидемиологический аудит в России и за рубежом (аналитический обзор) // Анализ риска здоровью. – 2016. – №4. – С. 135–143. DOI: 10.21668/health.risk/2016.4.14
10. Максимов С.А., Артамонова Г.В. Профессия и патология сердечно-сосудистой системы: факторы, модифицирующие причинно-следственные зависимости в эпидемиологических исследованиях // Анализ риска здоровью. – 2016. – №4. – С. 95–106. DOI: 10.21668/health.risk/2016.4.11
11. О развитии системы риск-ориентированного надзора в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения и защиты прав потребителей / А.Ю. Попова, Н.В. Зайцева, И.В. Май, Д.А. Кирьянов // Анализ риска здоровью. – 2015. – № 12. – С. 4–12.

12. Социально-гигиенический мониторинг на современном этапе: состояние и перспективы развития в сопряжении с риск-ориентированным надзором / Н.В. Зайцева, И.В. Май, Д.А. Кирьянов, Д.В. Горяев, С.В. Клейн // Анализ риска здоровью. – 2016. – №4. – С. 4–16. DOI: 10.21668/health.risk/2016.4.01
13. Шиган Е.Е. История возникновения понятия «риск здоровью» и его место в развитии профилактической медицины // Анализ риска здоровью. – 2016. – № 2. – С. 4–9.
14. Avezum, F. Lanas, M. McQueen, A. Budaj, P. Pais, J. Varigos, L. Lisheng // Lancet. – 2004. – Vol. 364. – P. 937–952.
15. Communicable diseases alert and response for mass gatherings: key consideration. – Geneva: WHO, 2009. – 130 p.
16. Enterline P.E. Comments on the “healthy worker effect” in occupational epidemiology [Электронный ресурс] // In: Reports to the Workers’ Compensation Board on the Healthy Worker Effect. – Toronto, Canada: Ministry of Labour of the Government of Ontario, ISDP Report No 3. 1988. – URL: <http://www.canoshweb.org/odp/html/JUL1988.htm> (дата обращения: 19.09.2016).
17. Evidence-based health care: a new approach to teaching the practice of health care. Evidence-Based Medicine Working Group // Journal of Dental Education. – 1994. – Vol. 58. – P. 648–653.

РОЛЬ И МЕСТО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СТРУКТУРЕ УНИВЕРСИТЕТА

В.Н. Лухверчик, декан спортивно-педагогического факультета Полоцкого государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент

Спортивно-педагогический факультет, как самостоятельная структура университета, был образован в 2001 году под названием «Факультет трудового обучения и физической культуры». До этого времени специальность «Трудовое обучение» со специализациями «Технический труд» и «Физическая культура» входила в состав машиностроительного факультета.

Начиная с 1997 года, образовательное направление по подготовке специалистов в области физической культуры рассматривалось руководством университета в качестве факультетообразующего. Этот статус сохранился за физической культурой и в настоящее время, хотя на факультете в данном учебном году ведется подготовка по 11 специальностям.

Таким образом, с 2001 года начинается активное становление и развитие физической культуры как отдельной специальности.

В 2002 году специальность дополняется специализацией «Менеджмент спорта и туризма», что позволило значительно расширить сферу распределения выпускников, создать дополнительный стимул для привлечения абитуриентов.

В 2004 году на данной специальности открывается заочное отделение и магистратура. Чтобы актуализировать значимость физической культуры и спорта, с 1 сентября 2006 года факультет переименован в «Спортивно-педагогический» [1].

Находясь в постоянном поиске оптимальных организационных форм учебного процесса, в 2009 году в Полоцком государственном университете впервые в практике вузов, в которых ведется подготовка по данной специальности, был создан совмещенный учебный план с планом училищ Олимпийского резерва и начата подготовка специалистов по ускоренной программе.

Вместе с совершенствованием организационных и содержательных компонентов специальности, проделана огромная работа по укреплению ее материальной базы, реализации принципа непрерывности образования, развитию системы платных образовательных услуг, организации научных исследований.

Особенность подготовки специалистов в области физического воспитания проявляется в том, что определенная часть студентов сочетает получение профессионального образования с интенсивной тренировочно-соревновательной деятельностью. Многие из них достигают значительных спортивных результатов. Так, например, на спортивно-педагогическом факультете Полоцкого государственного университета обучалось и обучается более 70 заслуженных мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и мастеров спорта. В этом учебном году в составе национальных сборных команд числится 11 студентов, что создает положительную учебную мотивацию для остальных обучающихся и, по нашему мнению, обеспечивает стабильно высокий конкурс на вступительных экзаменах. Профессор В.Г. Федоров (Москва) считает, что наличие спортивного звания у будущих учителей физической культуры ко всему значительно «повышает их авторитет и положительно «работает» на престиж профессии» [2]. Бесспорным фактом является и то, что высокие спортивные результаты обеспечивают соответствующий имидж не только факультету и университету, но и стране в целом.

В силу значительного различия образовательной и спортивной деятельности, не только в ВУЗах республики, но и в России предпринимаются попытки найти оптимальное решение проблемы обеспечения соответствующих условий для образования успешных спортсменов. Интересной представляется в этой связи идея университета физической культуры им. П.Ф. Лесгафта (Санкт-Петербург), где для такой категории студентов, создан специальный «факультет индивидуальных образовательных и спортивных технологий», на котором, по утверждению ректора, «могут проходить обучение до 400 студентов» [3].

На спортивно-педагогическом факультете формируется свой опыт преодоления выше обозначенной проблемы. Для этого используются механизмы, разрабатываемые как на уровне университета, так и факультета: учебно-методические комплексы [4], онлайн-программа `googleclassroom`, необходимые нормативные документы.

Предоставление индивидуального графика обучения отдельной категории студентов специальности «физическая культура» лишь дает им возможность сочетать получение высшего образования с тренировочно-соревновательной деятельностью, но не обеспечивает его качества.

Учебно-методические комплексы, разработанные на основе модульно-рейтингового принципа построения, онлайн-программа `googleclassroom` и «Порядок предоставления индивидуального графика» позволяют студентам-спортсменам результативно планировать свое время, обеспечивает им возможность усвоения необходимого стандарта профессиональных знаний, возможность самостоятельно планировать результат.

Такой комплексный подход в организации обучения студентов специальности «Физическая культура» не только повлиял на повышение качества их образования, но и обеспечил стабильность в достижении высоких спортивных результатов. Этот вывод подтверждается следующими примерами:

- с момента открытия специальности получили диплом с отличием 9 студентов;
- стали лауреатами конкурса НИРС 2 студента;
- в 2013-2014 учебном году группа 11-ФС стала лучшей учебной группой университета.

В этом году на заочном и дневном отделениях специальности занимаются 223 студента, из которых 7 иностранных.

На специальности «Физическая культура» в разные годы занимались студенты из Сирии, Грузии, России, Латвии, Украины, Туркменистана.

Только за 2016 год на Чемпионатах Мира, Европы, Республики завоевано студентами факультета медалей:

- золотых – 12;
- серебряных – 18;
- бронзовых – 14.

На Республиканской Универсиаде медалей:

- золотых- 2;
- серебряных – 1;
- бронзовых – 8.

Таким образом, в системе Полоцкого государственного университета «Физическая культура» заявила о себе как востребованная, сложившаяся и в то же время динамично развивающаяся специальность.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивно-педагогический факультет/В.Н. Лухверчик [и др.]; под общ. ред. В.Н. Лухверчика – Новополоцк: ПГУ, 2008.-100с.
2. Федоров, В.Г. Педагогическое пространство физкультурно-спортивного совершенствования студентов в профильных образовательных структурах / В.Г. Федоров // Теория и практика физической культуры.-2006.-№9.-С26.
3. Таймазов, В.А. Спортивная наука и спортивная педагогика в XX веке / В.А. Таймазов // Теория и практика физической культуры. – 2006.- №10.- С.4.
4. Лухверчик, В.Н. Учебно-методический комплекс как средство организации самостоятельной работы студентов / В.Н. Лухверчик, О.Ю. Лутковская // Перспективы развития высшей школы: Материалы VIII Международной научн.-практ. Конф. - Гродно: ГГАУ, 2015.- С. 178-180.

ПРАВОВЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Т.В. Журавлёва, юрист, член Комиссии по спортивному праву общественного объединения «Белорусский республиканский союз юристов»

Вопрос развития адаптивного спорта (далее – АС) (по законодательству Республики Беларусь - спорт инвалидов) в Республике Беларусь актуализировался в связи с ратификацией государством Конвенции о правах инвалидов, принятой Генеральной Ассамблеей ООН 13 декабря 2006 г. [1] (далее - Конвенция). Документ позиционировал спорт как одну из областей для обеспечения равных возможностей инвалидам (согласно формулировке Всемирной организации здравоохранения - лица с нарушениями). Развивать АС в русле положений Конвенции - значит наделить лиц с нарушениями возможностью участвовать наравне с другими в спортивных мероприятиях. С этой целью государства-участники согласились принять надлежащие меры, которые необходимо регламентировать в национальном законодательстве.

Цель исследования - сформировать предложения по совершенствованию законодательства об АС, направленные на его развитие.

Для оценки и систематизации уже имеющихся правовых предпосылок развития АС, представляющего собой составную часть спорта, и предложения новых прием за основу приведенное И.В. Понкиным определение понятия «развитие спорта», данное Майклом Коллинзом, который характеризует его как «процесс, в рамках которого повышаются на всех уровнях возможности и эффективность процессов, систем и структур, созданных для включения людей (в целом или в части отдельных групп или отдельных сфер) в участие в спортивной или спортивно-рекреационной деятельности и (или) для стимулирования такого участия» [2, стр.78].

Можно определить следующие взаимосвязанные и взаимозависимые критерии развития АС:

- количество занимающихся спортом лиц с нарушениями в процентном отношении к их общему количеству (основной критерий развития базового АС и АС в целом, т.к. главная функция АС - обеспечение инклюзии);
- количество спортивных соревнований (национальных и международных) по АС, в которых принимают участие спортсмены страны;
- достижения на международных спортивных соревнованиях (основной критерий развития АС высших достижений);

- признание видов спорта Министерством спорта и туризма Республики Беларусь в целях подтверждения их развития в Республике Беларусь с включением в реестр видов спорта Республики Беларусь (далее - Реестр).

Правовыми предпосылками развития АС выступают положения законодательства, регламентирующие процессы, деятельность различных структур, взаимодействие систем, которые направлены на привлечение лиц с нарушениями к занятиям спортом на том или ином уровне, а именно: государственная политика в сфере АС; государственное и общественное регулирование в сфере АС; финансирование сферы АС; социальная защита субъектов АС; подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса для АС; подготовка кадров для АС; обеспечение доступности объектов спорта для лиц с нарушениями и др.

В Республике Беларусь функционируют три основных направления АС:

- паралимпийский спорт (среди лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта);
- дефлимпийский спорт (среди лиц с нарушениями слуха);
- специальный олимпийский спорт (среди лиц с нарушениями интеллекта) - по программе Специальных олимпийских игр.

Статья 52 Закона о спорте содержит открытый перечень направлений АС и таким образом предопределяет возможность развития иных его направлений: диаспорт (среди лиц с сахарным диабетом), спорт для лиц, перенесших трансплантацию, инфаркт миокарда и др.

Паралимпийский спорт среди лиц с нарушением интеллекта в стране появился сравнительно недавно, поэтому в определении паралимпийского движения (п. 2 ст. 7 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» [3] (далее - Закон о спорте)) такие лица не упоминаются.

В целях содействия развитию АС действуют паралимпийское движение Беларуси, дефлимпийское движение Беларуси, специальное олимпийское движение Беларуси (ст. 7 Закона о спорте) (далее - Движения). Также функционируют организации, которые осуществляют общественное регулирование и управление по направлениям АС - Паралимпийский комитет Республики Беларусь, организация, возглавляющие дефлимпийское движение Беларуси (общественное объединение «Белорусская спортивная федерация глухих»), организация, возглавляющие специальное олимпийское движение Беларуси (общественное объединение «Белорусский комитет Специал Олимпикс») (далее - Организации). Государство оказывает им содействие в реализации уставных целей (п. 4 ст. 9 Закона о спорте).

Правовой статус Организаций определяют многочисленные акты законодательства.

Согласно пункту 1 ст. 9 Закона о спорте развитие и поддержка спорта является целью государственной политики в спортивной сфере. Данное положение распространяется и на АС, как составную часть спорта.

Основными направлениями государственной политики в сфере спорта, которые непосредственно направлены на развитие АС, выступают:

- создание условий всем категориям и группам населения для занятия физической культурой и спортом (абзац 2 п. 3 ст. 9 Закона о спорте).
- поддержка Движений (абзац 9 п. 3 ст. 9 Закона о спорте).

Единая государственная политика развития АС строится на взаимодействии государственных органов и общественных структур (п. 3 ст. 19 Закона о спорте). В целях обеспечения скоординированных действий по развитию АС Министерство спорта и туризма Республики Беларусь может заключать договоры о сотрудничестве с каждой из Организаций (ст. 11 Закона о спорте).

Местные исполнительные и распорядительные органы обеспечивают лицам с нарушениями необходимые условия для свободного доступа и пользования физкультурно-спортивными сооружениями, предоставление специального спортивного инвентаря (абзац 6 п. 2 ст. 31 Закона о спорте).

Государственные органы (Министерство здравоохранения Республики Беларусь, Министерство труда и социальной защиты Республики Беларусь, Министерство образования Республики Беларусь, Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, местные исполнительные и распорядительные органы и др.) в соответствии со своей компетенцией осуществляют организацию спортивно-массовой работы с инвалидами (п. 2 ст. 34 Закона о спорте), организацию деятельности по направлениям спорта инвалидов (п. 3 ст. 52 Закона о спорте) и проводят ее совместно с Организациями, иными организациями, осуществляющими деятельность в сфере спорта (п. 3 ст. 34 Закона о спорте, п. 4 ст. 52 Закона о спорте).

Государство гарантирует развитие спортивных секций для лиц с нарушениями, создание на базе специализированных учебно-спортивных учреждений групп по видам спорта программ Паралимпийских и Дефлимпийских игр [4, с. 295–296]. Для подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса создан Республиканский центр олимпийской подготовки по паралимпийским и дефлимпийским видам спорта [4, с. 296].

Для развития АС высших достижений формируются национальные и сборные команды Республики Беларусь по паралимпийским и дефлимпийским видам спорта; для всех спортсменов установлены единые спортивные

разряды и звания (ст. 34 Закона о спорте); проводятся официальные спортивные соревнования (республиканские и международные); государство обеспечивает участие спортсменов в Паралимпийских и Дефлимпийских играх и иных международных спортивных соревнованиях; Президент Республики Беларусь устанавливает размеры призов спортсменам, завоевавшим медали на Паралимпийских, Дефлимпийских играх, и вознаграждений тренерам, обеспечившим подготовку этих спортсменов, количество, размеры, порядок назначения и выплаты именных стипендий Президента Республики Беларусь (п. 2 ст. 53 Закона о спорте); местные исполнительные и распорядительные органы назначают именные стипендии спортсменам региона, достигшим высоких спортивных результатов.

Законодательство определяет порядок организации и проведения спортивных соревнований для лиц с особенностями психофизического развития, которые посещают общественные объединения; воспитываются и обучаются в учреждениях, обеспечивающих получение специального образования; на дому; в учреждениях социального обслуживания [5].

Источниками финансирования АС выступают средства республиканского и местных бюджетов (основные источники); средства спортивных организаций; безвозмездная (спонсорская) помощь; иные источники, не запрещенные законодательством, в частности поступления от проведения ряда лотерей. Спонсоры, оказывающие помощь субъектам АС, особых льгот не имеют. Паралимпийскому комитету Республики Беларусь оказывается поддержка в рамках Указа Президента Республики Беларусь № 191 от 15 апреля 2013 г. «Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта» [6].

В Республике Беларусь последовательно выполняется ряд программ, в том числе государственных, которые направлены на развитие АС. Данные программы, безусловно, способствуют развитию АС, однако показатели их выполнения в общедоступных источниках не опубликованы.

В рамках Программы социально-экономического развития Республики Беларусь на 2016–2020 годы [7] намечена реализация комплекса мер по дальнейшему развитию паралимпийского, дефлимпийского и специального движения. По всей видимости, под специальным движением понимается специальное олимпийское движение. Также планируется максимальное оснащение спортивных объектов необходимым оборудованием и специализированными помещениями.

По данным Реестра по состоянию на 24 января 2017 г. в стране развивается 36 паралимпийских и дефлимпийских видов спорта [8]. Заметим, что не предусмотрено включение в Реестр специальных олимпийских ви-

дов спорта, а по названию вида спорта нельзя определить, к какому направлению он относится. Такая же ситуация наблюдается и во Всероссийском реестре видов спорта, что отмечает Э.В. Исаков [9]. Предлагаем рассмотреть возможность включения в Реестр специальных олимпийских видов спорта, а также указать в Реестре наименования паралимпийских, дефлимпийских и специальных олимпийских видов спорта (кроме видов спорта, характерных только для конкретного направления) с добавлением перед ними слов «пара», «деф», «специальный» соответственно.

Обобщая результаты данного исследования и предыдущих, можно сделать вывод, что в Республике Беларусь имеется ряд предпосылок, которые способствуют развитию АС, однако в свете реализации положений Конвенции они недостаточны. Многие положения о поддержке АС носят декларативный характер. При определении объектов государственной поддержки, размера, перечня и субъектов различных выплат, социальных гарантий и др. на практике предпочтение отдается олимпийскому направлению перед направлениями АС, паралимпийскому направлению по отношению к дефлимпийскому. Специальный спорт регламентируется недостаточно.

Вследствие обращения в Постоянную комиссию Палаты представителей Национального собрания Республики Беларусь по законодательству генерального секретаря Паралимпийского комитета Республики Беларусь» Н.Н. Шудейко с инициативой о разработке проекта Закона Республики Беларусь «О паралимпийском спорте» в декабре 2016 г. было принято решение о создании концепции указанного проекта [10]. Однако паралимпийский спорт – это только одно из направлений АС. Считаем, что необходимо распространить детальное нормативное правовое регулирование также на дефлимпийское, специальное олимпийское и иные направления АС, которые потенциально могут развиваться в Республике Беларусь, а также на адаптивную физическую культуру, способствующую возникновению интереса к спорту. Поэтому считаем логичным разработать концепцию Закона «Об адаптивной физической культуре и адаптивном спорте». Такой акт объединил бы разбросанные по многочисленным документам нормы об АС и обеспечил системное правовое регулирование отношений в сфере АС. Считаем, что данный акт призван конкретизировать общие положения о спорте применительно к АС и каждому из его направлений, а также детализировать их особенности. В частности, он должен регламентировать:

- равенство условий для развития всех направлений спорта и возможностей для занятий спортом всем категориям лиц с нарушениями;
- систему субъектов АС и их правовой статус (с учетом особенностей), в частности правовой статус Организаций и специфических субъек-

тов паралимпийского спорта (спортсмен-лидер, тренер-лидер, классификатор, сопровождающий спортсмена) и дефлимпийского спорта (сурдопереводчик);

- нюансы организации соревновательного процесса в каждом из направлений АС, связанные с необходимостью предварительной классификации спортсменов;

- порядок обеспечения доступности объектов физической культуры и спорта для лиц с нарушениями;

- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса для паралимпийского и дефлимпийского спорта;

- подготовку тренеров, судей и иных специалистов для сферы АС;

- деятельность волонтеров в сфере АС;

- равенство мер социальной защиты (вознаграждения, призы, стипендии, государственные награды, пенсии и др.) профессиональных спортсменов и тренеров паралимпийского и дефлимпийского спорта по отношению к представителям олимпийского спорта;

- развитие школьного и студенческого спорта в условиях инклюзивного образования;

- защиту паралимпийской, дефлимпийской, специальной олимпийской символики, в том числе национальной;

- оказание обязательной информационной поддержки АС в СМИ и др.

Полагаем, что перечисленные положения будут способствовать привлекательности и доступности АС и станут действенными предпосылками для дальнейшего развития АС. Сформированные предложения могут быть использованы в работе над проектом вышеуказанного акта, а материалы исследования - в практической деятельности спортивных организаций и учебном процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Конвенция о правах инвалидов [Электронный ресурс] : [принята резолюцией 61/106 Генеральной Ассамблеи Орг. Объед. Наций от 13 дек. 2006 г.] // Веб-сайт ООН. – Режим доступа: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/disability.shtml. – Дата доступа: 18.09.2014.
2. Государственное управление в сфере спорта : учебник для магистров / И. В. Понкин, А. И. Редькина, А. А. Соловьёв, О. А. Шевченко / Науч. ред.: д.ю.н., проф. И. В. Понкин / Кафедра спортивного права Института современного прикладного права Московского государственного юридического университета им. О.Е. Кутафина (МГЮА). – М. : Буки Веди, 2017. – 485 с.
3. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.

4. Журавлёва, Т. В. Правовой аспект адаптивного спорта в контексте Конвенции о правах инвалидов / Т. В. Журавлёва // Конституционные права и свободы: проблемы интерпретации и реализации в национальных правовых системах : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф., Новополоцк, 28–29 окт. 2016 г. : в 3 т. / Полоц. гос. ун-т, Регион. учеб.-науч.-практ. Юрид. центр ; редкол.: И. В. Вегера (отв. ред.) [и др.]. – Новополоцк : ПГУ, 2016. – Т. 2. – С. 293–300.
5. Инструкции о порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований для лиц с особенностями психофизического развития [Электронный ресурс] : утв. постановлением Министерства образования Респ. Беларусь, 31 окт. 2006 г., № 102/39 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2016. Реестр
6. Журавлёва, Т. Спортивное право Республики Беларусь на длинной дистанции [Электронный ресурс] / Т. Журавлёва // ОО «Белорусский республиканский союз юристов». – Режим доступа: <http://union.by/news/aa399791d781ee11.html>. – Дата доступа: 24.10.2014.
7. Программа социально-экономического развития Республики Беларусь на 2016 - 2020 годы : утв. Указом Президента Респ. Беларусь от 15 дек. 2016 г., № 466 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.
8. Реестр видов спорта [Электронный ресурс] // Министерство спорта и туризма Респ. Беларусь. – Режим доступа: http://www.mst.by/ru/reestr_nation_federation-ru. – Дата доступа: 24.10.2014.
9. Исаков, Э. В. Развитие адаптивного спорта: организация, экономика, управление / Э. В. Исаков // Практикум / – М. : Издательское ПИАР-агентство М-ОСТ, 2010. – 148 с.
10. 15 декабря 2016 года состоялось заседание рабочей группы по разработке проекта Закона Республики Беларусь «О паралимпийском спорте» под руководством заместителя председателя Постоянной комиссии Палаты представителей по законодательству Мисько М.В. [Электронный ресурс] // Палата представителей Национального собрания Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://house.gov.by/ru/news-ru/view/15-dekabrja--goda-sostojalos-zasedanie-rabochej-gruppy-po-razrabotke-proekta-zakona-respubliki-belarus-o-51824-2016>. – Дата доступа: 20.12.2016.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ХОДЬБОЙ И БЕГОМ В УСЛОВИЯХ УВО

Д.Э. Шкирьянов, заведующий кафедрой физической культуры УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет», к.п.н., доцент

Не смотря на положительную динамику соотношения рождаемости, смертности и естественного прироста населения Республики Беларусь, по различным причинам в нашей стране, как и других развитых государствах мира, ежегодно отмечается рост общей и первичной заболеваемости различных групп населения, при этом, на лидирующих позициях остаются патологии кардиореспираторной системы[1]. Исходя из полвозрастной пирамиды населения республики (рисунок 1), с учетом известных факторов значимости и роли молодежи в социально-экономической жизни страны, очевидно, что одним из приоритетных направлений государственной политики является сохранение и укрепление здоровья студентов.

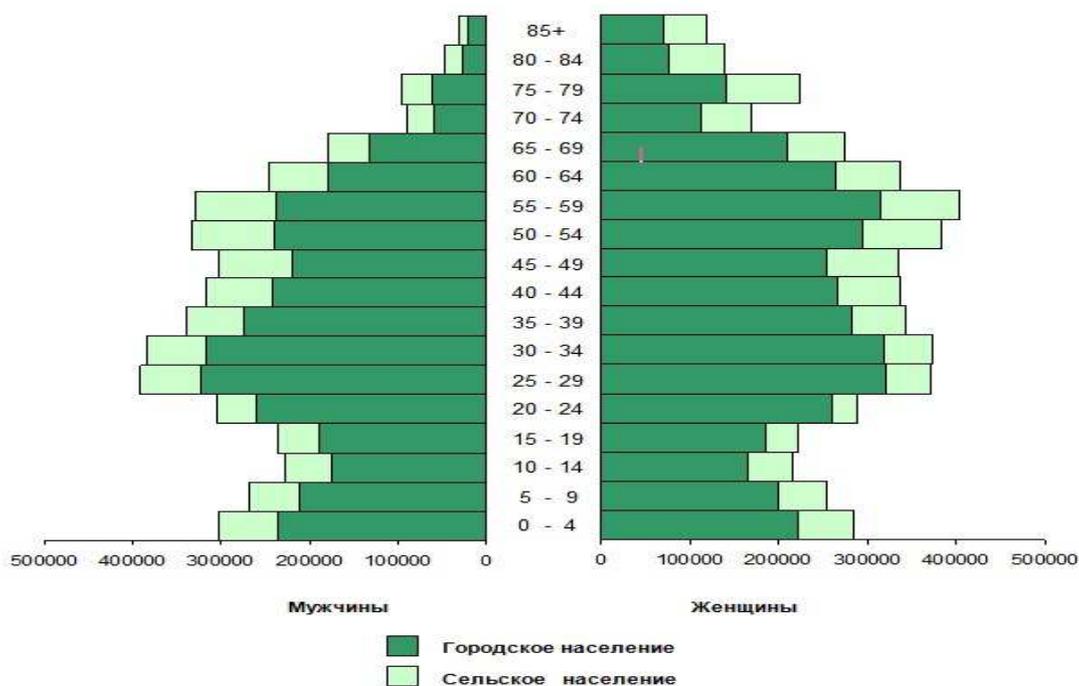


Рисунок 1. Половозрастная пирамида населения Республики Беларусь (на 1 января 2016 года, тыс. чел)

В контексте рассматриваемого вопроса неоспоримо возрастает значимость надлежащей организации двигательного режима студенческой молодежи в период обучения в университете. Однако, ученые все чаще отмечают тот факт, что в результате либерализации образовательного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в УВО, обусловленной влиянием Болонского процесса, во многом предопределяет стремление студенческой молодежи к отрицанию устоявшейся системы физического воспитания. Одной из причин сложившейся ситуации является недостаточная привлекательность традиционного содержания занятий, а также тех средств, которые используются при их построении, что закономерно подталкивает специалистов физической культуры к инновационно-педагогической деятельности в данном направлении. Совокупность приведённых факторов предопределила цель нашего исследования.

Цель исследования – изучить современные подходы к организации занятий ходьбой и бегом в условиях УВО.

Задачи исследования:

1. Установить предпосылки к совершенствованию организации занятий ходьбой и бегом в УВО.
2. Определить и дать характеристику современным подходам к организации занятий ходьбой и бегом в УВО.

Организация и методы исследования. Педагогическое исследование было организовано в два этапа на базе УО «ВГМУ» в соответствии с планом инициативной темой НИР «Установить влияние рейтинга здоровья студентов на рейтинг их успеваемости» (№ ГР 20163400 от 8.09.2016). В рамках первого этапа, на основании результатов анализа научно-методической литературы, а также оценки уровня физической подготовленности (УФП) и функционального состояния (УФС) студентов 1 курса лечебного факультета, (198 человек: n=95 основное учебное отделение, n=103 подготовительное), изучены предпосылки к совершенствованию организации занятий ходьбой и бегом в УВО. На втором этапе, в результате анализа и синтеза научно-методической литературы, обобщения результатов практической работы были определены и систематизированы современные подходы к организации занятий ходьбой и бегом.

В работе были использованы следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, метод индексов и функциональных проб, педагогическое наблюдение, антропометрия, методы математической статистики.

Результаты исследования. В результате анализа научно-методической литературы установлено, что в УВО г. Витебска происходит

ежегодный незначительный прирост количества студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) и освобожденных от занятий по дисциплине «Физическая культура». При этом наблюдается снижение количества здоровых студентов. В частности, в 2016-2017 учебном году в среднем к основной и подготовительной группам относятся около 70-75%, к СМГ 20-25% и около 5-10% к освобожденным [2]. Исключение составило УО «ВГМУ», где в 2016-2017 учебном году отмечен существенный прирост студентов, отнесенных к подготовительному отделению и СМГ. Так в 2015-2016 учебном году, из общего числа студентов 3123 проходящих учебный курс «Физическая культура», к СМГ были отнесены 623 человека (20%), то в 2016-2017 учебном году этот процент существенно возрос, из 2129 обучающихся к СМГ были отнесены 774 студента – 36% (А.В. Тур, Д.Э. Шкирьянов, 2017). Следует отметить, что полученные результаты согласуются с данными отечественных и зарубежных исследователей [3, 4].

По нашему мнению, исходя из современных тенденций оздоровительной физической культуры и профилактической медицины, особого внимания заслуживают студенты основной и подготовительной медицинской групп, что подтверждается рядом нормативно-правовых документов: Государственная программа «Здоровье народа и демографическая безопасность Республики Беларусь» на 2016-2020 годы (№ 200 от 14.03.2016 г.); «Концепции реализации государственной политики создания здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года» (№ 335 от 31 марта 2011 года); приказе МО РБ «О совершенствовании работы по формированию здорового образа жизни» (№ 11 от 10.01.2015 года). В контексте данной проблемы мы изучили УФП и УФЗ студентов 1 курса лечебного факультета, полученные данные представлены в таблице.

Установлено, что у студентов обеих групп физическая подготовленность находится на уровне ниже среднего $28,45 \pm 9,21$ и $26,82 \pm 8,23$ баллов ($p > 0,05$). При этом значимые различия установлены лишь в беге на 500 м и прыжке в длину с места ($p < 0,05$). Вместе с тем, более высокие показатели физического здоровья зафиксированы у студентов подготовительного отделения ($p < 0,05$), однако в обоих случаях УФЗ находится на уровне ниже среднего. Наряду с этим у студентов основной группы отмечен более высокий показатель пробы Мартине, $82,31 \pm 27,67$ относительно $91,94 \pm 26,19$ ус. ед. ($p < 0,05$), которые констатирует факт общей работоспособности.

Таблица 1. Показатели уровня физической подготовленности и функционального состояния студентов (2016-2017 учебный год)

Учебное отделение Показатель	Основное, n = 95		Значимость различий, P	Подг-ое, n = 103	
	W	M±S		W	M±S
100 м, с	0,97*	17,73±1,44	U=4395,00; p>0,05	0,97*	17,55±1,30
500 м, с	0,91*	139,74±17,62	U=3197,00; p<0,05	0,94*	148,35±20,01
Прыжок в длину, см	0,98	169,09±18,75	U=3959,00; p<0,05	0,98	165,06±17,13
Пресс, раз	0,91*	48,00±8,34	U=4212,00; p>0,05	0,99	48,17±6,20
Наклон вперед, см	0,97*	13,71±7,37	U=4322,00; p>0,05	0,98	14,13±5,80
4×9 м, с	0,98	10,55±0,60	U=3689,00; p<0,05	0,92*	10,88±0,83
УФП, балл	0,99	28,45±9,21	U=4342,00; p>0,05	0,98	26,82±8,23
ИМТ, ус. ед.	0,84*	349,55±39,96	U=3739,00; p>0,05	0,08*	338,88±39,36
ЖИ, ус. ед.	0,90*	44,86±9,43	U=3937,00; p>0,05	0,76*	42,57±15,90
СИ, ус. ед.	0,85*	46,91±11,65	U=3063,00; p<0,05	0,59*	59,85±31,01
ИР, ус. ед.	0,76*	91,67±24,06	U=4406,00; p>0,05	0,87*	94,01±25,27
Проба Марпине, ус. ед.	0,86*	82,31±27,67	U=3277,00; p<0,05	0,87*	91,94±26,19
УФЗ, баллы	0,91*	5,71±2,75	U=3712,00; p<0,05	0,98	6,48±3,29

Полученные эмпирические и теоретические данные исследования закономерно актуализируют значимость и целесообразность использования физических упражнений циклического характера в физическом воспитании студентов. Согласно результатам многочисленных исследований, в контексте рассматриваемого вопроса особого внимания заслуживают занятия ходьбой и бегом, к преимуществам которых можно отнести комплексное оздоровительное воздействие на организм занимающихся, доступность техники выполнения и дозирования параметров физической нагрузки, низкую себестоимость занятий (К.Н. Соопер, 1989; А.М. Амосов, 1989; Е.Г. Мильнер, 1991; А.Г. Фурманов, 2003, В.П. Кривцун, Д.Э. Шкирьянов, 2009). Вместе с тем, следует отметить, что монотонность и недостаточная эмоциональная привлекательность существующих форм занятий и методик их организации отрицательно сказываются на популярности ходьбы и бега среди студенческой молодежи (В.П. Кривцун, 2004; Ю.Г. Коджаспиров, 2005; Vlist, C. Bartneck, 2011).

По нашему мнению, исходя из современных индикационных стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих образу жизни, социально-психологическому и морфофункциональному статусу, особенностям ментальности современных студентов, решение данной проблемы во многом возможно посредством модернизации существующих подходов к организации занятий ходьбой и бегом

путем внедрения в работу современных, доступных технических устройств и программного обеспечения.

В результате контент-анализа, синтеза, моделирования и обобщения научно-исследовательской литературы, анализа и обобщения практического опыта работы отечественных и зарубежных специалистов физической культуры, результатов опроса студентов, проведения серии педагогических экспериментов, нами определены следующие современные подходы к организации занятий ходьбой и бегом в УВО:

- организация занятий на дорожках здоровья с музыкальным сопровождением;
- организация занятий с использованием мобильных приложений;
- организация занятий с использованием пульсометров.

Дорожка здоровья с музыкальным сопровождением – это относительно новая, бюджетная форма организации занятий ходьбой и бегом, предложенная нами в 2009 году. Под дорожкой здоровья понимается подвид тропы здоровья – форма организации занятия, содержание которой представлено чередованием этапов (отрезков) ходьбы и бега с рекреационными остановками (паузами активного отдыха), где выполняются физические упражнения восстановительного характера; организация занятия не предусматривает наличия специального маршрута и регламентируется аудиопрограммой [5] (рисунок 2).



Рисунок 2. Структура и содержание физкультурно-оздоровительного занятия на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением

Примечание – РО – рекреационная остановка; количество этапов и РО в каждой структурной части может варьировать в зависимости от характера занятия.

Косновным *преимуществам* такого подхода к организации занятий можно отнести: четкость регламентации параметров физической нагрузки посредством музыкального сопровождения; программирование параметров нагрузки, как результат достижение конкретного уровня воздействия на

функциональные системы; возможность измерения ЧСС посредством команды виртуального инструктора; отсутствие специальных мест занятий; низкая себестоимость. Среди *недостатков* следует отметить необходимость специальных аудиопрограмм занятий, а также навыков работы инструктора с РС для их создания.

Ввиду широкого распространения среди студенческой молодежи смартфонов, в последние годы, особую популярность в организации занятий циклическими видами спорта приобретают различные мобильные приложения (англ. «Mobileapp») – специализированное программное обеспечение. В настоящее время среди них особого внимания заслуживают EndomondoSportsTracker, Sworkit, NikeTrainingClub, RunKeeper, Just 6 Weeks [6]. К основным *преимуществам* использования приложений при организации занятий ходьбой и бегом можно отнести: наличие дневника занятий (online); вывод графика высоты, темпа и скорости; отслеживание положения на карте; измерение времени; подсчет длины дистанции, составление карты маршрута; определение скорости; наличие счетчика сожженных калорий; оповещения по времени или дистанции во время занятия; программы и журнал занятий; рейтинг и заслуги (для мотивации); управление наушниками; публикация результатов в социальных сетях; подключение внешних устройств (пульсометр и др.); оценка и контроль подъемов и спусков; возможность контроля ЧСС при наличии специального нагрудного ремешка. Существенных *недостатков* при организации подобных занятий не выявлено.

Очевидно, что на современном этапе развития физической культуры для работы специалистов в области физического воспитания становятся все более доступны различные технические устройства и профильное программное обеспечение, среди которого особого внимания заслуживают пульсометры (пульсотографы, мониторы сердечного ритма).

Пульсометр – это устройство персонального мониторинга частоты сокращений сердца в реальном времени или записи его для последующего исследования. Первые образцы беспроводных ЭКГ мониторов сердечного ритма были изобретены в 1977 году в качестве учебного пособия для Финской национальной лыжной сборной и состояли из двух электродов крепившихся нагрудную клетку, розничная продажа персональных сердечных мониторов начата с 1983 года. Современный пульсометр (на примере polarRS 400). как правило, состоит из двух элементов: беговой компьютер и передатчик ЧСС с нагрудным ремешком (рисунки 3). К *преимуществам* данных устройств можно отнести наличие

следующих функций: определение оптимальных параметров индивидуальной целевой зоны сердечного ритма, рассчитываемой во время разминки на основании текущего состояния организма (OwnZone); графический указатель зоны скорости; оценка количества сжигаемых калорий (OwnCal); определение среднего значения ЧСС; проба-тест для оценки уровня восстановления организма к следующему занятию (PolarOwnOptimizer), а также оценки значения МПК (OwnIndex); возможность установки значений пульса для верхней и нижней границы целевой тренировочной зоны; еженедельный отчет по всем основным параметрам всех занятий за неделю; определения точной информации по скорости бега и пройденной дистанции (при наличии GPS датчикам); возможность запрограммировать пульсометр с беговыми или GPS датчиками для отсечки этапов дистанции в зависимости от расстояния или времени и др. Основными *препятствиями* в массовом использовании данных приборов остается следующее: индивидуальное назначение устройства, отсутствие возможности группового использования; фрагментарное использование функциональных возможностей прибора специалистами физической культуры; отсутствие навыков работы с прикладным программным обеспечением, высокая себестоимость.

Выводы. В результате исследования установлено, что в УФП и УФЗ происходит ежегодная отрицательная динамика, при этом она более выраженная у студентов УВО медицинского профиля. Исходя из сложившейся ситуации, особого внимания заслуживает организация занятия физическими упражнениями циклического характера, в частности ходьбой и бегом. Установлено, что основными современными подходами к их проведению является: организация занятия на дорожке здоровья с музыкальным сопровождением; занятия с использованием мобильных приложений, а также пульсометров. Данные направления характеризуются низким уровнем научно-методического обеспечения и недостаточным экспериментальным обоснованием в физическом воспитании студентов, что служит этапом дальнейших научных исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Статистический ежегодник Республики Беларусь, 2016 : статистический сборник // Национальный статистический комитет Респ. Беларусь [Электронный ресурс]. – 2017. – Режим доступа : http://www.belstat.gov.by/ofitsialnaya-statistika/publications/izdania/public_compilation/index_6316/ – Дата доступа : 24.02.2017.

2. Кабанов, Ю.М. Медицинский осмотр студентов университета: анализ и перспективы / Ю.М. Кабанов [и др.] // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XXII(69) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – Т. 1. – С. 365-367.
3. Романов, К.Ю. Уровень физического здоровья студентов Белорусского государственного медицинского университета / К.Ю. Романов, А.М Трофименко, В.А. Переверзев // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. – 2015. – № 3. – С. 9-15.
4. Рудева, Т.В. Физическая подготовленность и работоспособность студентов-медиков / Т.В. Рудева[и др.] // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 4. – 208-209.
5. Шкирьянов, Д.Э. Организация физкультурно-оздоровительных занятий с учащимися 11-13 лет в детском реабилитационно-оздоровительном центре : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д.Э. Шкирьянов ; Беларус. гос. ун-т. физ. культ. – Минск, 2013. – 30 с.
6. Топ-5 лучших спортивных приложений для Android [электронный ресурс] / Лайк-факер. – 2017. – Режим доступа: <https://lifehacker.ru/2013/12/11/top-5-luchshix-sportivnyx-prilozhenij-dlya-android/>. – Дата доступа: 23.02.2017.

ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗНАНИЙ ТРЕНЕРОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ ПО ФУТБОЛУ

В.М. Зайцев, заведующий кафедрой ИППК БГУФК

Л.К. Дворецкий, доцент ИППК БГУФК, кандидат педагогических наук, доцент

И.Е. Потапенко, директор СДЮШОР футбольного клуба «Минск»

В данной работе рассматриваются оценки профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по футболу. Приводятся сравнительные данные оценки профессиональных знаний тренеров еще в 9 видах спорта.

Ключевые слова: профессиональные знания тренера, профессиональная компетентность, количественные показатели правильных и неправильных ответов в ходе оценки профессиональных знаний.

Введение. Сегодня произошли существенные преобразования в социально-экономической и культурной жизни Республики Беларусь. В условиях рыночной экономики специалисты отрасли "Физическая культура и спорт" сталкиваются с проблемами конкурентоспособности и адаптации к условиям профессиональной деятельности. Как показывает практика, для решения этой проблемы от него требуется не только высокий профессионализм, но и много различных смежных навыков, большой набор хорошо развитых дополнительных способностей, разностороннее развитие.

Поэтому одним из важнейших требований рыночной экономики в подготовке и повышении квалификации специалистов области физкультуры и спорта является реализация компетентного подхода.

В психолого-педагогической литературе понятие "профессиональная компетентность" используется довольно широко. По мнению А.К. Марковой, В.А. Сластенина [2; 7], профессиональная компетентность - это сложное образование, включающее комплекс знаний, умений, свойств и качеств личности, которые обеспечивают вариативность, оптимальность и эффективность построения учебно-воспитательного процесса и конкретного построения преподавания той или иной дисциплины.

Характеризуя профессионально-педагогические знания, мы исходим из определения знаний как системы понятий, усвоенных человеком (К.К. Пла-

тонов, Г.Г. Голубев), поэтому профессионально-педагогические знания - это система понятий из области теории и практики педагогики спорта. Знание – одно из основных понятий, определяющих и качество специалиста, и требования к системе образования. Нет знаний, нет и специалиста [1; 3;4].

Знания у человека образуются только в результате его познавательной деятельности. Одним из главных показателей сформированности такого качества, как зрелость личности специалиста является степень его активности, т.е. активности его жизненной позиции. Вопрос воспитания активной жизненной позиции специалиста по физической культуре и спорту тесно связан с проблемой приобретения высококвалифицированных знаний [5; 6; 8].

Анализ научной литературы [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8 и др.] позволяет сделать вывод, что понятие "профессиональные знания" является одним из компонентов "профессиональной компетентности". Таким образом, актуальность выбранной проблемы для исследования не вызывает сомнений.

Цель исследования - изучить результаты оценки профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по футболу.

Для выполнения поставленной цели нами решались следующие задачи:

1. Определить уровень профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по футболу.
2. Дать сравнительный анализ уровня профессиональных знаний тренеров по футболу с уровнем знаний тренеров по другим видам спорта.

Методы исследования.

1. Анализ специальной литературы.
2. Анкетирование.
3. Методы математической статистики.

Организация исследования.

Данное исследование проводилось с января по декабрь 2016 г. на базе Института повышения квалификации Белорусского государственного университета физической культуры.

В исследовании приняло участие 523 тренера Республики Беларусь по 10 видам спорта (спортивной борьбе, плаванию, спортивным играм, легкой атлетике, футболу, каратэ, спортивным видам гимнастики, боксу, современному пятиборью, единоборствам). Из них 43% женщин и 57% мужчин. По квалификации тренеры распределились следующим образом: высшей квалификации - 22%, первой категории - 43%, второй категории - 35%. Тренеры без категории в данном исследовании участие не принимали.

Оценка профессиональных знаний проводилась с помощью оценочной карты, которая включала в себя 13 вопросов по основным разделам с 4-мя предложенными вариантами ответов, 1 из которых был правильным. В ходе оценки уровня профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь определялось количество правильных и неправильных ответов на все вопросы оценочной карты и в отдельных вопросах так же.

Результаты исследования. В ходе исследования нами рассмотрены средние количественные показатели профессиональных знаний тренеров Республики Беларусь по футболу и другим 9 видам спорта (табл. 1)

Таблица 1. Количественные показатели положительных ответов тренерами Республики Беларусь по спортивной борьбе и другим видам спорта

Виды:	Количество исследуемых	Показатели			
		М (ср.знач.)	%	σ	М
Гимнасты	95	6,53	50,23	1,41	0,14
Сп.борьба	59	6,20	47,69	2,15	0,27
Плавание	18	6,38	49,07	1,64	0,38
Сп.игры	59	6,16	47,38	1,29	0,16
Л.атл.	81	6,75	51,92	1,85	0,21
Футбол	83	6,83	52,53	1,84	0,20
Каратэ	12	8,41	64,69	1,23	0,35
Единоборства	65	5,95	45,76	1,27	0,16
Бокс	26	7,61	58,53	1,77	0,34
Пятиборье	25	6,50	50,00	1,52	0,30
Итого:	523	6,73	51,78	1,59	0,25

Как видно из таблицы 1 средние результаты положительных ответов у тренеров 10 видов спорта различны. В среднем число положительных ответов тренерами разных видов спорта составило 6,7 из 13, что составляет 51,5%.

Наибольшее количество правильных ответов в среднем указали тренеры по каратэ (64,6 %), боксу (58,5 %) и легкой атлетике (52,5%). Менее успешными в своих ответах были тренеры спортивных единоборств (45,7%), спортивных игр (47,4%) и спортивной борьбы (47,7%).

У тренеров по футболу правильные ответы в среднем были на 0,1 балла выше средней величины по 10 видам спорта и составили 6,8 правильных ответа из 13 (52,3%).

Что касается правильных ответов на конкретные вопросы, рассмотрим таблицу 2.

Как видно из таблицы 2, количество правильных ответов у тренеров по каждому конкретному вопросу весьма вариативны.

Таблица 2. Количественные показатели (%) правильных ответов тренерами по футболу и других видов спорта*

Виды:	№ вопроса												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Бокс	76,9	46,1	38,5	53,8	15,4	53,8	38,5	38,5	15,4	69,2	15,4	46,1	38,5
Гимнасты	76,9	7,7	30,8	69,2	30,8	38,5	46,1	30,8	46,1	53,8	15,4	38,5	30,8
Единобор.	76,9	46,1	46,1	46,1	46,1	46,1	30,8	23,1	15,4	30,8	30,8	15,4	15,4
Каратэ	69,2	15,4	69,2	69,2	69,2	46,1	61,5	15,4	38,5	53,8	69,2	46,1	15,4
Л.атл.	76,9	30,8	46,1	46,1	61,5	46,1	46,1	30,8	38,5	53,8	30,8	15,4	23,1
Плавание	61,5	30,8	15,4	23,1	15,4	38,5	38,5	7,7	30,8	53,8	23,1	53,8	7,7
Пятиборье	76,9	15,4	61,5	46,1	38,5	46,1	46,1	15,4	30,8	30,8	38,5	23,1	-
Сп.игры	69,2	30,8	53,8	69,2	30,8	53,8	46,1	15,4	30,8	30,8	38,5	38,5	23,1
Сп.борьба	69,2	30,8	46,1	69,2	30,8	53,8	15,4	38,5	38,5	30,8	30,8	23,1	7,7
Футбол	30,8	30,8	53,8	61,5	76,9	38,5	7,7	46,1	7,7	61,5	23,1	46,1	-
М (ср.знач.)	68,44	28,47	46,13	55,35	41,54	46,13	37,68	26,17	29,25	46,91	31,56	34,61	17,97

*Данные в таблице представлены посредством свободной выборки.

В среднем наибольшее количество правильных ответов были получены от тренеров на первый вопрос (о специфических средствах спортивной тренировки) - 68,5 %, на четвертый вопрос (что составляет основу двигательных способностей занимающихся) - 55,4 %, а также на десятый вопрос (из истории физической культуры) - 46,9 %.

Наибольшее количество неправильных ответов в среднем было получено у тренеров в тринадцатом вопросе (расставить правильную последовательность благоприятного формирования физических качеств в онтогенезе человека) – 82,03%, в восьмом вопросе (как называется система организационно-методических мероприятий для определения способностей детей в определенном виде спорта) – 73,83 % и во втором вопросе (дать характеристику принципам спортивной тренировки) – 71,53 %.

Тренеры по футболу в наименьшей степени правильно ответили на седьмой вопрос (какова продолжительность макроцикла подготовки спортсменов) – 7,7% и на девятый вопрос (из чего состоят Олимпийские игры) – 7,7%. Весьма низкий показатель правильных ответов у футболистов и на одиннадцатый вопрос (что понимается под выносливостью, как физическое качество) – 23,1% правильных ответов.

Хотелось бы указать и на тот факт, что тренеры по футболу показали слабые знания в первом вопросе (что является основным специфическим средством спортивной тренировки) – 30,8% и во втором вопросе (принципы спортивной тренировки) – 30,8%.

Выводы:

1. Как показали результаты исследования, уровень профессиональных знаний у тренеров Республики Беларусь по футболу посредственный и составляет 52,3%, что на 12,3 % ниже по сравнению с лучшим показателем – у тренеров по каратэ (64,6 %).

2. Средний уровень профессиональных знаний у тренеров 10 видов спорта весьма невысок и составляет 51,5 %, что подтверждает необходимость повышения квалификации даже чаще, чем 1 раз в 5 лет.

3. Данная оценка уровня профессиональных знаний выявила дисциплины в которых тренеры показали очень невысокие знания, а это может лечь в основу программ повышения квалификации с учетом специализаций.

4. Результаты настоящего исследования не претендуют на окончательное решение вопроса. Наоборот, они дали почву для размышлений, к совершенствованию системы повышения квалификации и системы тарификации тренеров Республики Беларусь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Косяченко, Г.П. Подготовка тренеров по вольной борьбе: монография / Г.П. Косяченко; Белорус. Гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2013. – 141с.
2. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения : кн. для учителя / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. - М.: Просвещение, 1990. - 192 с.
3. Педагогика физической культуры и спорта : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. С.Д. Неверковича. - М.: Academia, 2010. - 329 с.
4. Платонов, К.К. Психология : [Учеб. пособие для повышения квалификации инж. - пед. работников] / Платонов Константин Константинович, Голубев Григорий Гаврилович. - М.: Высш. шк., 1977. - 247 с.
5. Пурахин, Н.Ф. Педагогическая диагностика профессиональных качеств тренера по спортивным единоборствам : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Пурахин Николай Федорович; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2013. - 157 с.
6. Тютюков, В.Г. Дидактико-акмеологическое преобразование процесса освоения специального содержания высшего физкультурного образования [Электронный ресурс] : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Тютюков Вячеслав Григорьевич; ДВГАФК. - Омск, 2004. - 454 с.
7. Слостенин, В.А. Введение в педагогическую аксиологию : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 031000 - Педагогика и психология (ДПП.Ф.01-Общ. основы педагогики) : Доп. УМО / Слостенин Виталий Александрович, Чижакова Галина Ивановна. - М.: Academia, 2003. - 187 с.
8. Якимов, А.М. Основы тренерского мастерства: учеб.-метод. пособие /А.М. Якимов. – М.: Terra - Спорт, 2003 – 176 с.

**ПУТЕШЕСТВИЯ И СПОРТ КАК ФОРМЫ
РЕКРЕАЦИОННОЙ И КОММУНИКАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПОМЕСТНОГО ДВОРЯНСТВА БЕЛАРУСИ XIX–НАЧАЛА XX вв.**

Шидловский С.О., доцент кафедры истории и туризма Полоцкого государственного университета, кандидат исторических наук, доцент

Путешествие являлось обязательным аспектом дворянского образа жизни в Беларуси XIX — начала XX столетия — маркером высокого социального положения. В путешествие отправлялись с разнообразными целями: религиозного паломничества, обучения, оздоровления, посещения родственников, ознакомления с модными тенденциями, участия в светской жизни зарубежных столиц, наконец, по делам службы. Путешествие — это также важный элемент в системе стратегий воспитания дворянской молодежи [1, с. 100—102].

Жизнь вне дома в среде поместного дворянства Беларуси занимала в среднем четверть года: помещики покидали свои «родовые гнезда» после завершения основных сельскохозяйственных работ и на зиму выезжали в крупнейшие города края либо за границу. У магнатов в путешествиях проходила значительная часть жизни. Например, князь Ф. Сапега развлекался в странствованиях ежегодно, возвращаясь на родину в конце лета, чтобы поздней осенью опять направиться за границу [2, с. 141]. Популярностью пользовались Париж, Варшава, Дрезден, итальянские города, а также курорты — Силезские воды, Карлсбад, воды Зальцбурга, отдых на море под Кёнигсбергом [2, с. 52]. Наиболее популярным отечественным местом оздоровления среди белорусского поместного дворянства были Друскиники (ныне — Друскининкай, Литовская республика). В Друскиниках имелись минеральные ванны, парк, галерея для прогулки во время дождя, рестораны, книжные магазины, театр, сюда приезжал оркестр из Вильно, издавался альманах «Ундина», с которым сотрудничали известные литераторы, устраивались банкеты, прогулки по Неману [3, с. 62—63]. Отдыхать и лечиться в крае можно было также на Бирштонских и Стаклишских водах, в серной водолечебнице «Лазенки» близ Видз, в Борковщине на Ушаччине. Существовало также огромное множество лечебных источников, известность которых была локальной [4].

Усилиями романтиков популяризировались путешествия по родному краю. Итогом подобных путешествий являлось создание литературных

дневников (Ю. Крашевский, А. Плуг, А. Киркор, В. Сырокомля). Издавались путеводители по достопримечательным местам [5, с. 425]. Экскурсии-прогулки, организуемые помещиками в окрестностях собственной усадьбы, включали посещение храмов, многие из которых содержали ценные исторические и художественные собрания, соседских дворянских усадеб, которые также хранили достаточно исторических памятников и служили примером передового хозяйствования. Ценились также красивые виды и памятники природы. Экскурсии могли преследовать и цели научного краеведческого изучения [6, с. 49; 7, с. 11—15]. Загородные прогулки приобретали подчас элемент патриотических демонстраций, как, например, посещение жителями Вильно могилы Я. Снядецкого в Яшунах. Организовывались паломничества на религиозные праздники к чудотворным иконам Богородицы в Белыничях, Жировичах, Ченстохове. Особым почитанием пользовалась Остробрамская икона Богородицы в Вильно [8, с. 412].

Развитие естественных наук, медицины и гигиены привело к утверждению в общественном мнении идеи пользы физической активности на свежем воздухе. Физические упражнения включались в школьные программы еще в эпоху реформы Образовательной комиссии. Популяризатором физического воспитания в начале XIX века являлся профессор Виленского университета А. Снядецкий. В крупных городах возникали первые гимнастические школы и спортивные товарищества, приобрели популярность лыжи, игры с мячом, воланом. Не были забыты и традиционные формы шляхетских забав: катание на санях зимой — кулиги и шлихтады, конные прогулки летом. Поводом демонстрации рыцарских способностей являлись соревнования по стрельбе. К традиционным формам шляхетских забав относилась охота. Если ранее охота оставалась «главным занятием высшего класса и школой воинского быта» [9, с. 45] — исполняла мобилизационную и тренировочную функцию — «были войной, а не резнёй» [10, с. 119], а также имела хозяйственное значение [11, с. 284], то в XIX столетии она приобретает рекреационно-спортивный и статусный характер. На охоту выезжали даже женщины. На протяжении первой половины XIX века сокращались масштабы охоты, чему способствовали неоднократные компании по изъятию оружия у населения и охотничьи регламентации российской администрации [12, с. 72].

Любимой ярмарочной забавой дворянской молодежи являлись скачки. Профессиональные скачки можно было наблюдать в Варшаве. Порода чистокровных польских лошадей разводилась в табунах Сапег, Потеев, Радзивиллов. Белорусская шляхта ценила также арабских лошадей из табунов Радзивиллов, Сангушек, Потоцких. Пользовались известностью за-

воды Хрептовичей, Верещаков, Обуховичей, Войниловичей, Раецких, Рдултовских. Значительным событием для любителей лошадей являлись ярмарки в Мире, Бешенковичах, Зельве, Освеи [2, с. 143]. В шляхетских дворах устраивались манежи, где занимались молодежь вольтижировкой. Объезжать коней пробовали даже женщины [13, с. 64].

ЛИТЕРАТУРА

1. Шыдлоўскі, С. А. Культура прывілеяванага саслоўя Беларусі : 1795-1864 гг. / С. А. Шыдлоўскі. - Мінск : Беларуская навука, 2011. - 168 с.
2. Патоцкі, Л. Успаміны пра Тышкевічаву Свіслач, Дзярэчын і Ружану / Л. Патоцкі ; пер. з пол. І.У. Саламевіча. - Мінск : Польша, 1997. - 270 с.
3. Грицкевич, В.П. С факелом Гипократа : Из истории белорусской медицины / В.П. Грицкевич. - Минск : Наука и техника, 1987. - 271 с.
4. Шыдлоўскі, С.А. «Запіскі» В. М. Севергіна як крыніца па гісторыі і этнаграфіі Беларускага Падзвіння і сумежных тэрыторый / С.А. Шыдлоўскі // Беларускае Падзвінне: вопыт, метадыка і вынікі палявых і міждысцыплінарных даследаванняў: зб. навук. артыкулаў II міжнароднай навуковай канферэнцыі, Полацк, 17-18 красав. 2014 г. / пад агул. рэд. Д.У. Дука, У.А. Лобача, С. А. Шыдлоўскага. - Наваполацк: ПДУ, 2014. - Ч. 1. - С. 265-268.
5. Сыракомля, У. З дарожнага дзённіка 1856 года / У. Сыракомля // Добрыя весці : паэзія, проза, крытыка / уклад. і камент. У. Мархеля, К. Цвіркі ; пер. з пол. - Мінск : Маст. літ., 1993. - С. 425-433.
6. Ельскі, А. Пра бібліятэку святой памяці Юльяна Бергеля, пастора ў Слуцку / А. Ельскі // Выбранае / укл. Н. Мазоўка ; пер. з пол. - Мінск : Беларускі кнігазбор, 2004. - (Беларускі кнігазбор ; Сер. II. Гісторыка-літаратурныя помнікі) - С. 25-65.
7. Шидловский, С. О. Краеведение : УМК / С. О. Шидловский. — Новополоцк : ПГУ, 2011. — 172 с.
8. Киркор, А.К. В Белорусском Полесье / А.К. Киркор // Живописная Россия : в 12 т. / под общ. ред. П.П. Семенова. - М. : Вольфа, 1882. - Т. 3 : Литовское и Белорусское Полесье / А.К. Киркор, П.П. Семенов, С.В. Максимов. - репринт. восп. - 2-е изд. - Минск : БелЭн, 1994. - С. 357-428.
9. Киркор, А.К. Природа древней Литвы / А.К. Киркор // Живописная Россия : в 12 т. / под общ. ред. П.П. Семенова. - М. : Вольфа, 1882. - Т. 3 : Литовское и Белорусское Полесье / А.К. Киркор, П.П. Семенов, С.В. Максимов. - репринт. восп. - 2-е изд. - Минск : БелЭн, 1994. - С. 43-48.
10. Kitowicz, J. Opis obyczajów za panowania Augusta III / J. Kitowicz ; oprac. R. Pollak. - Wyd. 3, przejrz. - Wrocław : Zakład Narodowy im. Ossolińskich, 1970. - 608 s.
11. Цітоў, В.С. Паляўніцтва / В.С. Цітоў // Народная культура Беларусі : Энцыкл. давед. / пад агул. рэд. В.С. Цітова. - Мінск : БелЭн, 2002. - с. 283-286.
12. Киркор, А.К. Современная природа Литвы / А.К. Киркор // Живописная Россия : в 12 т. / под общ. ред. П.П. Семенова. - М. : Вольфа, 1882. - Т. 3 : Литовское и Белорусское Полесье / А.К. Киркор, П.П. Семенов, С.В. Максимов. - репринт. восп. - 2-е изд. - Минск : БелЭн, 1994. - С. 49-72.
13. Puzynina, G. W Wilnie i w dworach litewskich. Pamiętnik z lat 1815-1843 / G. Puzynina. - Kraków : Krajowa Agencja Wydawnicza, 1990. - 389 s.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

УДК 796.071.4

О ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

*Л.М. Платонова, доцент кафедры физической культуры БНТУ,
кандидат философских наук*

М.Е. Крутых, старший преподаватель кафедры физической культуры БНТУ

Г.В. Халло, старший преподаватель кафедры физической культуры БНТУ

Актуальность изменения концепции физического воспитания (ФВ), отказ от его утилитарной направленности, использование современных видов, учёт мотивационно - потребностной сферы студентов, большая эффективность занятий по предпочтениям и выбору, - подчёркнуты многими исследованиями (как основа его развития и совершенствования) [1].

К современным средствам ФВ относится и оздоровительная аэробика. Она выгодно отличается от традиционных средств (ФВ): содержанием, особенностями, эффективностью, эмоциональным и эстетическим аспектом [1 - 4], быстрым эффектом от занятий [1], возможностью позитивного влияния на психологическое состояние [5, 6] и др.

Многие вузы культивируют этот вид, хотя, при этом возникают некоторые проблемы. Одна из них очевидна – это повышенная физическая нагрузка преподавателя. Она обусловлена непрерывностью движений, большим объёмом и разнообразием двигательного материала, часто его технической сложностью, необходимостью оптимального баланса в системе – «обучение - нагрузка» и др. Рекомендуемые 2 – 3 занятия в неделю, (а не 2 – 3 в день, как у преподавателя) подчёркивают значимость проблемы.

Это не стимулирует преподавателей к освоению современных средств физической культуры, а среди преподавателей аэробики - наблюдается тенденция их перехода на менее энергоёмкие виды - пилатес, йогу, шейпинг и др. Последние – тоже относятся к арсеналу современных

средств, и это тоже хорошо, но - не для культивирования аэробики как более эффективного средства ФВ в вузе.

Решение проблемы - объективно и субъективно обусловлено. Это и организация ФВ в вузе, и объём учебной нагрузки, и качественные курсы повышения квалификации (при наличии мотивации) и др.

Субъективная же сторона вопроса - уровень квалификации преподавателя, самообразование (заинтересованность в нём).

Континуум (протяжённость) уровня квалификации весьма велик: от новичка и до бесконечности. Как, впрочем, и в других специализациях.

Мы предприняли попытку изучить спектр методов и приёмов, уменьшающих физическую нагрузку преподавателя на занятиях оздоровительной аэробикой (без снижения их качества).

Для этого использовались: педагогическое наблюдение и анализ практической работы и мастер-классов ведущих специалистов (по материалам международных семинаров и конвенций), практики проведения уроков аэробики в вузе, изучение литературы, личный опыт.

Начинающие преподаватели часто выполняют с группой почти весь объём движений, пользуясь преимущественно методом показа (только зрительный анализатор). Затрудняется акцентирование внимания на занимающихся. Недостаток опыта (знаний, умений, навыков) использования многообразия методов и методических приёмов затрудняет обучение.

Из показателей педагогического мастерства [3], наибольшее значение для решения стоящей проблемы имеют:

1. Знание предмета (содержание занятий, техника движений).
2. Владение технологией обучения и управления нагрузкой.
3. Практическая подготовленность (умения, навыки, опыт).
4. Правильная организация тренировочного занятия (и др.).

Эти характеристики и послужат нам ориентирами анализа.

1. Знание предмета (содержание занятий, техника движений). На практике, в принципе, - существуют два основных метода построения урока: свободный и структурный. Структурный - это заранее подготовленные хореографические композиции (последовательность движений). Свободный стиль (импровизация) - линейный набор движений, когда конструирование программы осуществляется чаще всего прямо во время урока, и из простых движений.

Структурные программы, отличаются новизной, разнообразием, большей сложностью и эффективностью, что весьма существенно для качества занятий. Однако их подготовка и проведение требует углубленной предварительной подготовки к уроку. Но зато во время его проведения, да-

ёт возможность существенно снизить физическую нагрузку преподавателя, - не показывая всё время движения, а лишь заранее и условно обозначая, «намекая» на предстоящее движение по мере их освоения.

Конструирование связок и блоков при структурном методе, в свою очередь, может осуществляться различными способами [3]: «сложение», «метод блоков», «зигзаг», «калифорнийский стиль» и др.

Использование приёмов: вычленения и объединения, облегчения и усложнения, замедления и ускорения, выбор оптимальной (для конкретной группы) технической и координационной сложности движений, также важны для эффективного обучения. Слишком простые движения (иногда наблюдаемые при свободном стиле), - практически не требуют обучения, а слишком сложные, - затягивают его (и то и другое снижает интерес к занятию).

2. Второй аспект анализа - технология обучения и управления нагрузкой. Кроме техничного показа и оптимального числа повторений, в управлении всеми аспектами урока сверхзначим оперативный комментарий и пояснения (что делать, как, когда, куда, зачем, и др.). Словесный комментарий должен быть точным, кратким, ясным, оперативным, мобилизующим. Никак не обойтись и без специальной терминологии, подсчёта (минимально необходимого), звуковых сигналов (для активизации внимания, акцентирования, оперативного исправления грубых и типичных ошибок). Весьма желательны всяческие подсказки, сравнения, одобрение, поощрение, воодушевление и др.

Существуют и (специальные в аэробике) визуальные приёмы: специальная в аэробике, условно-знаковая система жестов-символов, язык тела, жестов, мимика. Часто используется «кьюинг» (намёки), - смешанные (зрительные и словесные) подсказки. Это обширная сфера творчества преподавателя.

С точки зрения обратной связи (информация от студентов) необходимо отметить два аспекта: степень освоения техники и переносимость нагрузки (внешние признаки утомления). Наблюдение за этими сторонами занятий и своевременное реагирование не должны выпадать из поля зрения, внимания преподавателя. Это важно и с точки зрения техники безопасности, и успеха и удовлетворённости студентов своими успехами и занятиями в целом.

3. Практическая подготовленность (знания, умения, навыки, опыт). Осваивать, практиковать, тренировать, разные приёмы (быть способным, готовым, уметь).

4. Приёмами организации (в изучаемом аспекте), могут быть: 4.1 положение преподавателя «спиной к группе» (существенно облегчает вос-

приятие); 4.2 использование наиболее подготовленных («продвинутых») студентов; 4.3 «прогоны» композиции с помощью только жестов и сигналов преподавателя; 4.4 использование облегчённого инвентаря (низкий степ и лёгкие гантели) и др.

Овладение преподавателем разнообразием соответствующих методов и приёмов подготовки и проведения урока - ключ к «преподавателесбережению», развитию вида и успешным и эффективным занятиям. Что не исключает поиска других путей для оптимизации физической нагрузки преподавателя оздоровительной аэробики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. - № 1. – С. 11 – 18.
2. Трофимова О.В. Совершенствование физического воспитания студенток вузов на основе углублённого изучения фитнес-аэробики: автореф. канд. дисс. – Чебоксары, 2010.
3. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебн. пособие /В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГУ, 2004. – 124 с.
4. Богданова Т.В. Технология реализации программы по аэробике для студенток вузов / Т.В. Богданова: автореф. канд. дис.- Санкт-Петербург, 2012.
5. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки /Т.С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры, 2002. - № 8. – С. 6 – 14.
6. Зубкова Т.И. Особенности применения хореографических упражнений при работе со студентами разной степени подготовленности /Т.И. Зубкова // Теория и практика физической культуры, 2006. - № 4. С 34.

ПОДГОТОВКА СОВРЕМЕННОГО СПЕЦИАЛИСТА: ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Н.И. Антипин, доцент кафедры физической культуры и спорта
Полоцкого государственного университета, к.п.н.*

*А.И. Матвиенко, преподаватель кафедры физической культуры и
спорта Полоцкого государственного университета*

Профессиональный спорт получил прогрессивное развитие во многих государствах мира, а также и в Республике Беларусь [4, с. 67]. В сфере массовой физической культуры и спорта вклад в региональную науку может быть связан и с инновационными технологиями в системе «лицей-вуз-предприятие» с разработкой специальных программ и методик для оздоровления, развития, совершенствования и поддержания профессионально важных физических особенностей, направленных на качество подготовки специалиста, его профессиональное долголетие.

Формирование специалиста начинается с лицеев, где созданы профильные классы. Дальнейшее его становление происходит в вузе, а затем на производстве.

По месту работы молодым специалистам для успешного выполнения производственных заданий предстоит поддерживать здоровый образ жизни, режим двигательной активности и продолжать занятия по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) как в организованных формах, так и самостоятельно по научно-обоснованным программам.

В силу ряда причин общепринятые учебные программы в школах на качество подготовки будущего специалиста «не работают»; вузы также не готовы к «массовому» высшему образованию – материальная база отстает от потребностей. Установлено что, имеющиеся заболевания в системе «лицей-вуз-предприятие» схожи и прогрессируют к хроническим формам. При этом 100 % выпускников профильных классов ежегодно поступают в вузы, углубленно изучая профильные дисциплины на основе компьютеризации – школьники, студенты, специалисты занимаются исследовательской работой, разработкой программ, подготовкой докладов, рефератов, повседневно используя компьютерную технику.

Профессиограмма деятельности людей различных групп специальностей на основе компьютеризации изменилась – превалирует гиподинамический режим труда и учебы со специфической утомляемостью и забо-

леваемостью. Уровень рабочего напряжения концентрации внимания и мобилизационная готовность к деятельности в динамике дня и недели не всегда носит стабильный характер.

Анализ литературных источников показывает, что для организации комплексного процесса подготовки специалистов необходимо связать в интегративное единство несколько видов подготовки [3]:

- теоретическую, формирующую профессиональную компетентность, развитое мышление, умения, включая знания о здоровом образе жизни, и экологические знания;
- физическую, формирующую динамическое здоровье, устойчивость к гиподинамическому режиму, работоспособность;
- реальную профессиональную деятельность.

Приведенные 3 вида подготовки работают обособленно, межпредметные связи осуществляются в основном по интуиции и не базируются на строгих закономерностях.

Становится ясным, что среди формирующих возможностей различных средств подготовки специалиста приоритет имеют средства физической реабилитации и ППФП, особенно по позициям повышения чувствительности зрительного анализатора, а также зрительно-моторной реакции, эмоциональной устойчивости, устойчивости к гипоксии, продления профессионального долголетия, снижения заболеваемости, укрепления здоровья в целом.

Не решают проблемы в полной мере теоретическая подготовка и сам процесс реальной деятельности. Не могут данные средства решать проблему эмоциональной устойчивости, устойчивости к гипоксии (недостатку кислорода), укрепления здоровья, в результате чего снижается профессиональная работоспособность. Поэтому особая роль в разработанности здоровьесберегающих технологий подготовки специалиста отведена средствам физической культуры и спорта.

В плане непрерывной профессионально-ориентированной физической подготовки разработаны специальные программы и методики для оздоровления, развития профессионально важных физических качеств, направленных на качество подготовки специалиста (рисунок 1).

Исходя из того, что в результате внедрения в систему «школа-вуз-предприятие» современной компьютерной техники существенным образом изменилось содержание профессиональных требований к людям разных групп труда. Установлено, что функциональная нагрузка в большей мере приходится на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательный аппарат, а также на зрительный анализатор.

Общая выносливость	<ul style="list-style-type: none"> • спортивные игры (продолжительные) • плавание • легкая атлетика • ритмическая гимнастика • лыжный спорт
Статическая выносливость	<ul style="list-style-type: none"> • продолжительное выполнение динамических и статических упражнений с большими мышечными напряжениями
Подвижность нервных процессов и функциональная подвижность нервной системы	<ul style="list-style-type: none"> • спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис) • упражнения с ускорением • атлетизм
Функции зрительного анализатора	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастика (восстановительная) • упражнения для глаз (специальные и общеукрепляющие комплексы) • спортивные игры
Тактильная чувствительность пальцев, скорость двигательной реакции, скорость просмотра корректурного текста, быстрота зрительного различения, электрическая чувствительность глаза	<ul style="list-style-type: none"> • спортивные игры (баскетбол, волейбол, бадминтон, мини-футбол)
Способность к произвольному расслаблению мышц	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастика (дыхательная) • плавание • гимнастика
Функции двигательного анализатора (точность движений и усилия)	<ul style="list-style-type: none"> • гимнастика • спортивные игры

Рисунок 1. Средства подготовки современного специалиста (развиваемые качества и преимущественная направленность занятий)

Источник: собственная разработка на основе анализа данных [1].

В рамках единой формы занятий вопросы реабилитации и ППФП решаются в том случае, если физическое развитие и подготовленность недостаточны для успешного выполнения профессиональной работоспособности и функционирования профессионально-важных систем организма. В первую группу физических упражнений могут входить произвольные мышечные расслабления: приемы с глубоким дыханием, специальные упражнения для глаз, общеукрепляющие и динамические упражнения с больши-

ми мышечными напряжениями, дающими двигательную разрядку стрессовым и нервно-напряженным состояниям. Вторая группа включает средства, в основном способствующие нормализации мозгового и периферического кровообращения: различные движения головой и плечевым поясом, дыхательные упражнения, элементы самомассажа отдельных частей тела.

Нервно-психическое утомление успешно снимается динамичными нагрузочными упражнениями, включающими в активную деятельность весь опорно-двигательный аппарат, функциональные системы.

Существенным в методическом отношении является тот факт, что при достаточно длительном использовании стандартного комплекса физических упражнений по мере адаптации к постоянным параметрам внешней нагрузки эффективность таких упражнений как фактора ускорения восстановительных процессов и ППФП убывает. Это может быть обусловлено, кроме прочего, уменьшением активности реагирования функциональных систем на многократно повторяющую от занятия к занятию неизменную внешнюю нагрузку. В связи с этим конкретно-индивидуальное число повторений каждого упражнения в пределах указанной нормы необходимо поэтапно, примерно через месяц, переопределять с учетом происходящей адаптации к стандартной нагрузке, внося соответствующие изменения в дозировку.

Кривая физиологической нагрузки системы «лицей-вуз-предприятие» имеет пик повышения ЧСС при занятиях со студентами технических и гуманитарных специальностей в вузе. На занятиях в целом имело место три «пика» повышения ЧСС: в начале основной части, в середине и конце основной части занятий по рекомендуемой программе.

Данный принцип построения занятий в системе «лицей-вуз-предприятие», где формируется и трудится специалист, приемлем для лиц с различным уровнем физической подготовленности с одной лишь разницей в объеме и интенсивности применяемых средств, способствующих росту тренированности и продуктивности деятельности.

На основе полученных критериев оценки успешности в профессиональной деятельности специалистов на производстве разработаны рекомендации по оптимизации учебных программ и физических нагрузок в системе «лицей-вуз-предприятие», развивающие в лице, совершенствующие в вузе и поддерживающие нагрузки на предприятии как профилактическое средство.

При разработке программ занятий необходимо одновременно учитывать утомляемость, структуру и динамику заболеваемости, профессиограмму специалиста, а затем предлагать преимущественную направлен-

ность средств, обеспечивающих в наибольшей степени профилактику суммарного недельного утомления и перенос развиваемых качеств на профессионально важные [2].

Рекомендуемые программы, учитывая компьютеризацию, включают теорию и практику с перечнем преимущественной направленности занятий. Теория включает ознакомление с профессиограммой деятельности, основными требованиями, знания о профессии, а также задачи, средства и формы физической культуры для специалиста. Практика в недельном двигательном режиме включает восстановление работоспособности с учетом характера и степени познавательно-производственного утомления: восстановительная гимнастика, спортивные игры, плавание, а также комплексное развитие, совершенствование и поддержание профессионально важных физических качеств: выполнение комплексов динамических и статических нагрузочных упражнений, спортивные игры, ритмическая гимнастика, лыжные прогулки, оздоровительный бег.

В процессе занятий спортивными играми значительная нагрузка выпадает на такую функцию центральной нервной системы, как внимание; развивается чувствительность зрительного анализатора; вырабатываются быстрота реакции, ловкость; укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая системы; снижается умственное утомление; вырабатывается способность работать в команде.

Устойчивости к рабочему ритму в недельном цикле и к неблагоприятным воздействиям наиболее эффективно способствуют циклические упражнения, развивающие общую выносливость.

В ходе занятий с преимущественной направленностью предлагаемых средств происходят изменения подвижности нервных процессов, прослеживаемых по динамике величин показателей тестов на внимание. В ходе эксперимента выявлено достоверное улучшение до рабочего уровня показателя распределения и переключения внимания во все дни учебной и рабочей недели.

Сравнение общепринятых программ занятий и созданных в результате эксперимента в системе «лицей-вуз-предприятие» показывает, что свойства внимания носят более устойчивый характер на протяжении всей учебной и трудовой недели в опытных группах и учащихся, и студентов, и специалистов производственной сферы. Уже после шести месяцев занятий у испытуемых отмечается увеличение субъективной оценки самочувствия, активности и настроения, стабилизируется мобильность зрительного анализатора, снижается показатель рабочего напряжения функции внимания, который свидетельствует о снижении степени утомления к концу учебного

(рабочего) дня и недели и безусловно о повышении уровня умственно-профессиональной работоспособности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антипин, Н.И. Новые здоровьесберегающие технологии и средства подготовки современного специалиста / Н.И. Антипин // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2008. – № 5. – С. 106-110.
2. Антипин, Н.И. Послетрудовая реабилитация и профессионально-прикладная физическая подготовка: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.И. Антипин. – Минск, 1997. – 19 с.
3. Макаров, Р.Н. Человеческий фактор: проблемы физической подготовки специалиста на этапе ускорения НТР / Р.Н. Макаров // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С. 37-41.
4. Матвиенко, А.И. Профессиональный спорт как отрасль национальной экономики / А.И. Матвиенко // Проблемы управления. – 2016. – № 4 (61). – С. 67-73.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МОБИЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

З.Г.Рудёнок, старший преподаватель кафедры технологии и методики преподавания Полоцкого государственного университета

Тенденция современного этапа развития педагогического общества характеризуется высоким динамизмом и возросшей скоростью трансформации содержания образовательного процесса. В свою очередь внедрение информационных технологий во все сферы жизни общества, стремительное обновление научных знаний обуславливает интерес к проблеме использования инновационных технологий в образовательном пространстве. Возможным адекватным решением, соответствующим современным тенденциям, является мобильное образование. Мобильное образование это современный подход, который дополняет процесс обучения использованием мобильных устройств, таких как планшетные компьютеры, МПЗ-плееры, смартфоны и ноутбуки [3]. Такое обучение содержит два элемента: содержание (контент) и коммуникации. Оба элемента непрерывно меняются. Меняется содержание: от неорганизованного для преподавания (в виде отдельных курсов) через структурированный контент в рамках учебного занятия, отдельного курса к совместно сформулированному содержанию и смыслу. Меняются коммуникации: от минимального живого общения (либо его отсутствия) через обогащенное общение с преподавателем, друг с другом к профессиональному общению [1].

Для эффективного внедрения технологии мобильного образования первоначально необходимо изучить потребности всех заинтересованных в мобильном образовании сторон, что в обязательной степени окажет положительное влияние на результат, который необходимо получить от ресурсов, используемых в процессе обучения. Однако, не менее важно, сформулировать обязательные условия и требования, которые будут способствовать грамотной подготовке образовательных ресурсов и помогут сосредоточить внимание на различных аспектах их разработки и дальнейшего использования. Необходимые детерминанты, должны включать в себя требования, предъявляемые к ресурсам не только разработчиками, но и всех заинтересованных в продвижении мобильного образования сторон и должны создать основу, канву, рамку данного проекта.

Заранее обозначенные необходимые условия также помогут корректировать и отслеживать намерения во время разработки ресурсов, помогут установить критерии для определения их успешности. Таким образом, образовательный проект должен включать в себя раздел, в котором описывается его структура, цели, оценка, интеграция и коммуникации. Это раздел, в котором описывается содержание, предлагается краткий обзор, уточняются общие положения о ресурсе: его назначение и преимущества.

Ясность изложения данного раздела имеет неопределимое значение для понимания целей проекта. Он также будет полезен для установления критериев оценки и других встроенных ресурс аспектов, важных для удовлетворения необходимых запросов и потребностей. Данный раздел обязательно должен включать описание актуальности и значимости данного ресурса. Это важно для понимания того, какое место займет данный проект в существующей образовательной структуре. В обозначенном разделе также должна быть отражена информация о том, какими преимуществами обладает ресурс в сравнении с подобными и какие возможные усовершенствования авторы надеются осуществить в дальнейшем.

Четко прописанные цели являются фактором, способствующим оптимальному выбору типа обучения и ее глубины, а также способов оценки. Предполагается, что поставленные цели являются «конкретными, наблюдаемыми и измеримыми» и выражаются в результатах обучающихся, которые они способны продемонстрировать после прохождения курса [6]. Использование общих стандартов, определяющих образовательные цели, предполагает, что учреждения должны использовать оценки, которые с определенной степенью уверенности удовлетворяют установленным критериям. Целесообразным и эффективным видится использование разработанных целей обучения таксономии Блума [2], которые рассматривают обучение в трех областях (познавательные, аффективные и психомоторные), каждая из которых имеет иерархию из шести уровней, указывающих на глубину обучения. В мобильном образовании акцент делается на когнитивную область. Иерархия этой области включает в себя: знание; понимание; применение; анализ; синтез; оценку.

Четко обозначенные цели помогают прогнозировать результаты, которых мы стремимся достичь и определить, способны ли наши оценки адекватно измерить искомый результат. Конкретно и точно представленные критерии оценки помогают определить структуру учебной деятельности студента и учебный материал, который будет в состоянии удовлетворить обучающегося.

Четко сформулированные цели также способствуют активизации самостоятельной учебной деятельности студентов, а также помогают определить,

удовлетворяет ли данный ресурс потребностям обучающихся и насколько используемые учебные материалы и предоставленные в ресурсе образовательные источники соответствуют необходимому уровню сложности. Это позволяет студентам формировать собственный стиль обучения.

Достаточно эффективным способом точной формулировки цели является использование одного из методов, предложенных Уоллер [7]. Он предполагает, что глядя на отдельную цель, мы должны представлять ее в виде суммы четырех частей, которыми являются: деятельность; условия формирования; стандарт; аудитория.

Аудитория и условия формирования являются первостепенными для формулирования целей, так как они, как правило, остаются неизменными. Это позволяет избежать избыточности [5] и делает цели легче воспринимаемыми. Деятельность и стандарт, как правило, отличаются на каждом этапе обучения. Стандарт устанавливает, какой уровень квалификации требуется. Деятельность позволяет обучающимся знать, какие навыки они приобретут и каким образом будут их использовать после изучения учебного материала. Это напрямую относится к иерархии обучения установленной в таксономии Блума.

Сравнивая сформулированные цели с возможностями ресурса, необходимо прояснить, соответствуют ли они потребностям всех участников образовательного процесса.

Когда цели установлены, необходимо уделить внимание оценке, выработать такую стратегию оценивания, которая будет уместна для ресурса. Наметив общую стратегию оценки, необходимо выделить области, где может потребоваться дополнительная помощь (вопросы, проверка, оценка). Стоит учесть, что оценка может рассматриваться как лежащая вдоль континуума. На одном конце шкалы находится формирующее оценивание, обеспечивающее детальную обратную связь каждого учащегося для взаимодействия с целью оказания им помощи в самооценивании существующих или новых знаний. Данный вид оценки выступает в качестве инструмента для непосредственной учебной деятельности.

На другом конце шкалы находится итоговая оценка, которая используется с целью наблюдения изменений в учебной деятельности и для определения конечного результата обучения [5].

Недостатком формирующего оценивания является то, что некоторые учащиеся могут его игнорировать, так данный вид оценивания, как правило, не учитывается в итоговой отметке. Студенты, которые принимают стратегию использования формирующего оценивания, в свою очередь могут значительно замедлить процесс обучения. Недостатком использования

исключительно итоговой оценки является то, что она не предназначена для обеспечения более детальной информацией, необходимой для построения индивидуальной образовательной траектории, так как преподаватель не может отслеживать качество усвоения знаний на каждом предложенном этапе обучения.

Оптимальной является такая стратегия, которая сбалансирована между формирующим и обобщающим концами шкалы. Стратегия оценивания должна соответствовать основной функции, но также целесообразно учитывать и другие роли которые может играть оценка. Если формирующие оценки играют важную роль в обучении, то данная программа должна быть настроена как «квест» прохождения обучающей программы: дальнейшее обучение будет закрыто до получения удовлетворительной оценки (и соответственно знаний) в контрольных точках проверки знаний. Также ресурс может быть настроен и таким образом, что новая информация будет студенту недоступна, пока он полностью не усвоит предыдущий блок информации. Критерием усвоения знаний в данном случае служит конкретная высокая отметка учащегося.

Использование в обучающем ресурсе промежуточных оценок предполагает их согласованность с целями обучения. Соответственно формирующее оценивание решает обучающие задачи используемого ресурса. Также в случае получения положительных оценок студент будет мотивирован на дальнейшее обучение. В противном случае студент заново изучает и выполняет не все задания курса, а только те, по которым у него есть пробелы в знаниях, что существенно сокращает время обучения и также способствует поддержанию высокой мотивации на учение.

Интеграция и коммуникация предполагает необходимость заранее предусмотреть, каким образом будет осуществляться взаимодействие с преподавателем. Иногда обучение с использованием электронных образовательных ресурсов предполагает получение свидетельства о завершении обучения. Возможно, предоставления сертификата об окончании курса может быть достаточно для того, чтобы считать данный курс пройденным. Другой возможный вариант: обратная связь может быть предусмотрена только в конце обучения и предполагает необходимую форму контроля в виде экзамена, зачета и др. В любом случае необходимо иметь четкое представление о потребностях, а также вписаться в возможности всех заинтересованных сторон. Тем не менее, для большей эффективности обучения желательно обеспечить несколько подходящих для участников образовательного процесса вариантов и обязательных точек контактов. Всеобъемлющая стратегия коммуникации является ключевым условием эффек-

тивности в мобильном образовании. Диалогическая образовательная среда обеспечивает наилучшее усвоение знаний учащимися, а также создает условия оптимальной включенности в образовательный процесс со стороны педагога.

В.А. Янчук рассматривает развивающуюся диалогическую среду как среду людей, имплицитно заинтересованных в развитии культуры, образования, общества в целом и осознающих личную ответственность за происходящее и мотивированных на активное участие в этом процессе. Поэтому необходимо использовать интерактивные диалогические образовательные технологии, способствующие формированию понимания сути предлагаемого содержания, его функциональной значимости, представленности реальной жизни, способности применять знания на практике не только в утилитарном приложении, но и в постижении окружающей действительности, обоснованном принятии решений в отношении поставляемых жизнью проблемных ситуаций [4].

ЛИТЕРАТУРА

1. Куклев, В. А. Электронное обучение с помощью мобильных устройств в любое время и в любом месте / В.А. Куклев // Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 356 с.
2. Пальчевский, С. С. Педагогика : научное пособие / С.С. Пальчевский. Киев.: Каравелла, 2007. – 307 с.
3. Рудёнок, З.Г. Актуальные вопросы мобильного обучения в современном образовательном процессе / З.Г. Руденок // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук: Сборник материалов X Международной научно-практической конференции / под ред. канд. пед. наук, доц. А.В. Немчинова. – М.: Изд-во «Перо»; Вольск: Тип. ВВИМО, 2016. – Ч. 3. Актуальные проблемы психологии и педагогики. В 2 кн. Кн. 2. – С. 84-89
4. Янчук, В.А. Экокультурная образовательная среда: формирование и развитие. Часть 1. Образование. Наука и инновации / В.А. Янчук // Адукацыя і выхаванне. – 2013. – №1. – С. 69-76
5. Ally, M. Foundations of Educational Theory for Online Learning. [book auth.] Terry Anderson and Fathi Elloumi. Theory and Practice of Online Learning / M. Ally. Athabasca University, 2004 p3-26.
6. Mayer, R.E. Multimedia Learning / R.E. Mayer., Cambridge University Press, New York, 2005
7. Waller, K.V. Writing Instructional Objectives / K.V. Waller., The National Accrediting Agency for Clinical Laboratory Sciences (NAACLS). [Electronic resource]. – 2010. Mode of assess: <https://www.slideshare.net/carlosrmartinez5/writing-instructional-objectives-via-bloom> 7.02.2016.

**ОСНОВЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ «МЕНЕДЖМЕНТ СПОРТА
И ТУРИЗМА» В ПОЛОЦКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

В.Ю. Дятлов старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Преобразования, происходящие в настоящее время во всех областях общественной жизни и социальной практики, предъявляют принципиально новые требования к подготовке специалистов любого профиля и, прежде всего, руководителей различного уровня, в том числе сферы физической культуры, спорта и туризма. Всё это заставляет по-новому подойти к проблеме подготовки менеджеров спорта и туризма [1].

Работа по подготовке студентов специализации «Менеджмент спорта и туризма» впервые была начата с первым набором студентов в 2002 г. Образовательный стандарт по направлению подготовки 1-03 02 01 «Физическая культура», ставит своей целью формирование следующих групп компетенций:

- академических компетенций, включающих знания и умения по изученным учебным дисциплинам, умение учиться;
- социально-личностных компетенций, включающих культурно-ценностные ориентации, знание идеологических, нравственных ценностей общества и государства и умение следовать им;
- профессиональных компетенций, включающих способность решать задачи, разрабатывать планы и обеспечивать их выполнение в избранной сфере профессиональной деятельности.

Образовательная программа специализации ориентирована на реализацию следующих принципов:

- деятельностный и практикоориентированный характер учебной деятельности в процессе освоения образовательной программы специализации;
- приоритет самостоятельной деятельности студентов;
- ориентация при определении содержания образования на запросы работодателей и потребителей;
- связь теоретической и практической подготовки ориентация на формирование готовности к самостоятельному принятию профессиональных решений как в типичных, так в нетрадиционных ситуациях.

Последовательность реализации программы специализации, определена графиком учебного процесса и учебным планом, который содержит теоретическое обучение, практики, промежуточные и итоговую аттестации.

Говоря о содержательном и программном обеспечении подготовки студентов специализации «Менеджмент спорта и туризма», отметим, что общий объем часов на предметы специализации составляет 866 на 2-4 курсах. Учебными дисциплинами специализации являются: "Организация туризма", "Основы менеджмента", "Маркетинг спорта и туризма", "Основы бизнеса и предпринимательства", "Информационные технологии в менеджменте". Общее соотношение лекционных и групповых занятий по всем предметам специализации составляет 40 к 60%.

Изучение основ организации туристической деятельности необходимо для полной и качественной подготовки специалистов, организаторов физкультурно-спортивной работы и туризма. Знание основ этого предмета позволяет применить в практической деятельности менеджера спорта и туризма профессиональный подход к решению задач, стоящих перед отраслью.

Данный курс ставит своей целью познакомить студентов специализации с основами туристического бизнеса, его особенностями, дать возможность более полно и глубоко освоить курс «Маркетинг спорта и туризма».

Материал охватывает основные аспекты организации туризма: формирования туристской отрасли и создание инфраструктуры туризма; географические особенности туристских зон; международные требования к туристическому обслуживанию; правовое регулирование туристического бизнеса, его экономическую эффективность и доходность; возможности и перспективы создания инфраструктуры туризма в Республике Беларусь и ее место на международном туристическом рынке.

Основной целью дисциплины «Основы менеджмента», является формирование у студентов нового взгляда на производство и реализацию товаров и услуг, производимых в сфере спорта, и получение ими базовых знаний в области менеджмента и маркетинга с учетом специфики сферы деятельности.

Курс «Маркетинг спорта и туризма» является одним из основных предметов специализации 1-03 02 01 07 — «Менеджмент спорта и туризма» и направлен на глубокое освоение студентами современных технологий продвижения физкультурно-спортивных и туристских товаров и услуг на рынок и их успешной реализации. Он знакомит студентов с основными понятиями маркетинга, такими как «потребители физкультурно-спортивных товаров и услуг», «физкультурно-спортивные и туристские товары и услуги (продукты)», «рынок физкультурно-спортивных товаров и

услуг и его сегментация», «продвижение товаров и услуг на рынок», «конкуренты и конкурентная борьба», «цена и ценообразование», «формирование спроса и стимулирование сбыта» и т.д.

Необходимость данного курса в системе подготовки спортивных менеджеров обусловлена тем, что в условиях рыночных отношений, характерных для современного общества, важно не только изготовить качественный продукт или услугу, но реализовать (продать) его с максимальной выгодой и эффективностью. Более того, до сих пор в практике подготовки специалистов физической культуры и спорта, эта сфера, и то, что в ней производится, не рассматривались именно как область рыночных отношений со всеми характерными для них условиями.

Таким образом, курс «Маркетинг спорта и туризма» призван сформировать у студентов специализации современный взгляд на производство и реализацию физкультурно-спортивных и туристских товаров и услуг, и дать им глубокие базовые знания этой науки с учетом специфики сферы физической культуры и спорта.

Целью спецкурса «Основы предпринимательства и бизнеса» является формирование у студентов специализации «Менеджмент спорта и туризма» правовых и экономических знаний в сфере предпринимательской деятельности.

Курс ориентирован на изучение регулирования и адаптации новых хозяйственных отношений в условиях рыночной экономики. В процессе изучения курса дается понятие предпринимательской деятельности, предлагается пакет правовых актов, регулирующих предпринимательство. Особое внимание уделяется основным видам предпринимательской деятельности (биржевой, аудиторской, рекламной, внешнеэкономической, арендной, игорному бизнесу, концессионной, франчайзинговой). Исследуются организационно-правовые формы бизнеса. Рассматриваются и анализируются пакеты законодательных документов в сфере предпринимательства и бизнеса.

Задачей спецкурса является изучить основные экономическо-правовые институты предпринимательства, методику составления и анализа правовых актов, а также активное использование социально-экономические инструментов в предпринимательской деятельности.

Естественно, сегодня нельзя говорить не только об эффективном, но и вообще об управлении, без применения современных компьютерных технологий, информационно-справочных и автоматизированных систем управления. Именно они лежат в основе дисциплины «Информационные технологии в менеджменте».

Согласно образовательному стандарту специальности (ОСВО 1-03 02 01-2013), специалист (выпускник) должен быть компетентен в следующих

видах профессиональной деятельности: образовательной, научно-методической, педагогической, спортивно-тренировочной и организационно-управленческой.

В динамично меняющихся условиях специалист не может быть конкурентоспособным без прочного фундамента теоретических знаний, основательной базовой подготовки.

Совокупность указанных условий потребовала от преподавательского состава выпускающей кафедры физической культуры и спорта кардинального пересмотра содержания форм и методов учебной работы. Наблюдается глубокая интеграция учебного материала в рамках отдельных дисциплин, между дисциплинами, происходит их объединение в интегрированные модули, развитие учебно-исследовательской работы студентов, углубление творческого взаимодействия с работодателями.

При этом модуль рассматривается как часть образовательной программы (или часть учебной дисциплины), имеющей определенную логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения [2]. Интеграция учебного материала дисциплин, входящих в модуль, обеспечивает формирование определенных профессиональных компетенций выпускника. При таком подходе естественно-научные дисциплины должны дать будущему специалисту необходимый объем базовых знаний для успешного освоения материала специальных дисциплин, решения нестандартных задач в рамках своей последующей профессиональной деятельности и достаточный объем системных фундаментальных знаний для обучения на II ступени высшего образования (в магистратуре).

Для эффективной реализации вышеуказанного модульного подхода в формировании профессиональных компетенций привлекаются высококвалифицированные специалисты нескольких кафедр университета. В содержательном и процессуальном плане такая работа требует от преподавателей особых методических приемов, педагогического опыта и постоянного анализа результатов.

Предлагаемая концепция компетентностно-модульного подхода в условиях сжатых сроков высшего образования по специальности способствует постоянному и планомерному совершенствованию учебного процесса, актуальному пересмотру содержания учебных программ дисциплин, повышению степени их взаимосвязи и практической значимости для будущего специалиста.

Таким образом, качество подготовки спортивных менеджеров в Полочком государственном университете во многом определяется скоординированными действиями педагогов на основе согласованных программ, содержания и требований дисциплин специализации.

Весь образовательный процесс рассматривается целостно: отдельные дисциплины представляют собой не совокупность автономных курсов, а интегрированные в единые модули дисциплины, связанные общей целевой функцией и междисциплинарными связями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Еншин, М. М. Спортивный менеджмент и маркетинг : учеб.пособие / М. М. Еншин. – Минск : БГАФК, 2002. – 232 с.
2. Еншин, М. М. Спортивный менеджмент и маркетинг : учеб.-метод. комплекс для студентов спец. 1-03 02 01 «Физическая культура» / М. М. Еншин, В. Ю. Дятлов. – Новополоцк : ПГУ, 2008. – 252 с.
3. Образовательный стандарт высшего образования. ОСВО 1-03 02 01-2013. Высшее образование. Первая ступень.специальность 1-03 02 01 Физическая культура. - Минск : Министерство образования Республики Беларусь, 2013. - 30 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.А. Воеводина, старший преподаватель кафедры технологии и методики преподавания Полоцкого государственного университета

Т.Л. Жукова, старший преподаватель кафедры технологии и методики преподавания Полоцкий государственный университет

Важным фактором в современном мире является все большее осознание физической культуры, как части общей культуры личности и общества. Преобразующая сила физической культуры делает слабого – сильным и выносливым, медлительного – быстрым, неуклюжего – ловким, болезненного – здоровым. Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов: внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшает умственную работоспособность. Хорошая физическая подготовка является решающим условием в подготовке специалистов очень многих профессий (водителей, летчиков, космонавтов, военных); без физической подготовки сложно работать и на современном производстве; профессия педагога, артиста, юриста, финансиста также требует высокой физической культуры. Другими словами можно сказать, что физическая подготовка является одним из важнейших факторов успешного освоения любой профессиональной деятельности.

Именно поэтому, к качеству подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту предъявляются особые требования. Специалист в области физкультуры и спорта должен быть не только хорошо подготовленным физически, но и высокоинтеллектуальной личностью, духовным наставником учащихся.

Привычный дисциплинарный подход к организации процесса обучения в вузе не позволяет достичь целей, которые стоят в настоящее время перед всей системой подготовки специалистов – педагогов в области физической культуры и спорта. Их реализации способствует компетентностный подход в обучении. Данный подход с одной стороны, диктует структурные изменения, проводимые в системе образования в целом, а с другой стороны мотивирует профессорско-преподавательский состав к пересмотру своих педагогических взглядов и установок, методов и приемов преподавания.

Компетентностный подход в профессиональной подготовке специалистов направлен психофизиологические, психические и личностные измене-

ния. Из этого следует, что профессиональной компетентности нельзя научить, но ее можно сформировать при условии активного участия будущих специалистов в области физической культуры в деятельности [3].

Компетентностный подход в обучении предполагает влияние в первую очередь на личность будущего педагога, на формирование тех личностных качеств, от которых будет зависеть стремление молодого педагога к расширению профессиональных знаний, к совершенствованию умений осуществлять свою профессиональную деятельность, к самосовершенствованию и саморазвитию себя как специалиста.

Сегодня в научной педагогической и психологической литературе существует огромное количество направлений в проблемном поле компетентностного подхода в высшем образовании, важнейшие из них группируются вокруг:

- контекстного обучения;
- активных форм обучения;
- создания профессионально развивающих ситуаций, требующих проявления личностной профессиональной позиции студента;
- общения диалогического типа;
- профессионального позиционирования;
- содержания, отобранного с учетом модели специалиста, построенной в русле компетентностного подхода.

К перспективному направлению в контексте компетентностного подхода относится разработка и использование игровых технологий обучения. Любая технология имеет средства, активизирующие и интенсифицирующие деятельность обучаемых, в некоторых из них эти средства составляют главную идею и основу эффективности результатов. К таким технологиям относятся и игровые технологии. Основное содержание этих технологий в профессиональном образовании составляет моделирование реальной педагогической деятельности через анализ педагогических ситуаций, решение педагогических задач, организацию имитационных, организационно-деятельностных, деловых и других видов игр.

В игре, основанной на имитационном моделировании педагогической деятельности, органично сочетаются предметный и социальный аспекты профессиональной деятельности, что дает возможность одновременной реализации обучения, воспитания и развития будущих педагогов в профессиональном контексте. Обобщенный характер игры формирует основные свойства блоков знаний, умений и навыков, овладение которыми наиболее эффективно может происходить именно в игре: универсальность, обобщенность, комплексность. Использование имитационной

педагогической игры обеспечивает накопление позитивного опыта педагогической деятельности еще до непосредственной практики в школе. Это имеет особое значение, т.к. дает возможность максимально исключить педагогическое воздействие методом проб и ошибок на детей. Студенты, участвуя в педагогической игре, приобретают собственный практический опыт, аналогичный участию в реальной педагогической деятельности, при этом есть возможность многократного повторения одной и той же ситуации школьной жизни, отработки альтернативных стратегий решений [2].

В настоящее время разработка проблемы использования игры в высшей школе ведется в двух направлениях: в плане моделирования будущей профессиональной деятельности и моделирования межличностных отношений. В связи с этим, использование игровых технологий позволит уже с первых дней пребывания будущего учителя в стенах педагогического вуза формировать его будущую профессиональную деятельность.

Обучение с использованием игровых технологий реализует следующие методологические принципы:

- принцип единства содержания и формы,
- принцип связи теории и практики,
- принцип моделирования,
- принцип системности,
- принцип единства деятельности и личности.

В соответствии с первым принципом содержание обучения должно выражаться в адекватных формах учебной деятельности будущих учителей физкультуры, обеспечивающих развертку и усвоение социального опыта, который представлен в учебных пособиях. Информация, содержащаяся в учебниках, должна получить развитую практику применения в рамках учебной деятельности, тем самым превратиться в знания, то есть соответствовать первому принципу. В деловой игре, например, информация усваивается не про запас, не сама по себе, а в процессе регуляции игровых и учебных действий. Таким образом, реализуется и второй принцип – связи теории и практики.

Принцип моделирования означает, что с помощью системы методов и средств обучения в формах деятельности студентов постепенно как бы прорисовывается предметное и социальное содержание будущей профессиональной деятельности.

Принцип системности предполагает, что с внедрением новой формы учебной деятельности, метода или средства должен перестраиваться весь учебно-воспитательный процесс, деятельность студентов и преподавателя.

Анализ педагогических ситуаций в процессе моделирования педагогической деятельности согласуется с важнейшим методологическим принципом единства деятельности и личности, так как способствует с одной стороны освоению различных способов и алгоритмов решения профессиональных задач, формированию и постепенному расширению профессиональных умений и навыков, а с другой стороны – личностному развитию будущего учителя физической культуры.

Анализ реальной практики организации учебно-воспитательного процесса в высшей школе показывает, что опытные преподаватели вуза широко используют игровое обучение в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры и на эмпирическом уровне достаточно высоко оценивают его эффективность, однако испытывают выраженную потребность в научно-обоснованных рекомендациях по его использованию. Технологический подход позволит педагогически целесообразно и эффективно выстраивать процесс обучения с использованием обучающих игр, управлять им, получать результаты в соответствии с заданными целями.

Игровые технологии позволяют снять трудности перехода от освоения педагогических умений в учебных условиях к их развитию в реальной педагогической деятельности. Показано, что длительный отрыв теоретического обучения от практики затрудняет и сам процесс изучения теории. Отсутствие у студентов представления о своей будущей педагогической деятельности ведет к абстрактному, умозрительному изучению студентами педагогической теории.

Игровые технологии обеспечивают естественный переход студента с одного ведущего типа деятельности (учебной) на другой (профессиональный) с соответствующей трансформацией предмета, мотивов, целей, средств, способов и результатов деятельности. Игровые технологии с использованием моделирования педагогической деятельности предполагают процесс постепенного перехода от «традиционного обучения к новому типу обучения – знаково-контекстному» [1], который воссоздает предметный и социальный контексты будущей профессиональной деятельности и усиливает, на наш взгляд, развивающий характер вузовского педагогического образования.

В процессе использования игровых технологий будущие педагоги физической культуры принимают участие в имитации реальной педагогической деятельности. В результате формируется творческое мышление (способность поставить проблему, оценить ситуацию, выдвинуть возможные варианты решения и, проанализировав эффективность каждого, вы-

брать наиболее оптимальный вариант). Формируются профессиональные умения педагога, деятельность которого, в конечном счете, состоит в управлении педагогическим процессом, состоящим из бесконечного количества педагогических ситуаций. Этот процесс характеризуется высоким уровнем эмоциональной напряженности. Взяв на себя ту или иную роль, участники имитационной игры вступают во взаимоотношения друг с другом, причем интересы их могут не совпадать. В результате создается противоречивая ситуация, сопровождающаяся естественной эмоциональной напряженностью, что создает повышенный интерес к ходу игры, к ее содержанию, основой которого является будущая профессиональная деятельность. Участники могут показать не только профессиональные знания и умения, но и общую эрудированность, такие черты характера, как решительность, оперативность, коммуникативность, инициативность, активность, от которых нередко зависит ход игры, и которые являются необходимыми будущему учителю физкультуры.

Таким образом, игровые технологии дают возможность сформировать целостное представление о педагогической деятельности и ее динамике; развить творческое и практическое мышление в профессиональной сфере; сформировать познавательную мотивацию и обеспечить условия появления профессиональной мотивации. На наш взгляд, они также способны разрешить одно из основных противоречий, существующих в системе подготовки будущих учителей и специалистов физической культуры и спорта в том числе. Это противоречие между индивидуальным творческим процессом становления будущего учителя и массово-репродуктивным характером его подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицкий. – М., 1991. – 251 с.
2. Воеводина, С.А. Формирование компетентности как цель профессиональной подготовки будущих педагогов / С. А. Воеводина // Вестник Полоцкого государственного университета. Сер.Е. – Педагогические науки. – № 5. – 2007. – С. 19-23.
3. Жукова, Т. Л. Преподавание педагогики активными методами обучения как средство формирования профессиональной компетентности будущих учителей технологии / Т. Л. Жукова, С. А. Воеводина // Современное технологическое образование: опыт, инновации, перспективы: сборник материалов международной научно-практической конференции, 17 ноября 2016 г. / отв. ред. М. В. Никонов. – Липецк: изд-во Липецкий гос. ун-т, 2016 - С. 52-57.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНОЛОГИЙ «GOOGLEAPPSFOREDCATION»

В.Ю. Дятлов, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Процесс подготовки будущих специалистов сферы физической культуры и спорта в вузе имеет свою специфику. Одна из особенностей - это работа со студентами-спортсменами высокой квалификации, многие из которых фактически являются спортсменами-профессионалами. Таких студентов по причине напряженного графика обычно освобождают от обязательного посещения занятий в вузе, и обучение строится по индивидуальному графику. Естественно, редкое появление в аудиториях и нечастые контакты с преподавателями далеко не в лучшую сторону сказываются на качестве профессиональной подготовки будущих тренеров и педагогов физической культуры. Особенно проблемная ситуация в работе с таким контингентом складывается в плане освоения профессиональных компетенций.

В научно-методической литературе основной акцент сделан на рассмотрении подходов к общей организации профессионально-педагогической подготовки студентов-спортсменов на основе индивидуального графика, индивидуального плана, и практически не освещаются вопросы технологического характера, связанные с возможностями применения технологий, методов, средств обучения в процессе освоения отдельных дисциплин при реализации индивидуализированного обучения [1].

Индивидуализация предполагает организацию такой модели обучения, которая построена на взаимодействии преподавателя с одним студентом или взаимодействии его один на один со средствами обучения. Главный тезис индивидуализации обучения гласит: обучение должно быть адаптивным, позволяющим подстроить содержание, методы, темп учебной деятельности к особенностям конкретного студента, проследить его продвижение от незнания к знанию и по ходу его корректировать деятельность обучаемого и преподавателя [2].

Практика показывает, что, большую часть учебного времени студенты-спортсмены проводят на соревнованиях, сборах и иных спортивных мероприятиях, а значит, не могут посещать учебные занятия регулярно,

поэтому индивидуализация обучения с использованием современных информационных технологий, имеет для них особое значение. Прежде всего, потому, что она не только даёт возможность студенту выбрать наиболее удобные и интересные для него виды работ, но, что особенно важно, позволяет самостоятельно определять сроки их выполнения. Таким образом, у студентов не только развиваются навыки самостоятельной работы с различными источниками информации, снимаются психологические проблемы, вызванные необходимостью жестко следовать требованиям учебной программы, но они учатся выбирать и самостоятельно организовывать собственный образовательный процесс. И правильная организация этого процесса, выбор оптимальных сроков и для подготовки, и для выполнения, как семестровых, так и текущих заданий, оцениваемых с помощью различных форм контроля, может оказать существенное влияние, в том числе и на повышение академической успеваемости студентов-спортсменов.

Проблема заключается в том, что сегодня стандартный учебный план абсолютного большинства высших учебных заведений предусматривает жёсткую привязку любых форм учебной деятельности, а особенно её контроля, к определённым датам, что с точки зрения традиционной организации образовательного процесса абсолютно целесообразно. Но, как минимум, у студентов спортивно-педагогического факультета, а возможно и других студентов, активно занимающихся спортом, чей индивидуальный спортивный график не менее жёстко привязан к различным спортивным событиям и сопровождающим их мероприятиям, такая ситуация вызывает массу затруднений. Попытки организации свободного графика сдачи любых академических задолженностей не встречает никакого энтузиазма со стороны преподавателей, хотя де-факто это и имеет место, а сколь-нибудь аргументированные научные доводы в пользу организации свободного, образовательного режима практически отсутствуют.

При работе со студентами дневной формы обучения в Полоцком государственном университете используется технология смешанного обучения. Под смешанным обучением понимается совместное использование классических методик обучения и современных дистанционных технологий[3].

Главным достоинством классической методики является прямой, непосредственный контакт обучаемого и обучающегося, оказывающий большое эмоциональное воздействие на обучаемого и способствующий лучшему усвоению учебного материала.

Применение технологий дистанционного обучения позволяет задать для каждого обучающегося собственную образовательную траекто-

рию, индивидуализировать процесс обучения, сделать его асинхронным. Каждый обучающийся может осваивать учебный материал в любое удобное для него время, в привычной обстановке, с оптимальной скоростью.

Сочетание этих подходов и образует систему технологий, имеющих общее название «Смешанное обучение» (Blended Learning)[3].

Проанализировав возможности современных информационных образовательных систем, специалисты Полоцкого государственного университета остановились на платформе Google Apps for Education[4]. Решающим доводом в пользу такого выбора стал тот факт, что с приложениями, развернутыми на основе этой платформы, хорошо интегрируются мобильные устройства с операционной системой Android, широко распространенные в студенческой среде. В августе 2014 г. корпорация Google дополнила платформу Google Apps for Education новым сервисом, получившим название Google Classroom. Этот сервис позволяет преподавателям, зарегистрированным в системе, создавать виртуальные классы по своим дисциплинам и с их помощью распространять среди студентов учебные и методические материалы, организовывать самостоятельную работу студентов и управлять ей, контролировать ход учебного процесса, проводить рубежные и итоговые контрольные мероприятия. Главными особенностями Google Classroom являются:

- Простота регистрации. При создании класса автоматически генерируется уникальный код, зная который, студенты могут присоединиться к сообществу. Этот процесс устраняет необходимость создания предварительных списков академических групп.

- Интеграция с Google Drive. Когда преподаватель создает новый класс, на его Google-диске автоматически появляется папка «Класс» с новым образовательным контентом для каждого класса.

- Организация. Когда студенты используют Google Classroom, папки «Класс» создаются на их Google-дисках с вложенными папками для каждого класса, к которому они присоединяются.

- Автоматизация распространения заданий. При создании задания в виде Google-документа платформа будет создавать, и распространять индивидуальные копии документа для каждого студента, зарегистрированного в классе.

- Определение сроков выполнения заданий. При создании задания преподаватель указывает срок выполнения работы. Если студент предоставляет задание до начала срока, на его документе появляется статус «Просмотр», что позволяет преподавателям делать сортировку.

- Работа/Исправление. Когда студенты приступили к выполнению заданий, преподаватель может обеспечить обратную связь в тот момент, когда студент находится в статусе «Просмотр» («Viewing»). Когда работа возвращается студенту, он снова переключается в статус «Редакция» («Edit») и продолжает работу над документом.

- Удобный обзор. И преподаватели, и студенты могут видеть все задания на главном экране Google Classroom. Это позволяет контролировать работу сразу в нескольких классах.

- Связь. Благодаря сочетанию классных объявлений, созданных преподавателем, и интегрированным возможностям комментирования заданий у преподавателей и студентов всегда есть возможность поддерживать связь и быть в курсе статуса каждого задания.

С сентября 2014 г. Google Classroom стал в Полоцком государственном университете основным сервисом, обеспечивающим информационную поддержку учебного процесса.

Рассмотрим особенности использования платформы Google Apps for Education при работе со студентами-спортсменами специальности «Физическая культура» спортивно-педагогического факультета Полоцкого государственного университета.

Сразу после зачисления все студенты регистрируются в официальном домене системы информационной поддержки учебного процесса Полоцкого государственного университета – rdu.by. Домен связан с платформой Google Apps for Education, и зарегистрированным в нем пользователям доступны все сервисы платформы.

В начале семестра, во время установочных занятия, студенты получают инструкции по работе с сервисами Google Mail, Google Classroom, Google Drive и Google Calendar, а также коды доступа к виртуальным классам по каждой учебной дисциплине, изучаемой в соответствующем учебном семестре. Кроме того, студенты получают необходимые учебно-методические материалы, как в электронном виде, так и в виде твердых копий.

Преподаватели, ведущие занятия по соответствующим дисциплинам, размещают в созданных на основе сервиса Google Classroom виртуальных классах конспекты лекций, лекционные презентации и наборы тестов, предназначенные для самоконтроля в процессе обучения. Эти материалы дополняются ссылками на интернет-ресурсы по соответствующей дисциплине.

Текущий контроль за выполнением учебного плана осуществляется путем рассылки через соответствующие виртуальные классы контрольных

заданий, которые, в частности, могут представлять собой наборы тестов, созданные с помощью сервиса Google Forms.

Мероприятия по итоговому контролю знаний проводятся во время очной экзаменационной сессии в традиционной форме – в виде экзаменов или зачетов. При этом на окончательную оценку влияет как результат сдачи экзамена (зачета), так и показатели академической активности студента в течение семестра, зафиксированные в соответствующем виртуальном классе.

Контроль уровня получаемых студентом знаний может быть достаточно традиционным, однако, следует отметить, что качество учебной работы заметно повышается при введении рейтинговой системы контроля, поскольку это позволяет систематически и дифференцированно оценивать все виды деятельности студентов, а им самим рационально распределять свою учебную нагрузку и по времени и по видам деятельности для получения наилучшего результата.

Таким образом, проведенный выше анализ функциональных возможностей платформы Google Appsfor Education и сервиса GoogleClassroom, в рамках образовательного процесса спортивно-педагогического факультета Полоцкого государственного университета, позволяет сделать вывод о том, что выбранный нами сервис является эффективным инструментом индивидуализации траектории обучения студентов-спортсменов, способствует повышению качества образования, обеспечивает современный подход к формированию профессиональных компетенций будущих специалистов физкультурно-спортивной отрасли.

Перспективным представляется расширение использования сервисов Google Appsfor Education для полноценной реализации технологии смешанного обучения и разработки дистанционных курсов на их основе, в частности, в целях обеспечения непрерывности образовательного процесса студентов-спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лавренова, А.Г. Технологии индивидуализации обучения студентов-спортсменов в образовательных организациях физической направленности/ А.Г Лавренова, Ж.Г. Лавренова // Современные тенденции, проблемы и пути развития физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научнопрактической конференции (22-23 октября, 2015 г.). Том II - Иркутск: ООО «Мегапринт», 2015 – 296 с.
2. Морева, Н.А. Технологии профессионального образования: учеб.пособ. для студ. высш. учебных заведений / Н.А. Морева. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 432 с.
3. Оськин, А.Ф. Информационно-образовательная среда на основе облачных вычислений/ Оськин А.Ф., Оськин Д. А.// "Вышэйшая школа", №5 -Минск, 2013 - С. 33-35.

4. Оськин, А.Ф. Опыт применения облачных технологий для построения информационно-образовательной среды вуза / А. Ф. Оськин, Д. А. Оськин // Высшая школа. - 2016. - № 3. - С. 18-22.
5. Оськин, Д. А. Опыт использования платформы GoogleAppsforEducation в учебном процессе Полоцкого государственного университета / А. Ф. Оськин, Д. А. Оськин // Технологии информатизации и управления. Материалы международной научно-практической конференции (14 – 15 апреля, 2016). - Гродно:ГрГУ2016.

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 796.01

ПРОЕКТИРОВАНИЕ МОДЕЛИ СИСТЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ КАЧЕСТВОМ ОБЩЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В.И. Новицкая, заведующая учебной лабораторией кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета

В статье представлены результаты исследования проблемы управления физкультурным образованием студентов непрофильных специальностей, проводимого на кафедре физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета.

Ключевые слова: общее физкультурное образование, система управления, эффективность, оценка, контроль.

Мировые тенденции развития высшего образования характеризуются расширением информационного, академического и экономического взаимодействия между вузами, появлением конкурентных отношений на рынке образовательных услуг и труда. Они обусловили изменения принципов и подходов к управлению в системе образования, что в свою очередь требует ответных решений со стороны физического воспитания и здоровьесбережения.

Физическая культура является неотъемлемой частью образования. Объективно, потребность в качественном физическом воспитании в современном мире чрезвычайно высока. Социально-экономическая значимость и востребованность физической культуры и спорта обусловлены в первую очередь разнообразием направлений и эффективностью формирующего влияния специфических для данной сферы средств на человеческий организм, здоровье и культуру общества. Однако, несмотря на накопленный к настоящему моменту теоретический, научно-практический и методологический потенциал, в физическом воспитании наблюдается ряд противоречий, которые в целом приводят к недостаточному выполнению им своих

общекультурных и социальных функций. Об этом свидетельствуют некоторые тенденции, наблюдаемые в молодежной среде:

- уменьшение двигательной активности;
- отсутствие осознанного стремления к здоровьесбережению;
- падение уровня физического здоровья;
- понижение уровня физической подготовленности школьников при поступлении в вуз.

Как показано автором в предыдущих исследованиях, одним из условий эффективного осуществления социальных функций, стоящих перед физическим воспитанием, является применение в отношении образовательного процесса системы управления всеми компонентами, определяющими качество образования. Разработка данной системы должна базироваться на достижениях современной теории управления, внедрении информационно-технологических средств и методических разработок, при условии предварительного научного обоснования логики и подходов к их применению в общем физкультурном образовании (ОФО).

Цель исследования – научное обоснование структуры системы управления качеством общего физкультурного образования студентов.

Методы исследования – анализ источников литературы, нормативно-правовой документации, педагогическое тестирование, анкетный опрос, математическая статистика (Statistica 10.0).

Управление в физическом воспитании – выбор наиболее эффективных средств, методов и форм организации образовательного процесса – это логически обусловленный процесс. В первую очередь он подчинен педагогической логике, основанной на объективной зависимости между целью, средствами и результатами педагогических воздействий (мысль принадлежит А.С. Макаренко). Первые подходы к управлению в физическом воспитании были описаны П.Ф.Лесгафтом. Они были основаны на количественном анализе показателей, характеризующих индивидуальные различия занимающихся в росте, массе тела, силе, выявлении причинно-следственных связей в формировании физических качеств посредством фиксирования упражнений, их продолжительности и возникших затруднений [0]. К настоящему времени структура и функции системы управления ОФО усложнились, возросло количество управляемых объектов (организм студентов как биологическая система, учебная и познавательная деятельность, элементы организации образовательного процесса и др.), которые характеризуются различной природой. В этой связи, при проектировании системы управления качеством ОФО целесообразно придерживаться как минимум двух логических подходов: педагогического и современной теории управления.

Согласно современным представлениям, процесс управления основан на единой структуре и общих принципах функционирования управляющей системы (

Рисунок 1) не зависимо от ее природы.

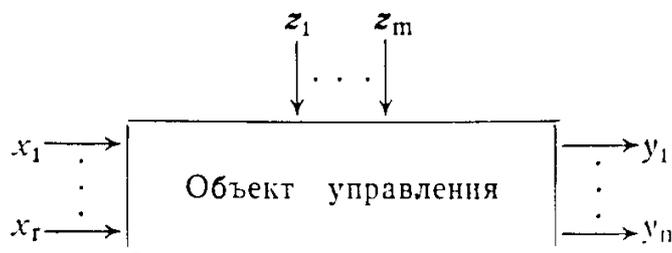


Рисунок 1. – Схема функционирования управляемого объекта [0, с. 13]

Примечание. x_1, \dots, x_r - управляющие воздействия; z_1, \dots, z_m - возмущающие воздействия; y_1, \dots, y_n - «выходные» параметры.

В структуре управления выделяют объект управления и управляющую систему, между которыми по каналам прямой и обратной связи осуществляется взаимодействие. Управляющими воздействиями в физическом воспитании могут выступать различные факторы, например, сам тренировочный процесс и физические упражнения. Их эффективность в значительной степени зависит от качества обратной связи, т.е. информации о состоянии управляемой подсистемы [0]. По данным литературы в современном образовании обеспечение обратной связи является нерешенной проблемой. Она возникла в силу отсутствия измеримости результатов образования и «осязаемости» объектов оценки, что является проявлением общей тенденции недооценивания роли педагогических измерений.

Отсутствие измеримости результатов образовательной деятельности весьма актуально и для физического воспитания. До настоящего времени вопрос осуществления обратной связи, количественного и качественного анализа информации, поступающей по её каналам, остается открытым, и диагностический критерий, в широком понимании его функций в ОФО, остается основным «камнем преткновения» на пути создания эффективной системы управления.

Цель управления качеством ОФО состоит в обеспечении качества образовательных и физкультурно-оздоровительных услуг учреждения образования в соответствии с образовательными потребностями студентов и социально-экономическими функциями учебной дисциплины. Объектами

управления в данной системе являются все элементы структуры качества ОФО (

Рисунок 2).

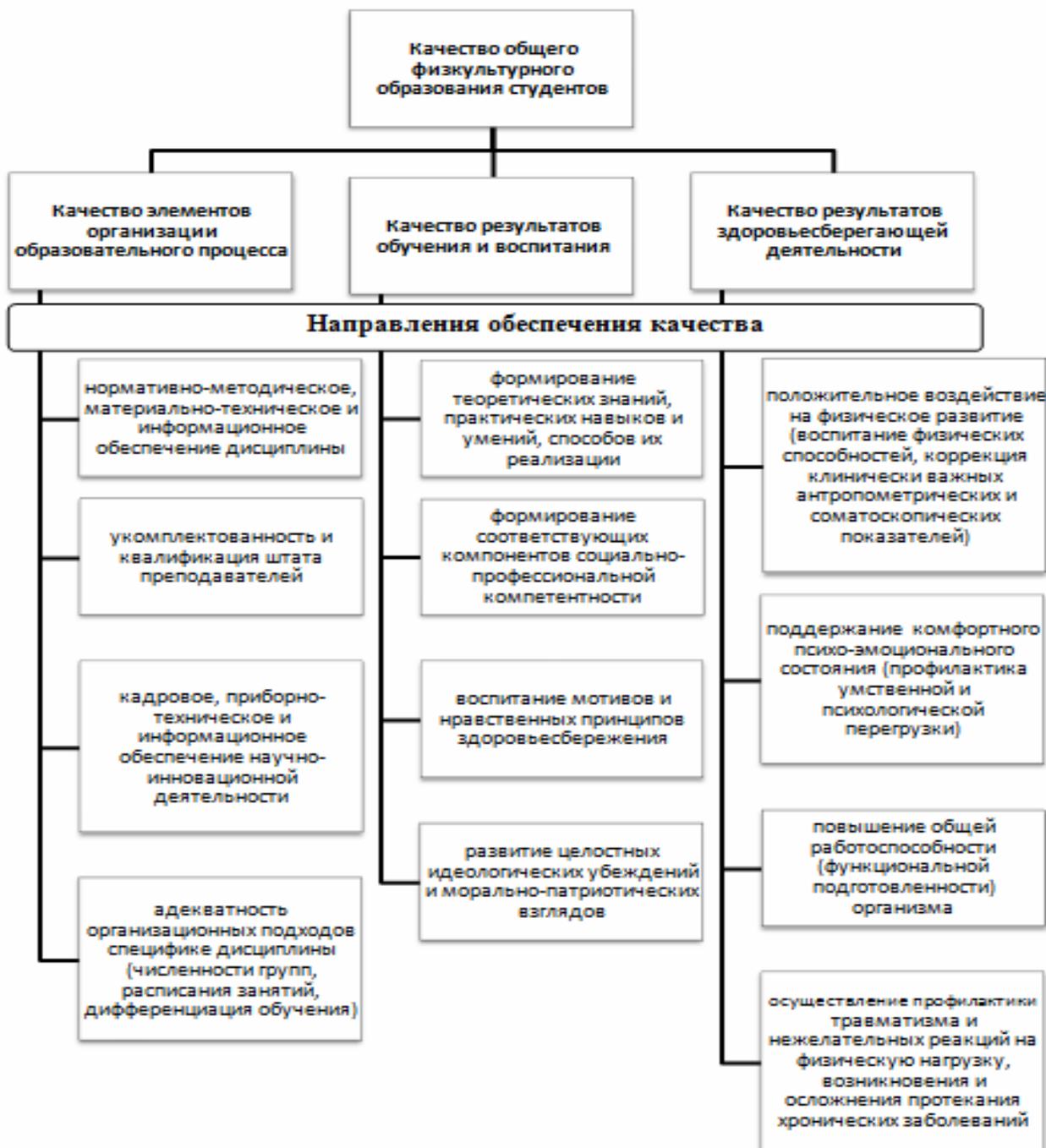


Рисунок 2. – Структура качества ОФО [0]

В связи с различной природой объектов проектируемая система включает 3 подсистемы, каждая из которых характеризуется определенными крите-

риями и принципами управления, обратной связью, управляющими воздействиями, математическим и технологическим инструментарием (

Рисунок 3).

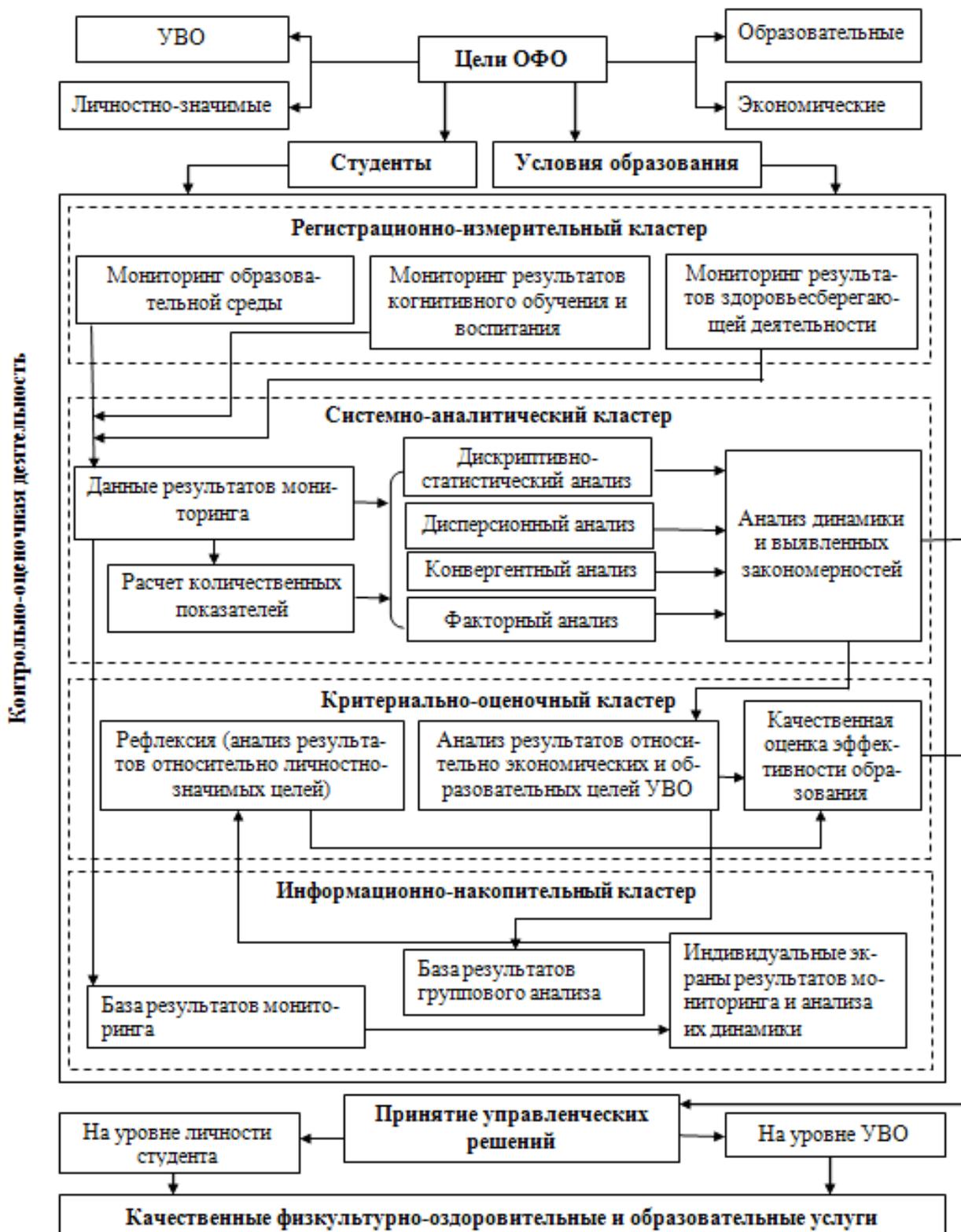


Рисунок 3. Модель системы управления качеством ОФО студентов

Выводы:

1. Структура управления качеством ОФО характеризуется различной природой объектов, что обуславливает его специфику - усложнение логики учебного процесса и контрольно-оценочной деятельности относительно других учебных дисциплин.

2. В связи с различиями объектов система управления качеством ОФО включает как минимум 3 подсистемы:

- управления физическим состоянием организма студентов;
- управления результатами освоения знаний, формирования социально-личностных и здоровьесберегающих компетенций, мотивационной сферы;
- управления элементами организации образовательного процесса.

3. Каждая из подсистем характеризуется определенными критериями и принципами управления, системой обратной связи, управляющими воздействиями, математическим анализом и технологическим (программным) обеспечением.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакулев, С. Е. Вклад П.Ф. Лесгафта в разработку системы физического образования в России / С.Е. Бакулев [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №10. – С. 3-5.
2. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: сущность, история и современное состояние / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №10. – С. 20-23.
3. Звонников, В. И. Контроль качества обучения при аттестации: компетентностный подход: учебное пособие / В.И. Звонников, М. Б. Чельшкова. - М.: Издательство: Логос, 2009 г. - 271 с.
4. Коледа, В.А. Концептуальные позиции физического воспитания студентов / В.А. Коледа, В. И. Новицкая // Веснік БДУ. Сер. 4, Филология, журналистика, педагогика. – 2016. – № 2. – С. 124-130.
5. Новицкая, В. И. Оценка качества общего физкультурного образования студентов: концепция и методы анализа / В.И. Новицкая // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. Науч. ст. Вып. 12 / редкол.: В. А. Коледа (отв. Ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2015. – С. 13-25 .
6. Пугач, В.Н. Качество образования: приглашение к размышлению / В. Н. Пугач [и др.]. - М.: Дашков и К^о, 2011. - 310 с.
7. Хутиев, Т. В. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия / Т. В. Хутиев [и др.]. – М.: Медицина, 1991. – 256 с.

ОСОБЕННОСТИ СТРУКТУРЫ УРОКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

*Л.М. Платонова, доцент кафедры физической культуры БНТУ,
кандидат философских наук*

*И.В. Дразина, доцент кафедры физической культуры БНТУ, кан-
дидат педагогических наук*

*Е.А. Кузмицкая, старший преподаватель кафедры физической
культуры БНТУ*

Трёхчастная структура урока оздоровительной аэробики (подготовительная, основная и заключительная часть) – является общепризнанной [1]. Однако, в виду многообразия средств аэробики и её динамичного развития, особенностей различных типов урока, континуумом педагогического мастерства (от начинающего до международного класса), изучение особенностей структуры занятий современной аэробикой актуально для практики физического воспитания.

Педагогическое наблюдение и анализ практики и мастер–классов ведущих специалистов (по материалам международных семинаров и конвенций), практики проведения уроков аэробики в вузе, изучение литературы позволяют выявить некоторые особенности элементов структуры урока современной аэробики и их некоторую недооценку в практике физического воспитания.

Подготовительная часть состоит из двух структурных элементов собственно разминки и стретчинга небольшой амплитуды. Несмотря на небольшую длительность (2 – 4 минуты), стретч позволяет более эффективно подготовить к работе соответствующие мышечные группы и физически и психологически гармонизировать переход к основной части.

Основная часть обычно состоит из аэробной и силовой. Аэробная часть, в свою очередь, состоит из трёх ступеней: аэробная разминка (3 - 10 мин.), аэробный пик (15 - 20 мин.), и первая аэробная заминка (2 - 5 мин.) [1]. Но анализ практических материалов (программ) аэробики международного класса (конвенции «Планета фитнес», «World class», «Reebok» и др.) позволяет выявить не трёх, а четырёх ступенчатую структуру аэробной части. А именно: аэробная разминка, целевая зона нагрузки, аэробный пик, первая аэробная заминка.

В такой интерпретации, пиковая зона ЧСС всегда имеет место быть в современной аэробике международного класса. Для студенческой возрас-

тной группы (и интенсивности нагрузки 60% – 90% от макс. ЧСС) оптимальный пиковый пульс составляет 140 – 180 уд./ мин. [1]. Эта зона обладает не только тренировочным, но и эмоциональным, психогигиеническим эффектом, т.к. при интенсивной нагрузке, в организме увеличивается выработка гормонов «счастья» (эндорфинная группа), в частности норэпинефрин [2], серотонин, дофамин [3] и др.

Первый, в частности, способствует устранению депрессии, повышает эмоциональный тонус, порождает чувство оптимизма, благополучия (что длится около 24 час.) [2]. Кроме того (как показали исследования), при физической нагрузке улучшается память, способность к обучению, стимулируется умственная деятельность и ясность сознания [4], что трудно переоценить. Вместе с тем, пиковая зона сложный инструмент педагогического мастерства.

Здесь, непреложна как закон, первая аэробная заминка (и в её конце опять стретч). Это важнейшее условие техники безопасности, позволяющее избежать резкого перепада ЧСС (мягко снизить нагрузку). Содержание первой заминки - любые (целесообразные, интересные, эмоционально окрашенные), снижающиеся по интенсивности и координационной сложности, базовые или танцевальные движения, плюс опять неглубокий стретчинг. Первая заминка (её значимость и содержание) иногда недооцениваются. Во избежание обыденности и примитивизации, этот сегмент основной части урока важно продумывать.

В аэробной части наблюдается разнообразие средств: не только классическая аэробика, но танцевальная, степ (базовый, танцевальный, интервальный), средства тай - бо, интервальная тренировка и др.

Обычно, в основную часть урока входит и партерная (силовая) часть (укрепление основных мышечных групп в положении сидя и лёжа). Практика показывает, что после блока заданий на конкретные мышечные группы, для снятия возможной закрепощенности мышц, хорошего самочувствия, быстрого восстановления и развития гибкости целесообразно использовать «промежуточный» стретч для этих же мышечных групп.

В случае комбинированного урока (для обогащения опыта и образованности в сфере физической культуры, повышения интереса к занятиям, их новизны), в структуре основной части может быть больше предметов.

В заключительной части (общей заминке) используются танцевальные низко ударные движения низкой интенсивности, глубокий стретч, движения для отдыха, дыхания, расслабления. Идеальным вариантом и высшим пилотажем считается их соединение в единую эстетическо-эмоциональную композицию.

И так, особенностями структуры урока современной аэробики являются:

- большая сложность и многослойность каждой части урока;
- широкий спектр разнообразных (и танцевальных) средств во всех частях урока;
- наличие пиковой аэробной зоны ЧСС;
- особая роль первой заминки после аэробной части в регулирования нагрузки;
- универсальное использование стретчинга (в разминке, после аэробной части, в промежутке между силовыми заданиями, в заключительной части) и др.

Всё это гармонизирует, разнообразит занятия, повышает их интеллектуальную и эмоциональную насыщенность (недостаточность которых иногда наблюдается в практике физической культуры), позволяет точнее регулировать нагрузку, и, следовательно, более эффективно решать задачи урока и физического воспитания посредством современной оздоровительной аэробики.

ЛИТЕРАТУРА

1. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебное пособие. /В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: ВГУ, 2004. – 124 с.
2. Кошелева О.Г. Система самостоятельных занятий в аспекте режима работы учащегося / Г.О. Кошелева. В кн.: Одарённые дети: подготовка к реализации в профессиональной деятельности. - М.: «Академия естествознания», 2014.
3. Джон Медина. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям /Д. Медина. – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фарбер», 2014. – С. 13.
4. Шарма Р. Книга здоровья от доктора, который знает секреты молодости. / Р. Шарма. (Оксфорд). Перевод Ю.М. Васильева. – М.: АСТ, 2015.

ВЛИЯНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

Ю.И. Масловская, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета

Введение. С каждым годом в нашей стране все больше число студентов приобщается к участию в спортивных соревнованиях. Итоги марафона, проведенного в Минске в 2016 году, свидетельствуют о том, что участие в нем приняли более 7 000 студентов. Соревновательная деятельность стимулирует молодых людей к двигательной активности и здоровому образу жизни, является эффективным способом организации приятного досуга и общения. Но если к участию в спортивных соревнованиях будут привлекаться неподготовленные люди, физические нагрузки для них могут оказаться чрезмерными и отрицательно сказаться на состоянии здоровья или вызвать переутомление и негативное отношение к физкультуре и спорту. Только системная соревновательная деятельность может вызвать интерес у будущих специалистов, а не одно соревнование, поэтому участие в соревнованиях и соревновательная подготовка к ним должны осуществляться не от случая к случаю, а регулярно на занятиях по физической культуре в учреждениях высшего образования. В процессе физического воспитания студентов может использоваться не только спортивное соревнование, которое лишь форма, а соревновательный метод, возможности которого намного шире.

Соревновательный метод является одним из способов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнований [1]. Применяется он при решении разнообразных педагогических задач – воспитании физических качеств, волевых и моральных качеств, совершенствования умений, навыков и способности рационально использовать их в усложненных условиях [2].

Целью нашего исследования явилось изучение влияния соревновательного метода на показатели физической подготовленности студентов.

Методика и организация исследования. С целью экспериментальной проверки эффективности применения соревновательного метода в физиче-

ском воспитании студентов на базе Белорусского государственного университета (2013/2014 уч. г.) был проведен педагогический эксперимент. В исследовании участвовали 80 студентов второго курса основных и подготовительных учебных отделений юридического факультета. Выбор второго курса обусловлен тем, что студенты этого курса уже адаптировались после школы к новому режиму учебы, в отличие от первого, в то время как третий курс в БГУ является последним годом обучения дисциплине «Физическая культура». Контрольные группы составили 20 юношей (КГ1) и 20 девушек (КГ2). Занятия по физической культуре у студентов КГ1 и КГ2 проводили по традиционной схеме: одно занятие в неделю проводилось в спортивном зале или на стадионе (2 часа), второе – в бассейне (2 часа), теоретические знания студенты получали на лекциях (4 час в год), практических и методических занятиях. Соревновательный метод в этих группах применялся только при тестировании уровня физической подготовленности.

В экспериментальной группе юношей (ЭГ1) и девушек (ЭГ2) было также по 20 студентов. Планирование разделов учебной программы в ЭГ1 и ЭГ2 осуществлялось с учетом требований типовой учебной программы (Мн., РИВШ, 2008) и на основе выявленных в результате опроса наиболее популярных у студентов видов двигательной активности, к которым были отнесены легкая атлетика, волейбол, атлетическая гимнастика (юноши), аэробика (девушки), плавание. Усвоение разделов учебной программы в экспериментальных группах осуществлялось в виде трех взаимосвязанных между собой этапов (развивающий, совершенствующий, соревновательный). На развивающем и совершенствующем этапах в начале каждого занятия проводились 15-20 минутные беседы. С темой беседы обязательно согласовывалась методическая часть занятия. Она предусматривала разработку и выполнение студентами комплексов упражнений для развития двигательных качеств, планирование самостоятельных учебно-тренировочных занятий, исследование при помощи литературных источников проблемы из области вида спорта изучаемого по программе, выполнение жестов судей, оказание помощи преподавателю в судействе соревнований и другие методические задания.

Для повышения физической подготовленности на каждом из этапов применялись методические приемы соревновательного метода («выполнение подготовительных упражнений в соревновательных условиях», «выполнение отдельного элемента соревновательного упражнения», «фора», «спарринг», «гандикап», «выполнение соревновательных упражнений в облегченных или усложненных условиях», «соревнование с самим собой», «плюс», «моделирование соревновательных условий», «победитель опре-

деляется по крутизне роста достижений» и др.). В рамках методического приема «Соревнование с самим собой» для испытуемых ЭГ1 и ЭГ2 разрабатывались индивидуальные комплексы упражнений, которые студенты выполняли не только на занятиях по физической культуре, но и занимаясь самостоятельно. Результаты личных достижений (уровень развития физических качеств, показатели участия в соревнованиях и физкультурно-спортивных мероприятиях) фиксировались в специально разработанных дневниках.

После изучения каждого раздела учебной программы на последнем занятии, студенты экспериментальных групп участвовали в соревновании, которое проводилось по упрощенным правилам изучаемого вида спорта. Одновременно юноши и девушки ЭГ1 и ЭГ2 принимали участие во внеурочных формах занятий физической культурой, на которых применялся соревновательный метод (дистанционные соревнования организованные по программе Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для молодежи 18-21 года [3], матчевая встреча по плаванию, первенство курса по волейболу, «День здоровья»).

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности студентов контрольных и экспериментальных групп. Тестовые упражнения составили: прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 метров, наклон вперед из положения сидя на полу, поднимание туловища из положения лёжа на спине (девушки), подтягивание на высокой перекладине (юноши), бег на 60 м, бег 6 минут. На этом этапе эксперимента результаты анализа математической статистики свидетельствовали об *отсутствии значимых различий* по исследуемым параметрам в группах юношей (ЭГ1 и КГ1) и девушек (ЭГ2 и КГ2).

Результаты исследования и их обсуждение. В конце второго семестра было проведено итоговое тестирование, результаты которого выявили в группе юношей ЭГ1 статистически достоверное улучшение результатов ($P < 0,05$) в пяти тестах (прыжок в длину с места, челночный бег 4х9 метров, подтягивание на высокой перекладине, бег на 60 м, бег 6 минут) из шести, в то время как в КГ1 рост результатов по всем параметрам был статистически незначим ($P > 0,05$). Динамика показателей характеризующих физическую подготовленность юношей участвовавших в педагогическом эксперименте представлена на рисунках 1.

В экспериментальной группе девушек (ЭГ2) выявлены статистически значимые различия ($P < 0,05$) во всех шести тестах, а в контрольной группе (КГ2) значимо повысились ($P < 0,05$) результаты выполнения только двух упражнений: подъем туловища из положения лежа на спине и наклон

вперед из положения сидя на полу. Динамика показателей характеризующих физическую подготовленность девушек участвовавших в педагогическом эксперименте представлена на рисунке 2.

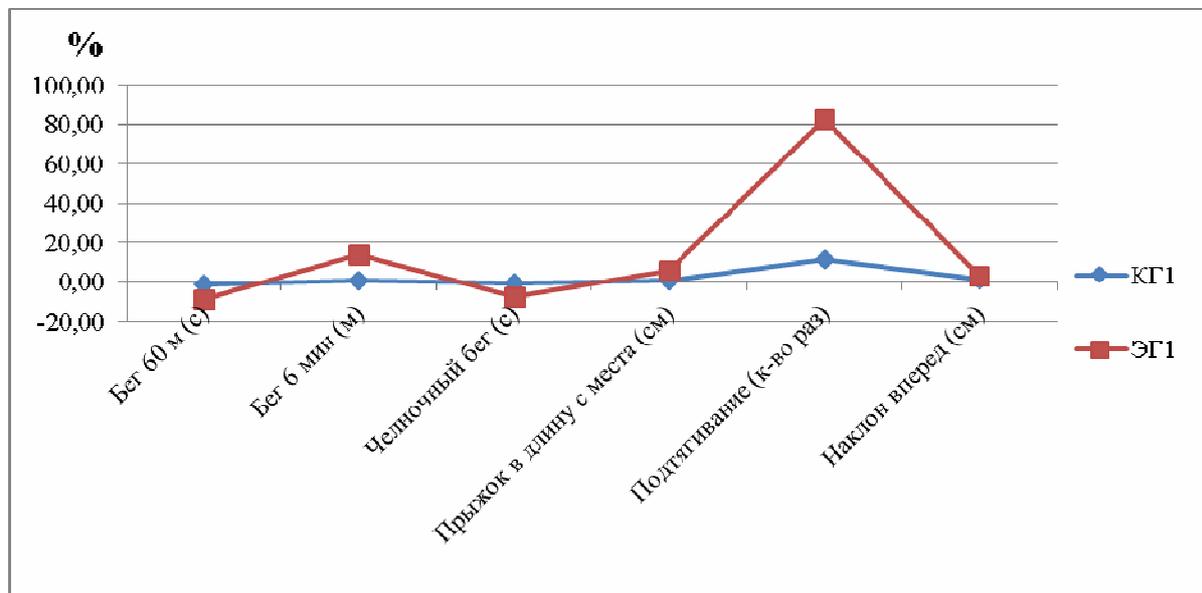


Рисунок 1. – Динамика показателей физической подготовленности юношей КГ1 и ЭГ1 (%)

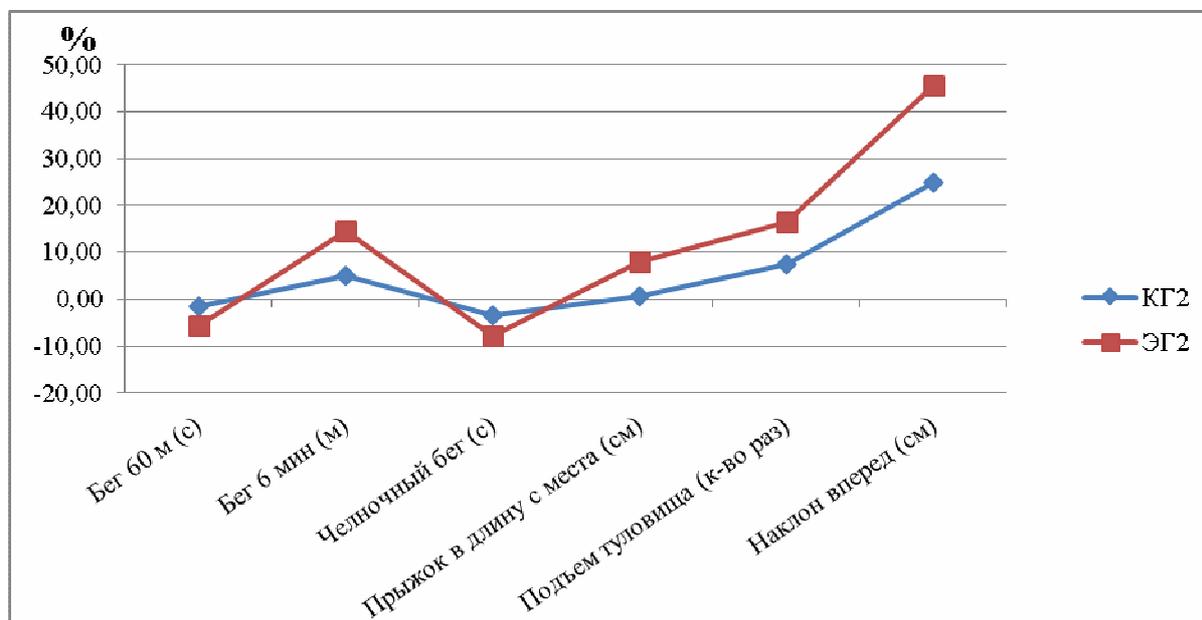


Рисунок 2. – Динамика показателей физической подготовленности девушек КГ2 и ЭГ2 (%)

Значимые различия показателей КГ2 обусловлены, полагаем, применением в процессе физического воспитания студенток этой группы ком-

плексов упражнений направленных на развитие силы мышц брюшного пресса и гибкости.

Повышению показателей физической подготовленности студентов ЭГ1 и ЭГ2 по нашему мнению способствовало применение приемов соревновательного метода, направленных на улучшение показателей физической подготовленности, выполнение на занятиях и самостоятельно индивидуальных комплексов физических упражнений, разработанных в рамках приема «соревнование с самим собой», участие в соревнованиях организованных на учебных и внеурочных занятиях.

Вывод. Результаты, полученные по окончании педагогического эксперимента, свидетельствуют о преимуществах применения соревновательного метода, по сравнению с традиционной методикой проведения занятий в части повышения физической подготовленности. Следовательно, соревновательный метод при использовании его с учетом правильно выстроенной методики является эффективным в формировании физической культуры личности студентов и подготовке их к участию в соревнованиях, которые в последнее время приобретают государственное значение.

ЛИТЕРАТУРА

1. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств : теория и технология применения : учеб.пособие / Ю.Ф. Курамшин ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : Гос. Институт физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта, кафедра теории и методики физ.воспитания, 1998. – 76 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учебник : в 2 т. / под общ.ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания / Л. П. Матвеев [и др.]. – 303 с.
3. Масловская, Ю.И. Дистанционные соревнования в физическом воспитании студентов / Ю.И. Масловская // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты: материалы II Междунар. науч. конф., Барановичи, 20 мая 2016 г. / учр. обр. «Баран.гос. ун-т»; редкол.: А. В. Никишова [и др.]. – Барановичи, 2016. – С. 146–150.

ДУХОВНО-ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

И.Ю. Николайчук, доцент кафедры физического воспитания Луганского национального университета имени В. Даля, кандидат педагогических наук, доцент

Т.А. Игнатова, старший преподаватель кафедры физического воспитания Луганского национального университета имени В. Даля

Духовно-физическое развитие личности – одна из актуальных проблем, без успешного решения которой невозможно воспитание новой все-сторонне развитой личности. Из-за отсутствия духовных ценностей, соответствующей мотивации и осознанной потребности в двигательной активности студенты не заинтересованы в систематических занятиях физическими упражнениями. Как отмечает доктор педагогических наук, профессор Ю.М. Николаев, у многих студентов слабое здоровье, низкий уровень развития физических качеств и физической подготовленности, отсутствует потребность в занятиях физическими упражнениями и в освоении разнообразных ценностей физической культуры. Одной из причин этого является сугубо прикладной характер физического воспитания с преимущественным воздействием на телесную сторону человека [1,3]. При этом недооцениваются возможности физического воспитания в формировании духовно-ценностной культуры студента (развитие нравственных, интеллектуальных, эстетических и духовных компонентов). В свою очередь, именно учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию непосредственно может влиять на формирование у студентов духовных и физических качеств. Современная система физического образования отвергает педагогический процесс, который не влияет на душу студента, не пробуждает эмоции, эстетические чувства, не дает пространства для развития личности, а требует лишь механического выполнения физических упражнений. Как указывает И.Т. Фролов: «Человек будущего – это человек разумный и гуманный, пытливый и деятельный, умеющий наслаждаться красотой; это целостная, все-сторонне развитая личность, воплощающая идеал подлинного единства сущностных сил человека, его духовного и физического совершенства» [1].

От качества организации и проведения учебных занятий со студентами зависит уровень их духовно-физической подготовки, а также отно-

шение к физической культуре после окончания высшего учебного заведения. Анализ реального положения дел в физическом воспитании студентов дает основания считать, что его эффективность оставляет желать лучшего. В центре внимания деятельности кафедр физического воспитания вузов остаются предусмотренные учебными программами нормативы и тесты, а не сам студент, его ценностные ориентации и потребности. Специалисты указывают на необходимость поиска новых методов организации занятий по физическому воспитанию в вузе.

Система образования должна с самого раннего детства воспитывать физически крепкое молодое поколение с гармоничным развитием как физических, так и духовных качеств. Заметная роль в духовном развитии студентов принадлежит физической культуре как учебной дисциплине и одной из составляющих целостного педагогического процесса.

Проблема взаимосвязи духовной и физической культуры нашла отражение в работах Н.Н. Визитея, А.Д. Новикова, А.П. Матвеева, А.И. Лубышевой, Ю.М. Николаева, Т.Т. Ротерс и других ученых. Во многих философских, психолого-педагогических исследованиях подчеркивается, что сущность физических упражнений (основного элемента физической деятельности) должна рассматриваться в единстве их двигательной и духовной сторон (эстетической, творческой, нравственной и др.).

Взаимосвязь физического и духовного воспитания А.Д. Новиков рассматривает через формирование чувства прекрасного в движениях, влияющих на развитие истинных понятий о прекрасном в поведении и деятельности человека и на развитие его духовного мира [4]. Физическую культуру, по мнению Н.Н. Визитея, нельзя сводить только к познанию телесного потенциала человека. Она должна включать духовные, нравственные и эстетические ценности. Физическая культура как элемент общечеловеческой культуры дополняет и расширяет содержание духовной культуры [1]. Единство и неразрывная связь духовной и физической природы человека, по мнению ученых, обуславливает их развитие по одним и тем же «динамическим законам», к которым они относят гармонию, пропорциональность, постепенность и последовательность. Их нарушение в процессе физического воспитания ведет к различным функциональным расстройствам в организме человека. Отсюда следует, что задача педагога – в создании системы физического воспитания, способной удовлетворять двигательную потребность студента, развивать и укреплять не только тело, но и духовную сферу.

С.Т. Чесебиева отмечает, что «всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей явля-

ется важнейшей задачей высшей школы. Перед вузами стоит важная задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышения работоспособности, улучшения их подготовки к профессиональной деятельности, формирования двигательной активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитания у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности» [6, с. 5].

Однако духовно-физическому развитию не уделяется достаточно внимания и не ведётся систематическая работа в этом направлении. И чтобы развить духовно-физические качества у студентов в процессе физического воспитания, необходимо раскрывать красоту и выразительность движений, уметь давать эстетическую оценку упражнениям, пробуждать фантазию, способствовать гармоничному развитию.

Именно этой проблеме посвящена статья, целью которой является определение и обоснование принципов гармоничного духовно-физического развития в процессе занятий по аэробике.

В связи с этим нами была разработана экспериментальная программа физического и духовного развития личности, которая основывалась на следующих принципах гармоничного духовно-физического развития (рис. 1).

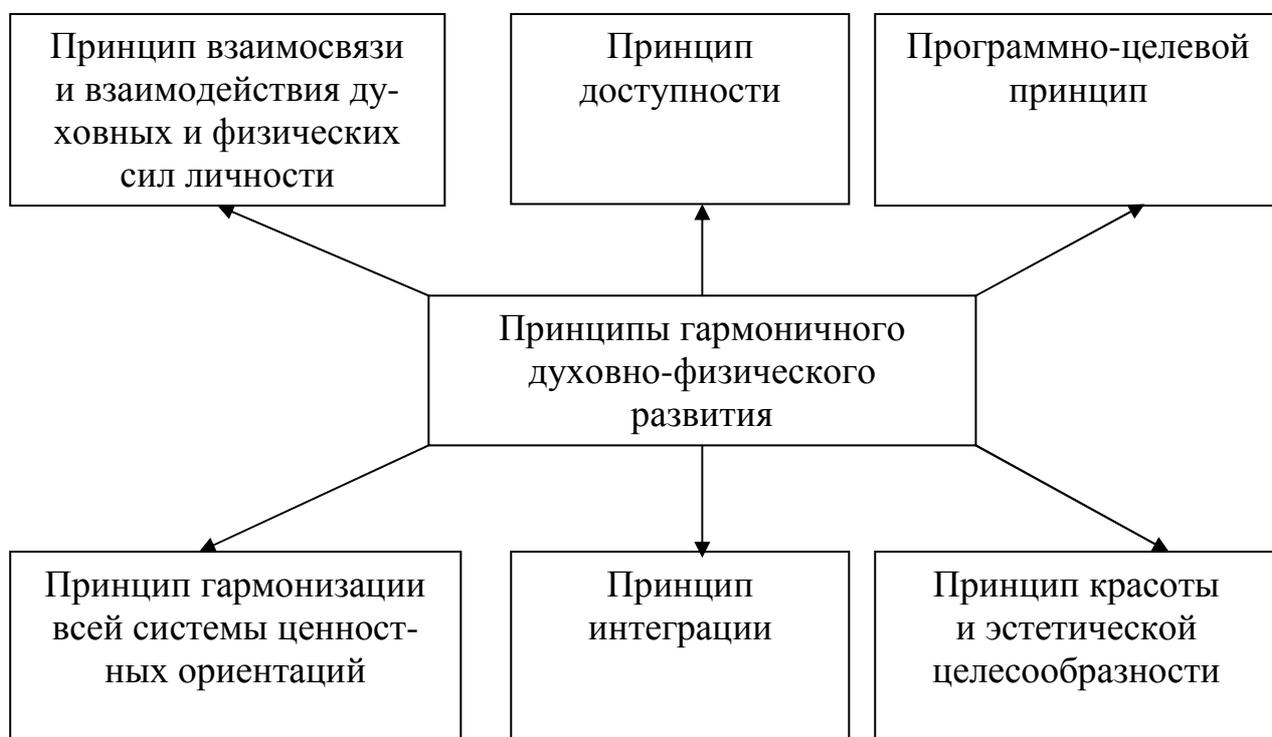


Рис. 1. Принципы гармоничного духовно-физического развития

Принцип доступности заключался в том, что применяемая экспериментальная программа духовно-физического развития благодаря введению аэробики в учебный процесс должна быть доступна для студентов как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и физическим запросам, для того чтобы повысить интерес и активность студентов на занятиях по физическому воспитанию. Исходя из этого, мы применили программу тестирования студентов по ряду показателей, включающих:

- анкетирование;
- САН (самочувствие, активность, настроение);
- оценку физических качеств.

Для развития духовно-нравственных и духовно-эстетических качеств мы использовали программно-целевой принцип, при этом экспериментальная программа предусматривала воспитание духовных качеств у студентов через красоту и выразительность движений, стремление к творческим поискам на пути к физическому совершенству. Программа состояла из учебных занятий на каждый семестр, где упражнения для воспитания физических качеств сочетались с развитием выразительности, красоты и культуры движений, осанки и походки, умения владеть эмоциями. Учебно-воспитательная работа была направлена на выполнение различных по сложности упражнений и комплексов по аэробике, которые давали возможность успешно справляться со стрессами, увеличивали общую выносливость организма, повышали стремление к творческим поискам на пути к физическому совершенству, улучшению внешнего вида. Студенты учились культуре и красоте движений, чувству ритма; приобретению пластичности, умению нестандартно мыслить и относиться к занятиям творчески, на волне эмоционального подъема. Творческая работа заключалась в умении без подготовки, как инструктор, провести разминку со студентами, применяя изученные базовые движения под музыкальное сопровождение, а также самостоятельно составить композицию на 30 мин., используя базовые шаги, обязательные элементы и перестроения (задание выполняли группы студентов от 4 до 6 человек). Каждая микрогруппа или один студент могли составить большое количество неповторяющихся вариантов композиций.

С целью привлечения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, для поддержания девушками оптимального уровня своей физической подготовленности, овладению умением видеть и чувствовать красоту движений, формировать красивую походку, осанку, развивать духовно-нравственные и духовно-эстетические качества ежегод-

но проводится фестиваль по аэробике. Он направлен на развитие эстетических, музыкальных, стилевых и других возможностей творческого самовыражения. Таким образом, гармония физического и духовного развития проявлялась через красоту и ритмичность посредством взаимодействия физического воспитания с эстетическим.

Исходя из этого, экспериментальная программа строилась в соответствии с принципом красоты и эстетической целесообразности. Данный принцип мы реализовывали путем введения в процесс физического воспитания различных комплексов по аэробике. Красота движений в нашей экспериментальной программе базировалась на двигательной культуре через сознательно окультуренную студентами двигательную деятельность, наполненную чувствами, эмоциями, выразительностью.

Принцип интеграции заключался в том, что технология создания программ по аэробике «принимает» и интегрирует все лучшее из смежных учебных дисциплин. Она переводит на свой пластический язык движения из разных видов спорта (каратэ, кикбоксинга, гимнастики и др.) и создает такие виды, как кикбо, каратэ-аэробика, сайклинг и др. Принцип интеграции видится в первую очередь в проблемах познания общих закономерностей, связывающих с одной стороны долгосрочный процесс системного воздействия на человека физкультурной деятельности, а с другой – динамику «отклика» на ее влияние, выраженное в изменениях состояния индивида, в развитии его жизненных свойств, духовно-физических качеств и сопряженных с ними способностей, в формировании и совершенствовании двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Принцип гармонизации ценностных ориентаций рассматривается как педагогический процесс формирования физической культуры личности. Физическое воспитание, построенное на гармонизации, дает в руки педагогов эффективные средства воздействия на духовно-физические качества личности студентов, нравственные и ценностные ориентации. Наиболее оптимальными средствами, как мы указывали выше, являются средства аэробики с использованием эмоционально-эстетического воздействия музыки, двигательных упражнений творческого характера. В.С. Якимович указывал, что именно гармонизация увеличивает творческий потенциал личности, включая преодоление трудностей, предполагает развитие твердости и мягкости, решительности, настойчивости и уступчивости [8].

Следующим принципом является принцип взаимосвязи и взаимодействия духовных и физических сил личности. Человек реализует себя

в обществе только в том случае, если он имеет достаточный уровень духовно-физического развития. Для духовно-физической личности характерна устойчивая «Я-концепция» – положительная, адекватная, стабильная самооценка. Добиться эффекта на занятиях по аэробике можно только в том случае, если рассматривать все действия и проявления человека как отражение его единой телесно-духовной сущности. Поэтому физические нагрузки на занятиях по аэробике достаточной продолжительности и интенсивности будут давать положительный эффект для духовно-физического взаимодействия. Взаимосвязь духовных и физических сил будет воплощаться в личности студента с помощью внешней красоты, передаваемой через культуру движений и красоту поведения. Для нашего исследования очень важно утверждение Далькроза: «Особое достоинство ритмической гимнастики я вижу в том, что она воспитывает одновременно и тело и душу» [7, с. 74]. Он указывал, что именно пластические движения вносят гармонию в сущность человека, проникая в душу через тело. Н.Г. Чернышевский поэтому по поводу писал: «Прекрасное есть жизнь. Прекрасное и красивое в человеке немыслимо без представления о гармоничном развитии организма и здоровья человека. Человеческое тело – лучшая красота на земле, легкость и непринужденность движения очаровательны в человеке потому, что возможны только при хорошем сложении, стройности: у человека дурно сложенного не будет ни хорошей походки, ни грациозности в движениях, поэтому легкость и грациозность движений – знак правильного, стройного развития в человеке – нравится нам везде» [5]. Айседора Дункан также указывала, что если тело будет легким, грациозным, красивым, свободно двигающимся, это в значительной степени повлияет на сознание людей и даже на их общественную жизнь. Она утверждала: «Если вы научите человека вполне владеть своим телом, если вы при этом будете упражнять его в выражении высоких чувств, сделаете так, что движения его глаз, головы, рук, ног, туловища будут выражать спокойствие, глубокую мысль, любовь, ласку, дружбу или гордый жест величавого отказа от чего-нибудь презренного, враждебного и т.д., то это отразится воспитывающе на самом сознании, на его душе» [2].

Внедрение в практику принципов гармоничного духовно-физического развития в процесс занятий по аэробике позволило нам повысить уровень сформированности духовно-физических качеств, что подтверждается результатами анкетирования и другими средствами диагностики (см. табл.).

Таблица 1. Результаты определения уровня сформированности духовно-физических качеств

Показатели	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	до эксперимента		после эксперимента		до эксперимента		после эксперимента	
	кол-во студентов	%	кол-во студентов	%	кол-во студентов	%	кол-во студентов	%
Духовно-нравственный	23	38,3	52	86,6	21	35	29	48,3
Духовно-эстетический	15	25	44	73,3	18	30	25	41,7
Всего	60	100	60	100	60	100	60	100

Представленные данные свидетельствуют о том, что внедрение принципов гармоничного духовно-физического развития в систему учебных занятий по аэробике позволили в экспериментальных группах в отличие от контрольных групп, занимающихся по традиционной программе, развить духовно-физические качества и оказать комплексное положительное влияние на образовательную, моральную, духовную, воспитательную сферы и в целом на формирование личности студента.

ЛИТЕРАТУРА

1. Визитей Н.Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Н.Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
2. Дункан А. Моя жизнь / А. Дункан. – К., 1990. – С. 227.
3. Николаев Ю.М. Физическая культура и основные сферы жизнедеятельности человека и общества в контексте социокультурного анализа / Ю.М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 2-10.
4. Новиков А.Д. Эстетические закономерности культуры физического воспитания / А.Д. Новиков // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 7. – С. 26-30.
5. Чернышевский Н.Г. Эстетика / Н.Г. Чернышевский. – М., 1958. – С.57-58.
6. Чесебиева С.Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов / С.Т. Чесебиева // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2011. – № 2. – С. 8-12.
7. Шток К. Система Далькроза / К. Шток. – М., 1934. – С. 74.
8. Якимович В. С. Цель физкультурного воспитания – человек культуры / В.С. Якимович // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 6-9.

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

В.М.Наскалов, доцент кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент

Одним из современных методологических подходов, позволяющих переосмыслить современное состояние педагогической деятельности как образовательного пространства и наметить пути его модернизации в стране, является инновационная деятельность. В сфере физической культуры и спорта накоплен определенный пакет современных инновационных технологий, которые направлены на обучение подрастающего поколения с целью повышения уровня физической и спортивной культуры [3]. Одной из инновационных технологий нами выделено личностно-ориентированное физическое воспитание студентов.

Личностно-ориентированное физическое воспитание предполагает[4]:

– методологический подход к построению учебного процесса по физическому воспитанию в учреждении высшего образования, предусматривающий коррекцию личностной модели развития организма студентов;

– практическое повышение отстающих физических качеств до нормативных требований

– поддержание в постоянной норме физического состояния студентов организма в результате самостоятельных занятий по индивидуальным и групповым программам.

Личностно-ориентированное физическое воспитание предполагает самостоятельную работу управляемую работу студентов. Учитывая, что управляемая самостоятельная работа мотивированна собственными позитивными потребностями студента и контролируется преподавателем необходимо переосмысливание традиционного понимания самостоятельной работы в физическом воспитании учреждения высшего образования. Так, сформулированные Сьюзан Тухи образовательные ценности и убеждения для пяти подходов (дисциплинарного, когнитивного, эмпирического и социально значимого) позволяют уточнить нам характер и содержание самостоятельной управляемой

работы на основе личностно-ориентированного физического воспитания [2].

Управление процессом самостоятельной тренировки должно осуществляться путём формирования индивидуальных домашних заданий, дифференцированных с учётом уровня функциональной тренированности студентов, периодически определяемого в процессе плановых занятий по физической культуре. Организация и проведение ежедневных двигательных тренажей в сочетании с дыхательной гимнастикой после занятий по другим учебным дисциплинам в дни, когда отсутствуют занятия по физическому воспитанию. Описание содержания, дозировки и интенсивности двигательных мини комплексов на каждый день недели и представление их в виде инструктажей на последней странице учебного журнала. Обязательное фиксирование преподавателем в учебном журнале времени и продолжительности мини-комплексов.

Студентам рекомендуется включать в содержание самостоятельной тренировки с учетом индивидуального выбора упражнений из специально разработанного перечня адаптивных упражнений двигательной активности. Периодичность самостоятельных занятий двигательной активностью должна быть не менее четырёх раз в неделю. Продолжительность каждого самостоятельного занятия должна быть не менее 15 и не более 40 мин.

Перед началом мероприятий связанных с организацией и проведением самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий студенты должны овладеть базовым объемом теоретических знаний и практических умений самостоятельного выполнения физических упражнений, способами дозирования физических нагрузок, умениями осуществлять самоконтроль за своим физическим состоянием, экологическими умениями и навыками. Ведется подготовка физоргов учебных групп к проведению двигательных мини комплексов со студентами, путём организации инструкторских занятий на потоках и факультетах.

Обязательным является периодическая диагностика уровня физического развития, физической и умственной работоспособности, функционального и психологического состояния студентов. Контроль со стороны преподавателя осуществляется за ведением дневника самоконтроля самочувствия, активности, настроения.

Регулярное проведение воскресных массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, включающих соревнования по раз-

личным упражнениям, имеющим высокую эмоциональную окраску и способствующие снятию психологического напряжения. Управление массовой спортивной работой в процессе выходных и праздничных дней осуществляться путём создания мотивационных установок и стимулов, активизирующих потребности студентов к участию в массовых соревнованиях. Этому способствовала система рейтингового контроля, учитывающая участие в таких мероприятиях. Продолжительность физкультурно-оздоровительных мероприятий в воскресные и праздничные дни не должна превышать 2-х часов.

В ходе занятий, студент постоянно вводит в свою линию карточку-программу, которая может находиться в смартфоне, данные о тренировках и выполнении заданий. В ходе занятий студент получает данные о показателях ЧСС и АД, позволяющие контролировать нагрузку и регулировать интенсивность выполнения упражнений, следить за динамикой процесса восстановления [1].

Студентам рекомендуется использовать видеорекамеры смартфонов, как для групповых, так и индивидуальных занятиях, что позволяет анализировать технику выполнения движений и устранять ошибки, просматривать их дома и учитывать увиденное в ходе дальнейших занятий. Такого рода рефлексия техники и своего психофизического состояния приучает студентов к аналитической работе, готовит его к осознанному отношению к своим самостоятельным занятиям, повышает интерес к занятиям.

Таким образом, занимаясь 2-3 раза, студент зарабатывает зачетные баллы по системе рейтингового контроля и одновременно овладевает видом спорта, который ему нравится, отвлекается от учебной нагрузки, снимает воздействие стрессовых ситуаций, укрепляет здоровье, осваивает или совершенствует спортивную технику.

В связи с этим личностно-ориентированное физическое воспитание обучение понимается как:

– индивидуальный подход педагога к каждому студенту, помогающий ему в осознании себя личностью с определенными возможностями, стимулирующими самостановление, самоутверждение и самореализацию;

– использование и активизация внутренних саморегулирующихся механизмов развития личности;

– создание условий для самовоспитания, самосовершенствования и саморазвития личности в контексте обучения, здоровья, физической активности;

– создание условий для формирования своего собственного отношения к окружающему миру, к самому себе, к своей деятельности у студентов;

– организация учебного процесса с задействованием единства эмоциональной и мотивационной сферы личности;

– образовательный процесс, критериями эффективности которого должны являться условия его организации, обеспечивающие здоровье и качество образования в сфере физического воспитания.

В качестве основных принципов личностно-ориентированного физического воспитания определены:

– принцип личностной значимости физкультурной деятельности;

– принцип оздоровительной направленности.

– принцип природосообразности и культуросообразности;

– принцип личностной направленности;

– принцип демократизации педагогических отношений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белых, С. И. Формирование основ личностно-ориентированного физического воспитания в высшей школе США (Организационный и педагогический аспекты) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: file:///c:/Users/Viktor/Downloads/VchdpuP_2013_1_108_2(4).pdf. – date of access: 20.02.2017.
2. Карпиевич, Е. Ф Самостоятельная работа студентов в современном университете: формы, содержание, управление. Самостоятельная работа и академические успехи. Теория, исследования, практика: материалы пятой Междунар. науч-практ. конф. (Минск, 24-25 марта 2005г.) / Белорус. гос. ун-т / Центр проблем развития образования : редкол М.А. Гусоковский (пред. кол) [и др.] Мн.: ПроPILEI, 2005. – С. 20–28.
3. Лукьяненко, В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 311 с.
4. Львова, Ю. М. Физическое воспитание в высшей школе на основе личностно-ориентированного содержания учебного процесса / Ю. М. Львова // Вестн. спортивной науки. – 2010. – № 3. – С. 53–58.

**УПРАЖНЕНИЯ МЮЛЛЕРА В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
НА ОСНОВЕ ОБЩЕЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ**

А.Г. Трофимчук, кандидат педагогических наук, доцент, Новочеркасск, Российская Федерация

*Не существует волшебных или секретных средств,
дарящих человеку здоровье.
Суть дела не в каких – то чудодейственных средствах,
а в здоровом образе жизни.*

И. П. Мюллер

Общечеловеческие ценности, являющиеся основой воспитания человека (в том числе воспитания ЗОЖ) есть выработанные и накопленные достижения духовного, нравственного и эстетического опыта, вошедшие в жизнь человеческого сообщества и позволяющие поддерживать определенный уровень духовно-нравственного равновесия в человеческом обществе [6, с.12].

Общечеловеческие ценности, способствующие воспитанию, содержат: духовно-нравственные основы: религий; философии (этики, эстетики); искусств (изобразительного - в виде полотен (репродукций) картин художников - реалистов, архитектурных памятников и скульптур; шедевров музыкального искусства в виде аудиозаписей известных и почитаемых во всём мире исполнителей; фильмов выдающихся режиссёров с участием известных актёров, признанных шедеврами во всём мире в виде видеозаписей и др.); классики всемирной литературы; культуры поведения и взаимоотношений между людьми; духовно-нравственный жизненный опыт выдающихся личностей всемирной истории; нравственные истоки истории государства (народа); нравственные основы педагогики; нравственные основы и смысл семейной жизни[6].

В книге «Письма о добром и прекрасном», Д.С.Лихачев дает нравственные наставления молодежи: «Человек должен быть интеллигентным! Ибо интеллигентность равна нравственному здоровью, а здоровье нужно, чтобы жить долго – не только физически, но и умственно.

Интеллигентный человек:

- восприимчивый к интеллектуальным ценностям;
- любит приобретать знания;

- проявляет интерес к истории;
- обладает эстетическим чутьем, способен отличить настоящее произведение искусства от грубой «штуковины», сделанной только чтобы удивить;
- способный восхититься красотой природы;
- может понять характер и индивидуальность другого человека, войти в его положение, а поняв другого человека, помочь ему;
- не проявляет *грубости, равнодушия, злорадства, зависти*;
- оценивает другого по достоинству;
- проявляет уважение к культуре прошлого;
- обладает навыками воспитанного человека;
- проявляет ответственность в решении нравственных вопросов;
- уважает богатство и точность своего языка – разговорного и письменного.

Интеллигентность надо в себе развивать, тренировать – тренировать душевные силы, как тренируют и физические. А тренировка возможна и необходима в любых условиях» [2, с. 51-53].

Прямую связь нравственности (безнравственности) со здоровьем человека описывает в своей работе «Тайна Жизни» польский биолог и врач Георгий Лаховский: «Наше существование зависит от кровообращения, посредством которого различные участки нашего тела получают нужные для них материалы, в особенности кислород. Известно, что многие кровеносные сосуды могут сокращаться под влиянием чисто психических переживаний, в результате чего циркуляция крови нарушается и кровь приливает к одним участкам и отливает от других. Человек, испытывающий *гнев, ревность, зависть*, вызывает постоянные нарушения кровообращения, которые с течением времени складываются и производят сильные изменения в организме, влекущие за собою болезнь и смерть. Ведь при сильном психическом воздействии тонкие сосуды могут лопнуть и вызвать опасные и даже смертельные кровоизлияния. Отсюда вытекает его совет: *не сердитесь, не ревнуйте, не завидуйте*, будьте добрыми и оптимистичными и тогда Вы доживёте до глубокой старости.

При гневе и других отрицательных душевных состояниях, вызывающих не только сокращение кровеносных сосудов, но и паралич отдельных нервов, эти электрические токи, идущие по ним от симпатического нерва, прерываются и «электрическое питание» желез внутренней секреции (от нормальной деятельности которой зависит жизнь организма) прекращается — последние начинают работать не так, как это нужно для нашего здоровья. В нашем клеточном веществе, окружающем ядро, содер-

жатыся хромосомы и ещё так называемые кондриомы, и эти элементы по своим качествам являются своего рода приёмниками различных электрических волн. От вибрации таких хромосом и кондрионов — приёмников электрических волн зависит сама жизнь организма. Замедление или прекращение идущих через них электрических вибраций означает болезнь и смерть»[1].

Анализ духовно-нравственных основ общечеловеческих ценностей позволил определить содержание здорового образа жизни человека:

1. Утренняя физическая разминка (зарядка) и т.п. действия.
2. Водные закаливающие процедуры (обливание водой; обтирание тела влажной губкой; контрастный душ; плавание в бассейне, реке; посещение сауны).
3. Ежедневная личная гигиена.
4. Здоровое питание (не сбалансированное, не отдельное):
 - объём съеденной пищи за один приём – не более 500 см³ (объём желудка);
 - твёрдую пищу «пьем», а жидкую пищу «жуем» (тщательно пережевываем даже жидкую пищу);
 - сырые овощи и фрукты (салаты из них) съедаем в первую очередь;
 - спокойная, доброжелательная обстановка за обеденным столом;
 - регулярные разгрузочные дни.
5. Удобная, элегантная одежда в соответствии с сезоном.
6. Отсутствие вредных для физического и духовного состояния человека привычек
7. Здоровые половые взаимоотношения между юношей и девушкой (приоритет юношеского рыцарства и девичьего благородства, а не противозачаточных средств).
8. Здоровое мышление (я уважаю (люблю) всех окружающих людей и все живое вокруг и «как прекрасен этот мир!»).
9. Нравственная гармония взаимоотношений с ближайшими родственниками, соседями, друзьями, знакомыми, коллегами.
10. Отсутствие в повседневной жизни: *демагогии, бесполезной траты времени*, а также проявления отрицательных моральных качеств: *вероломства, высокомерия, грубости, злословия, зазнайства, злорадства, карьеризма, корыстолюбия, косности, лицемерия, малодушия, мещанства, распутства, скупости, тунеядства, трусости, ханжества, цинизма, чванства, эгоизма.*

11. Любовь к проведению свободного времени за работой в саду (огороде).

12. Ежедневно: прослушивание красивой музыки, чтение классики художественной литературы, а также прослушивание и просмотр высокоэстетичных и высоконравственных радио и телевизионных программ [5].

Процесс воспитания на основе общечеловеческих ценностей, представляет обогащение индивидуальности (и личности) человека положительными эмоциями: альтруизма, героизма, гуманизма, красоты, любви, милосердия, патриотизма, радости, сочувствия, справедливости, целомудрия, эмпатии; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: *бюрократизма, волюнтаризма, конформизма, мести, нигилизма, предательства, ревности, сарказма, скептицизма, страха, тщеславия, ужасного* и знаниями, как он должен жить и что он должен и не должен в жизни делать, а также развитыми положительными моральными качествами общечеловеческого идеала современной этики (бережливости, благородства, вежливости, великодушия, верности, выдержки, духовности, идейности, искренности, мужества, правдивости, принципиальности, самоотверженности, скромности, смелости, терпимости, трудолюбия, человечности, честности, чувства нового, чуткости; с одновременным изжитием противоположных отрицательных: зазнайства, злословия, карьеризма, корыстолюбия, мещанства, распутства, скупости, ханжества, чванства, эгоизма, злорадства, грубости, вероломства, цинизма, лицемерия малодушия, высокомерия, трусости, тунеядства, косности [4]), применёнными в повседневной жизнедеятельности [6].

Свои поиски ответов на вопросы, - что я должен(на) и не должен(на) в жизни делать? - мы вписываем в таблицу, которую регулярно (ежедневно) пополняем.

Таблица 1. Что я должен(на) и не должен(на) в жизни делать

Должен (на)	не должен (на)
-Утром делать зарядку; -Закаляться; -Помогать родителям; -Хорошо учиться.	-лениться; -бояться трудностей.

Оздоровительная система ОУ включает основные элементы:

I. Ежедневный комплекс физических упражнений, например: «8 Упражнений Мюллера» (утренняя зарядка обучаемых, разминка на занятиях по физкультуре):

1. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вверх, пальцы переплетены. Круговые вращения туловищем влево, а затем вправо. В момент прогибания - вдох, в момент наклона вперед - выдох. Повторить 5 раз в каждую сторону. В облегченном варианте руки на поясе или за головой.

2. Исходное положение - стоя, правая нога на небольшом возвышении, правая рука на неподвижной опоре на уровне пояса. Маховые движения выпрямленной левой ногой вперед и назад. Повторить 16 раз каждой ногой. Наибольшее усилие прилагать при отведении ноги назад. Туловище держать прямо. При движении ноги назад - вдох, при движении вперед - выдох.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, носки ног закреплены за неподвижную опору, руки на поясе. Сесть - выдох, лечь - вдох. Со временем упражнение можно выполнять сидя на скамейке, руки за головой или вверху. Прогибаясь, старайтесь затылком коснуться пола. Повт. 12 раз.

4. Исходное положение - стоя, ноги шире плеч, носки повернуты вовнутрь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Ноги неподвижны. Поворот туловища на 90° влево, затем наклон вправо, нужно рукой коснуться пола между ногами - выдох. Выпрямиться - вдох. То же в другую сторону. Повторить 10 раз в каждую сторону.

5. Исходное положение - стоя в выпаде, левая нога вперед, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые движения руками назад (16 повторений). Последние три выполнять с максимальной амплитудой. Затем выполнять упражнение, сменив положение ног, повернув ладони вниз и производя круговые движения вперед. По мере тренированности выпад делать больше, а круги выполнять более энергично. Затем пробуйте выполнять круги в таком же выпаде, но наклонив туловище вперед так, чтобы оно составляло одну прямую линию с ногой, вытянутой назад.

6. Исходное положение - лежа на спине, руки под головой. Приподняв прямые ноги от пола на 30-35 сантиметров, развести их в стороны, затем поднять вверх (описать каждой ногой полукруг). Когда ступни коснутся одна другой, сжать их как можно сильнее. Затем опустить ноги вниз и, не касаясь пола пятками, прижать ступни одна к другой. Повторить упражнение 8 раз. Последние 3 раза выполнять движения с максимальной амплитудой.

7. Исходное положение - стоя, ноги шире плеч, носки немного повернуты вовнутрь, руки в стороны. Не сдвигая ступней с места, повернуть туловище влево на 90° , сделать наклон над левой, слегка согнутой в колене ногой, поднять голову вверх - выдох. Затем поворот туловища направо на 180° , прогнуться и наклонить голову назад - вдох. Повторить 10 раз.

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Туловище и ноги должны составлять одну прямую линию. При сгибании рук - вдох, при разгибании - выдох. Через некоторое время, сгибая руки, можно поочередно поднимать вверх то одну, то другую ногу, а отжимания выполнять на пальцах рук. Повторить 10 раз[7].

II. Организация здорового питания (в столовой, буфете ОУ и в семьях обучающихся).

III. Профилактика вредных привычек у обучающихся (достигается личным примером педагогического коллектива и организацией подготовки обучающихся к рождению здорового и беспроблемного ребенка).

IV. Гармонизация половых взаимоотношения обучающихся юношей и девушек (достигается личным примером педагогического коллектива и организацией подготовки обучаемых к семейной жизни в Законном браке).

V. Нравственная гармония взаимоотношений обучающихся с окружающим миром и здоровое (положительное) мышление достигается организацией самовоспитания обучаемых в домашнем Досуговом центре (представляет синтез библиотеки, фонотеки и видеотеки с научно – методически отобранными – книгами, аудиозаписями и видео фильмами высокого духовно-нравственного содержания, аппаратура для их прослушивания и просмотра. В домашнем досуговом центре необходим индивидуальный Дневник самовоспитания) и представляет комплексный процесс:

Каждый вечер я (мы всей семьёй) примерно в 20 часов, занимаюсь (емся) самосовершенствованием (взаимосовершенствованием). Слушаю (ем) любимые музыкальные произведения; пою(ём) под караоке свои любимые песни и романсы, читаю (читаем вслух и обсуждаем) «Круг чтения» Л.Н.Толстого и выделяю (совместно выделяем) ответы на вопросы, что должен и не должен человек в жизни делать и делаем записи в свой Дневник самовоспитания, в соответствующую, не прекращающуюся Таблицу 1; рассматриваю и повторяю (совместно обсуждаем предыдущие записи в Таблице 1); смотрю (смотрим и обсуждаем) видеофильмы и видеопрограммы высокого духовно-нравственного содержания; занимаюсь (совместно занимаемся) развитием очередного положительного морального качества и изжитием противоположного отрицательного с записью в Дневник самовоспитания; играем в настольную, семейную, образовательную игру «Занимательная этика»; рассматриваю, анализирую (совместно рассматриваем и анализируем) сайты в интернете и альбомы высокого изобразительного искусства, делаю(делаем) записи в Дневник самовоспитания; анализирую (совместно обсуждаем и анализируем) текущие духовно-нравственные события общественной жизни: ЗОЖ, ТВ и радиопрограммы,

фильмы, премьеры, концерты, вернисажи; планирую (планируем совместно) творческие дела, приносящие пользу окружающим людям; в заключении, посылаю (совместно посылаем) красивые, добрые и высоконравственные мысли – чтобы всем людям было хорошо!

Итогом внедрения оздоровительной системы ОУ будет, по мнению Аристокла (Платона) то, что: «Хорошо воспитанные (выпускники ОУ) станут хорошими (и здоровыми) людьми и, став такими, и все остальное будут делать прекрасно!»[3].

ЛИТЕРАТУРА

1. Лаховский Георгий. Тайна Жизни. – Эссен, 1981.-190с.
2. Лихачев Д.С. Письма о добром и прекрасном.– М.: Дет. лит.,1988. – 207 с.
3. Платон. Собрание сочинений в 4т.,Т.2. – М.: Мысль,1993. – 528с.
4. Словарь по этике. – М.: Политиздат, 1989. –448с.
5. Трофимчук А.Г.Самовоспитание человека. Теория и практика. Монография. – Новочеркасск: ЮРГТУ(НПИ), 2004.-300с.
6. Трофимчук А.Г. Общечеловеческие ценности в структуре компетенций руководителя образовательной организации //Системы оценки качества образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 18 декабря 2015 г. / Сибирский гос. технол. ун-т. – Красноярск: СибГТУ, 2015.С.56-68.
7. URL: http://fatalenergy.com.ru/Book/shaposhnikov_sekrety_atletizma/19.php.
8. URL: <http://www.karaoke.ru/song/6646.htm>.

ПРИМЕНЕНИЕ ПЕТЕЛЬ TRX В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ В ВУЗЕ

А.Н.Балгурин, ст.преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Полоцкий государственный университет

И.А.Марина, ст.преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Полоцкий государственный университет

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями оказывают значительное влияние на работоспособность членов общества, именно поэтому знания и умения в области физической культуры должны закладываться в образовательных учреждениях. Немалый вклад в дело физического воспитания и обучения физической культуре вносят вузы.

Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями со студентами, учебная деятельность которых за последние годы изменилась настолько, что их адаптационно-компенсаторные механизмы не справляются со всеми нагрузками. Обучение в вузе увеличивает нагрузки на организм студентов, особенно в период экзаменационной сессии. Главной причиной ухудшения здоровья студенческой молодежи является низкий объем двигательной активности, что отражается на функционировании многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой системы и дыхательной, что ведет к ухудшению работоспособности всего организма и особенно мозговой деятельности; снижению внимания, ослаблению памяти, нарушению координации.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья студентов являются весьма актуальными в настоящее время. В связи с этим сейчас особенно важно обновление форм и методов работы по физическому воспитанию студентов. Также назрела необходимость в формировании у студентов приоритетов здорового образа жизни, увеличения режима двигательной активности и разработка программ, которые удовлетворят потребности студентов, повысят мотивацию и интерес к занятиям физической культурой.

По нашему мнению, одной из причин, препятствующих дальнейшему развитию системы физического воспитания студентов вузов, является противоречие между единообразием содержания образования в области

физической культуры, с одной стороны, и индивидуальным своеобразием образовательных способностей и потребностей занимающихся – с другой.

Обучение физической культуре на основе единого для всех студентов стандарта содержания образования приводит к тому, что большинство из них не получают на занятиях по физической культуре тех знаний, умений и навыков, которые им хотелось бы получить. Это является одной из главных причин снижения удовлетворенности студентов занятиями физической культурой.

Одним из важнейших условий возникновения и развития интереса к определенному виду деятельности является свободный выбор занимающихся содержания занятий физической культурой и спортом, позволяющий учитывать их интересы и способности. С целью совершенствования процесса физического воспитания в вузе необходимо максимальное привлечение студентов, в том числе отнесенных к специальной медицинской группе к физкультурно-оздоровительным занятиям, основанным на использовании наиболее популярных видов двигательной деятельности, в частности с использованием различных фитнес-программ.

Одна из новинок фитнес-индустрии - это тренинг с петлями TRX. Петли TRX - это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела. Он представляет собой две стропы, которые объединены между собой и закреплены на определенной высоте. Как это работает? Необходимо закрепить стропы к прочной основе, вставить в петли руки или ноги и выполнять упражнения в подвешенном состоянии. Другими словами, это не что иное, как подвесной тренинг.

Тренировки с петлями TRX были разработаны в США для подготовки сотрудников спецназа. Это не просто многофункциональный тренажер, это целая тренировочная система, которая получила популярность во всем мире. Большинство ведущих фитнес-центров предлагают групповые и индивидуальные TRX-программы. Занятия с петлями получили распространение и среди профессиональных спортсменов из НХЛ, НФЛ и НБА.

С помощью подвесного оборудования можно заниматься аэробными, функциональными, силовыми, статическими тренировками, а также тренировками на растяжку. За счет неустойчивого положения при опоре на петли во время занятий задействуются не только внешние мышцы, но и мышцы-стабилизаторы, что позволяет гармонично улучшить все тело, укрепить позвоночник, развить осанку.

Преимущества от занятий TRX-тренировками:

- это универсальный тренажер, с которым можно заниматься силовыми и кардио-тренировками, растяжкой, функциональной подготовкой;

- TRX-петли очень компактный тренажер и легко крепятся к турнику или петле в потолке;

- возможность прорабатывать не только внешние, но и глубокие мышцы-стабилизаторы, которые не всегда доступны при обычных тренировках;

- упражнения с TRX помогают улучшить осанку и укрепить позвоночник,

подвешенный тренинг исключает осевую нагрузку на позвоночник, именно поэтому является безопасным для спины;

- хороший способ разнообразить тренировки, причем без приобретения тяжеловесного оборудования.

Используя функциональные петли TRX можно составлять различные программы, экспериментировать, объединяя практические навыки с творческим подходом. Составление комплексов упражнений зависит от поставленных целей:

- общее оздоровление;

- лечебное воздействие;

- наращивание мышечной массы в определенных зонах.

Самыми популярными упражнениями для trx тренировки являются следующие:

- приседания на одной ноге или «пистолет»;

- отжимания от пола с ногами, зафиксированными в петлях;

- поднятие таза и положения лежа на спине, с ногами, зафиксированными в петлях;

- сгибание рук в кольцах тренажера;

- подтягивание вверх, из положения лежа, держась за ремни;

- приседания двумя ногами;

- разведение рук;

- разведение ног.

Подбор комплексов упражнений позволяет индивидуально дозировать нагрузку с помощью изменения амплитуды и угла движения собственного тела. Можно изменять интенсивность, степень напряжения, количество подходов и частоту выполнения упражнений.

Учитывая все вышесказанное о петлях TRX можно утверждать о возможности их использования на занятиях физического воспитания, в том числе с группами специального медицинского отделения. Комплексы упражнений с использованием функциональных петель TRX весьма эффективны в лечебной физкультуре у больных сколиозом, поясничным остеохондрозом [1]. Авторы проведенного исследования рекомендуют разрабо-

танные комплексы для реабилитации больных поясничным остеохондрозом. После проведенных комплексов лечебной физкультуры с использованием петель TRX было отмечено улучшение функционального и физического состояния опорно-двигательного аппарата: повысились показатели гибкости позвоночного столба, исчезла скованность в спине, прошли боли в спине по утрам, при длительной ходьбе.

Подвесной тренинг с петлями включают в свой тренировочный процесс спортсмены в различных видах спорта [2]. Петли TRX используют в качестве общей физической подготовки. Интегрировать TRX тренировки в общий тренировочный план надо в соответствии с целями и логикой построения основных тренировок, соблюдая принципы тренировочных приоритетов, дозирования нагрузки.

Увеличить эффективность упражнений на петлях TRX можно с помощью одновременного применения вместе с ними дополнительных спортивных тренажеров, например, балансировочной полусферы. Это полушар с шипованной поверхностью, который используется в качестве опоры при приседаниях и отжиманиях. Шипы позволяют улучшить микроциркуляцию крови. Благодаря тренировкам на баланс можно развить координацию движений.

Выводы. Новые технологии и методики тренировки необходимо применять в физическом воспитании в вузах, что будет способствовать пробуждению интереса у студентов к занятиям физкультурой. В рамках нетрадиционной организации физического воспитания есть возможность для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье молодых людей. Физическое воспитание в современных условиях должно быть ориентировано на возможность выбора студентом вида физической активности. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным введение новых методик занятий в учебно-тренировочный процесс, в том числе с использованием TRX петель.

ЛИТЕРАТУРА

1. Использование функциональных петель TRX в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом. Фролов А.П., Бочкарев А.А., Малых О.А. – электронный научный журнал «APRIORI. Серия: Естественные и технические науки», 2014, № 6.
2. Методика воспитания физических и технических способностей волейболисток 13-14 лет на основе применения TRX петель. Лукашевич В.В. – IV межвузовская научно-практическая конференция молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», Казань, 19 апреля 2016г.
3. <http://trenirofka.ru> Функциональная тренировка с петлями TRX.

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ФУТБОЛЕ

А.И. Матвиенко, преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Н.И. Антипин, доцент кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета, к.п.н.

Современный этап развития профессионального спорта предъявляет высокие требования к качеству управления подготовкой спортсменов, непременным условием которого является объективная оценка достигнутого уровня мастерства. Основу такой оценки, наряду с другими показателями, составляют результаты контроля соревновательной деятельности (СД), так, как только в условиях острого единоборства с соперником в полной мере проявляются как положительные, так и отрицательные стороны подготовленности профессиональных атлетов.

В ранних фундаментальных исследованиях теории и методики физического воспитания техническая и тактическая подготовка рассматривались в одном разделе. При этом также отмечалось, что «...тактическая подготовка в большинстве случаев настолько тесно переплетена с технической, что между ними невозможно провести строгие границы» [8, с. 311].

Характерной особенностью футбола на национальном уровне в последние годы, является отсутствие сколь-нибудь значимых спортивных достижений сборной и клубных команд на международной арене, а также молодежной и юношеских сборных команд нашей страны [1].

Одной из причин такого положения специалисты считают отсутствие ярких, хорошо технически и тактически подготовленных молодых игроков, что косвенно отражает уровень подготовки спортивного резерва в современном белорусском футболе. Отмечаемое в последние 15-20 лет отставание белорусских футболистов в спортивном мастерстве от ведущих зарубежных продолжает оставаться устойчивой тенденцией, в связи с чем, подчеркивается возрастающая важность тактической подготовки как основного компонента, лимитирующего конкурентоспособность наших спортсменов на международной арене [2].

В фундаментальных исследованиях последних лет среди приоритетных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности тактической подготовки профессиональных футболистов выде-

ляется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Детерминированность тактической подготовки возрастными закономерностями структуры СД футболистов предусматривает необходимость дифференцировки и построения ее по принципу интегральной подготовки [1]. Содержательная сторона, в частности технология планирования и методика тренировки на основе учета разносторонности техники и тактики игры футболистов, остается недостаточно разработанной, что обуславливает актуальность данного исследования.

Данные вопросы и задачи рассматривали: Бакшин С.Г., Годин М.А., Дибнер Р.Д., Люкшинов Н.М., Морозов Ю.А., Левин В.С., Папян Г.Г., Шустин Б.Н., Соломонко В.В., Уткин В.Л., Мартынов В.С., Тихонов Б.В., Шестаков М.М.

В настоящее время в командных спортивных играх разработаны такие способы оценки показателей СД, которые могут быть применены для определения, как вклада каждого конкретного спортсмена, так и команды в целом в конечный результат игры [5, с. 169]. В этой связи достаточно актуальной представляется проблема установления особенностей технико-тактических действий в ходе матча у профессиональных футболистов.

В процессе тактической подготовки специалисты предлагают выделять этапы, которые, как отметил Л.П. Матвеев, должны быть связаны между собой «...логикой перехода от элементов к целому, т.е. от фрагментов избранной тактики к ее целостным формам» [4, с. 455]. В связи с чем, можно выделить соответствующие этапы обучения [7, с. 117-121], в рамках которых должны решаться во взаимосвязи задачи как технической, так и тактической подготовки:

- обусловленным двигательным действиям;
- преднамеренным двигательным действиям;
- преднамеренно-экспромтным двигательным действиям;
- экспромтным двигательным действиям.

Сравнительный анализ показателей соревновательной и тренировочной разносторонности тактики игры профессиональных футболистов позволяет установить граничные нормы данных характеристик на этапах многолетней подготовки. Использование этих норм дает возможность дифференцировать содержание тактической подготовки с учетом возрастных закономерностей СД и повышает ее эффективность. Технология построения интегральной подготовки футболистов с учетом возрастных особенностей разносторонности тактической деятельности позволяет

эффективней, в сравнении с традиционной методикой, дифференцировать тренировочное воздействие, что повышает качество управления многолетней подготовкой в целом. Уточненные параметры координационной сложности специализированных тренировочных нагрузок расширяют возможности целенаправленного подбора средств тактической подготовки [3].

Анализ современного состояния теоретико-методических основ многолетней тактической подготовки футболистов с учетом разносторонности техники и тактики игры свидетельствует об отсутствии научно обоснованной методики тренировки в данном направлении [6, с. 152].

При подчеркиваемой специалистами футбола значимости такой методики, содержательный компонент последней до настоящего времени не разработан. Обращает на себя внимание факт определенного «разрыва» в уровне теоретических знаний по исследуемой проблеме у ведущих тренеров профессиональных клубов Республики Беларусь и специалистов, работающих в области детско-юношеского футбола.

Отмеченное положение отражает в рассматриваемом аспекте состояние программно-нормативной базы, регламентирующей многолетнюю подготовку спортивного резерва в футболе.

Как показывает опыт других видов спорта, для более качественного обучения элементам тактики необходим новый методический принцип, основой которого является системный подход, получающий в настоящее время все большее распространение в спорте как методологическое направление в изучении объектов и процессов.

Системный подход предполагает увязку и учет всех элементов подготовки в единую динамическую структуру, где каждый элемент обладает системными качествами, что позволяет видеть динамику и уровень совершенства того или иного тактического приема.

Общепринятым считается факт, что важнейшей особенностью достижения спортивного результата является ступенчатый и множественный характер. Поэтому реализация этого достижения осуществляется в процессе тактической подготовки, под которой принято понимать воздействия, направленные на объединение, координацию и реализацию в условиях СД различных сторон подготовленности, качеств и способностей, обуславливающих уровень спортивного мастерства.

В связи с вышеизложенным представляется правомерным рассмотреть сущность тактической подготовки футболистов на основе принципа детерминированности содержания тренировочного процесса спецификой соревновательной деятельности.

Таким образом, в наиболее общем варианте можно представить технологию построения тактической подготовки футболистов в виде принципиальной схемы, приведенной на рисунке.



Рисунок 1. Построение тактической подготовки в детско-юношеском футболе

Источник: собственная разработка на основе анализа данных [6].

Обязательным компонентом в предлагаемой схеме является контроль за СД, на основе данных которого осуществляется коррекция содержания подготовки, что повышает ее эффективность и, в конечном счете, должно работать на спортивный результат.

Технология построения тактической подготовки в футболе должна базироваться на основе соблюдения принципа детерминированности содержания тренировочного процесса возрастными закономерностями соревновательной деятельности. При этом необходимо учитывать:

- структуру основных компонентов СД футболистов;
- соотношение соревновательного и тренировочного объемов разносторонности тактики игры;
- возрастную динамику доминантных факторов подготовленности;
- параметры координационной сложности специализированных тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки.

Граничные значения соотношений соревновательного и тренировочного объемов разносторонности тактики игры футболистов следует рассматривать как возрастную закономерность. Так, если у начинающих спортсменов в плане совершенствования тактики группового владения мячом наибольшее воздействие оказывает сама игра, то с возрастом, объем соревновательной разносторонности тактики уступает тренировочному, что соответствует закономерностям профессионального футбола.

Планирование средств тактической подготовки футболистов должно предусматривать возрастные параметры координационной сложности специализированных тренировочных нагрузок.

Независимо от возраста футболистов в педагогическом контроле за уровнем тактической подготовленности должны использоваться показатели разносторонности техники и тактики игры.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдулкадыров, А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. канд. пед. наук / А.А. Абдулкадыров. – СПб., 2004. – 178 с.
2. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарев. – Краснодар, 2007. – 308 с.
3. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры / А.П. Золотарев. – 2008. – № 3. – С. 24-28.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
5. Матвиенко, А.И. Динамика технико-тактических действий футболистов вуза / А.И. Матвиенко // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2012. – № 15. – С. 169-172.
6. Матвиенко, А.И. Повышение уровня тактической подготовленности юных футболистов / А.И. Матвиенко // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2011. – № 15. – С. 150-156.
7. Руденик, В.В. Совершенствование механизмов принятия решений как основа повышения эффективности технико-тактической подготовки / В.В. Руденик, В.И. Гавроник, Н.И. Антипин // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2010. – № 5. – С. 115-122.
8. Теория физического воспитания: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / А.Д. Новиков [и др.]; под ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 390 с.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Д.Ю. Курилёнок, преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

В конце прошлого века наблюдалось устойчивое увеличение интереса к изучению вопросов связанных с двигательными-координационными способностями человека. Что наиболее объективно было отражено в увеличении количества публикаций, посвященных данному вопросу начиная со второй половины двадцатого века (см. табл. 1) [1, с.17].

Таблица 1. Количество публикаций по проблемам координационных способностей в журнале «Теория и практика физической культуры» с момента его основания журнала

Годы	Публикации					
	общее кол-во	по теорет. вопросам	спорт высших достижений	юношеский спорт	физическое воспитание	другие
1925-1964	59	16	14	3	12	14
1965-1994	214	55	69	42	33	15
Всего	273	71	83	45	45	29
% роста	363%	343%	493%	140%	275%	107%

Не потеряло своей актуальности данное направление и в настоящий момент. К сожалению, осуществляемые теоретические разработки не всегда находят должное отражение в повседневной практике физического воспитания, в том числе и в высших учебных заведениях. Так, в большинстве известных методических пособиях, учебниках и т.п., используемых при подготовке студентов, вопросам воспитания координационных способностей (КС) уделяется достаточно мало места [2, с. 40].

Анализ и обобщение публикаций, по методике воспитания КС у всех слоев населения, в том числе и студенческой молодежи [3, с. 6-13; 4, с. 3-10]; наблюдение методических приемов, используемых преподавателями вузов, позволяет выделить нам ряд особенностей, не нашедших должного отражения в учебно-методической литературе по данному вопросу.

Главной особенностью упражнений, направленных на совершенствование КС, является их сложность и новизна для занимающихся, возмож-

ность разнообразных и неожиданных двигательных решений поставленной двигательной задачи [5, с.45].

Основной чертой методики развития КС является то, что для нее могут быть использованы любые упражнения, включающие элементы новизны [6, с. 71-83].

Изменение упражнений, направленных на развитие КС осуществляется за счет постепенного повышения трудности заданий, с которыми должны справляться занимающиеся. Увеличение сложности, выполняемых упражнений осуществляется за повышения требований: 1) к точности движений; 2) к их взаимной согласованности; 3) к внезапности изменения обстановки.

При определении состава средств воспитания КС, следует помнить, что они связаны с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и отработкой путей их оперативного объединения в комплексные двигательные действия.

Большинство наиболее часто используемых для развития КС упражнений, можно разделить на следующие группы, направленные на развитие отдельных КС:

1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов;
2. ОРУ с предметами (мячи, гири, гантели, гимнастические палки и т.п.);
3. Циклические упражнения (ходьба, бег; лазанье, перелезание, подлезание; передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, плавание).
4. Ациклические упражнения: прыжки в длину с места и разбега, опорные и другие виды прыжков;
5. Упражнения в равновесии;
6. Акробатические и гимнастические упражнения на снарядах;
7. Метательные, двигательные действия на дальность и точность;
8. Спортивно-игровые упражнения, эстафеты.

Кроме этого, большое значение следует придавать упражнениям, направленным на синтетическое развитие КС. К ним к ним можно отнести: 1) комбинированные упражнения и эстафеты; 2) круговую тренировку; 3) подвижные игры; 4) элементы единоборств и спортивных игр.

В процессе воспитания КС используются достаточно широкий арсенал методических приемов, стимулирующих более высокие проявления двигательной координации. Так, например, достаточно широко используется применение необычных исходных положений; так называемое, «зеркальное» выполнение упражнений; изменение скорости или темпа движений; изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение. Доста-

точно часто практикуется смена способов выполнения упражнений, усложнение упражнения дополнительными движениями, а при групповых или парных упражнениях – изменение противодействий занимающихся.

Следует учитывать, что упражнения на развитие координационных способностей относительно быстро ведут к утомлению, прежде всего центральной нервной системы, поэтому при их воспитании используются интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения стараются выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Анализируя построение учебного процесса по физическому воспитанию в вузах следует отметить, что преподавателями по физической культуре воспитанию КС придается значительно меньшее внимание, чем развитию физических качеств, что находит свое отражение в уровне их развития, а так же в их структуре. Эффективность воспитания КС, в настоящий момент, во многом обусловлена опытом и интуицией преподавателя, а не стройной системой разработанных методических положений [7, с. 186-187].

Отвечая на естественно возникающий у многих вопрос – необходимо ли уделять особое внимание развитию КС человека на фоне развития двигательных способностей в целом – можно сказать, что экспериментальные исследования свидетельствуют – целесообразное и целенаправленное развитие и совершенствование КС в любом возрасте, приводит к тому, что учащиеся:

- значительно быстрее и рациональнее овладевают разнообразными двигательными действиями, в том числе и профессионально-необходимыми двигательными умениями и навыками;
- на более высоком и качественном уровне осваивают новые и перестраивают старые тренировочные программы;
- легче справляются с задачами, требующими высокого уровня психофизических функций в сенсомоторной и интеллектуальной деятельности;
- приобретают умение рационально и экономно расходовать свои энергетические ресурсы;
- испытывают радость и удовлетворение от постоянного овладения новыми и разнообразными видами физических упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин Е.П. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования// Теория и практика физической культуры. – 1995. - № 11. – С. 16-19

2. Лях В.И. О концепциях, задачах месте и основных положениях координационной подготовки в спорте/ Лях В.И., Садовски Е.// Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 5. – С. 40-46
3. Лях В.И. Координационные способности школьников: Основы тестирования и методики развития// Физическая культура в школе. - 2000. – № 4. - С.6-13;
4. Лях В.И. Координационные способности школьников: Основы тестирования и методики развития// Физическая культура в школе. - 2000. - № 5. - С.3-10
5. Лях В.И. Понятия «координационные способности» и «ловкость» //Теория и практика физической культуры. 1983, - № 8, с. 44-47.
6. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989. – 159 с., ил.
7. Куриленок Д.Ю. Определение уровня физической подготовленности детей занимающихся в группах начальной физической подготовки ДЮСШ по легкой атлетике. Спортивная наука на рубеже столетий / Международный выпуск научных трудов. – Мн.: 2000 г. – С. 182-187

ПЛАВАНИЕ – КАК ПУТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОРГАНИЗМА

С.А. Сычевский, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

В статье рассматривается проблема физической подготовки и развития необходимых навыков у студенческой молодежи Полоцкого государственного университета. В статье приводятся результаты социологического исследования, проведенного методом анализа физической подготовки и состояния здоровья студентов 2-3 курса спортивно-педагогического факультета.

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, студенческая молодежь, плавание, Полоцкий государственный университет.*

Состояние здоровья человека отражает влияние на него комплекса факторов окружающей среды, в том числе условий воспитания, обучения, трудовой деятельности, образа жизни и определяет его качество жизни, возможности самореализации, социальную активность. Ответственное отношение к своему здоровью подразумевает не только отношение к нему как к ценности, но и как к особой культуре питания, системе двигательных действий, культуре нравственных межличностных отношений, эстетической культуре и т.д. В настоящее время одним из основных факторов сохранения здоровья, увеличения продолжительности жизни, профилактики различных заболеваний выступает здоровый образ жизни – оптимальная организация поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально используя собственные духовные и физические качества достигать физического, душевного и социального благополучия [2].

Тревогу вызывает состояние здоровья детей, подростков и молодежи. Особенно актуальной является проблема здоровья студенческой молодежи. Студенты относятся к числу наименее социально защищенных групп населения, в то время как специфика учебного процесса и возрастные особенности предъявляют повышенные требования практически ко всем органам и системам их организма.

В наше время существует множество различных видов спорта как для укрепления здоровья студентов, так и для повышения физической активности студента. Из различных видов физической деятельности стоит

выделить занятия плаванием. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ дошкольных, средних и высших специальных учебных заведений.

Кроме того, для плавания характерны некоторые особенности, прежде всего при занятиях плаванием участвует все тело, то есть движения совершаются и верхними, и нижними конечностями. Поэтому происходит укрепление скелетно-мышечной системы. Занятия плаванием оказывают положительное влияние на показатели объективного здоровья студентов, что проявляется в нормализации деятельности их костной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Стоит отметить, что занятия положительно влияют на субъективное здоровье занимающихся: снижается количество жалоб на вегетативные расстройства и психоэмоциональную усталость, самооценка своего здоровья становится более адекватной. А это в свою очередь положительно отражается на всеобщем укреплении здоровья студента. Так как учебный процесс является весьма напряженным, то соответственно необходимо снятие стресса, и для этого врачи рекомендуют посещать бассейн и заниматься плаванием [1].

В рамках нашего исследования был проведен анализ физической подготовленности студенческой молодежи, обучающейся на спортивно-педагогическом факультете. С каждым годом поступающих на специальность «Физическая культура и спорт», обладающих плавательными навыками, всё меньше и меньше. Так на 2017 год лишь 10% студентов 2-го курса умеют плавать и 60% могут держаться на воде. Опрос остальных 30% выявил, что в процессе довузовского образования навыкам плавания не обучались. Система образования не идеальна, и где-то есть населенные пункты без объектов для занятий плаванием, но это не является доводом для отсутствия мотиваций для саморазвития и оздоровления посредством плавания в вузе. На протяжении последних нескольких лет при поступлении в Полоцкий государственный университет не было включено нормативов по плаванию, и это привело к тому, что абитуриенты не предполагают с какими трудностями им придется столкнуться. Курс по дисциплине «Плавание и методика преподавания» слишком мал для того, чтобы научить плаванию «с нуля» и преподать методику плавания. Осознав сложившуюся ситуацию большинство студентов приносят справки о любых, даже самых незначительных отклонениях своего здоровья, дабы избежать выполнения аттестационных требований. Проведя анализ мотивационных предпосылок посредством опроса и проявления активности на практических занятиях по плаванию было выявлено лишь 30% студенческой моло-

дежи, которые хотели бы научиться хорошо плавать или повысить свой уровень подготовленности. Также есть и такие студенты, которые ссылаясь на свою довузовскую подготовку, не верят, что посещая занятия один раз в неделю можно научиться плавать, остальные 40% находят иные причины связанные с их профессиональной деятельностью, не связанной с плаванием.

Основываясь на результатах исследований, было выявлено, что необходимость занятий плаванием, как в довузовском образовании, так и на протяжении обучения в вузе, необходимо не только в целях оздоровления, но и мотивации для будущей профессиональной деятельности. Значение плавания для организма нельзя переоценить, это просто невозможно - общие движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудочно-кишечного тракта, совершенствуют терморегуляцию, организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям, нормализуется психоэмоциональное состояние. Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, в результате улучшается питание суставов. Занятия плаванием является эффективным профилактическим средством против остеохондроза и суставной патологии.

Зачем придумывать различные комплексы упражнений в залах, если панацеей является занятия плаванием!

ЛИТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учеб. пособие. –М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
2. Ганчар А.И. Гаркуша С.В. Теоретико-методические аспекты формирования навыков плавания среди разных групп населения в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий обучающихся // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. – 24 – 28.
3. Ганчар А.И. Динамика показателей плавательной и физической подготовленности курсантов морского профиля в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 4. – С. 37–41.
4. Дрогомерецкий В.В., Кондаков В.Л., Горелов А.А. Применение средств оздоровительного плавания с целью коррекции нарушений суставно-связочного аппарата студентов // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 5. – С. 46-54.

ИСТОЧНИКИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

В.В.Чесновицкий, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

П.В.Чесновицкая, магистрант Полоцкого государственного университета

Физкультура и спорт. Какое место они занимают в жизни современного школьника? Как пробудить интерес у подростков к занятию физической культурой и спортом? Эти и многие другие проблемы волнуют многих людей, ведь в настоящее время уделяется много внимания развитию массовой физической культуры и видов спорта. Однако однозначного ответа на волнующие вопросы не даст никто. Поэтому особую актуальность в современных условиях приобретает проблема формирования мотивов к учению, в частности к занятиям физической культурой и спортом.

Мы попробовали проанализировать и разобраться в чём же причина низкой посещаемости спортивных кружков и секций и действительно ли у школьников с возрастом меняется отношение к занятием физической культурой и спортом.

Многие дети большее предпочтение отдают компьютерным играм и просмотру телепередач, вместо того чтобы выйти во двор и побегать или поиграть, например, с тем же мячом. Эти дети растут послушными и тихими, не создавая лишних проблем для своих родителей. А что же ждёт их впереди? С самых первых дней ребёнок стремится к движению, а его словно укутывают в пелёнки. Отдавая в ясли малыша, родители мечтают о его всестороннем развитии, однако самый подвижный ребёнок, как правило, становится обузой для воспитателей. Самым послушным и хорошим считается тот, кто не бегаёт на переменах в школе, а сидит в сторонке и повторяет домашнее задание. А ведь не многие задумываются о том, что только при переходе из детского сада в школу двигательная активность детей падает на 50%. Урок физкультуры всего на 11% удовлетворяет потребность двигательного режима школьника. Не надо забывать, что он проводится только 3 раза в неделю и позволяет лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшает физическое развитие. Так как же полностью удовлетворить двигательные потребности ребёнка? Ведь рас-

тущий организм требует именно этого. А если ребёнок постоянно слышит одно и то же: не бегай, не прыгай, не балуйся, он постепенно привыкает к малоподвижному образу жизни.

Нами был проведен опрос среди всех возрастных групп учащихся одной из средних школ Новополоцка. Одним из первых наших вопросов был: «Как вы относитесь к занятиям физической культурой и спортом?»

Подавляющее большинство учащихся положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом. Это свойственно как каждой возвратной группе, так и всем в целом.

Можно сослаться на нехватку спортивных сооружений и квалифицированных специалистов, на сильную загруженность родителей и самих детей, и всё же главная причина не в этом. Огромную роль в приобщении детей к физкультуре и спорту играет личный пример родителей. Если сами родители ведут здоровый образ жизни и регулярно занимаются спортом, приобщены к активному отдыху, то и дети будут расти здоровыми и крепкими. В тех семьях, где родители не привыкли к занятиям физическими упражнениями сами, может и, не ведая о том, приобщают своих детей к такому же образу жизни.

Следующим вопросом было: «Занимаетесь ли вы спортом?»

Но если положительно к занятием физкультурой и спортом относятся 89% учащихся, то регулярно занимаются каким-либо видом спорта всего лишь 52%. И, к сожалению, чем старше становятся дети, тем количество занимающихся спортом сокращается. При этом процент тех детей, которые никогда не занимались никаким видом спорта, во всех возрастах примерно один и тот же. Таким образом, сокращение числа, занимающихся спортом, происходит за счёт роста количества тех, кто по тем или иным причинам перестает посещать спортивные секции.

Парадокс заключается в том, что переставая заниматься спортом, учащиеся по-прежнему положительно относятся к таким занятиям. Причин, по которым школьники перестают заниматься спортом, называлось немало. Виноваты были учителя не сумевшие вовлечь ребёнка в спортивную секцию, когда он нуждался в большой двигательной активности, родители не поддержавшие его в этих помыслах, друзья, с которыми веселей и интересней общаться, а не испытывать больших физических нагрузок на спортивных тренировках. Мы выделили три основные причины:

- 1) нет времени;
- 2) нет желания;
- 3) нет возможностей (нет средств, нет условий).

Тут мы решили выяснить, а что же побуждает школьников заниматься спортом. Все ответы можно разделить на пять категорий:

1. просто нравится;
2. заставляют родители;
3. чтобы укрепить здоровье;
4. чтобы занять свободное время;
5. хочу стать профессиональным спортсменом.

Любопытно то, что те, кто не занимался никаким видом спорта, назвали главным стимулом, который может их побудить к занятиям, наличие свободного времени.

Напрашивается вывод, что при неизменном положительном отношении школьников к занятиям физкультурой и спортом, им просто не хватает времени. Не секрет, что поступки говорят о человеке больше, чем слова. Поэтому с целью проверки данных, полученных в ходе опроса, нами был проведен эксперимент.

На уроке физкультуры школьникам предлагалось самим сделать выбор: либо они становятся активными участниками урока, либо болельщиками и могут даже не переодеваться в спортивную форму. Напомню, главной причиной, из-за которой дети бросают занятия спортом, является якобы большая загруженность в школе, то есть отсутствие свободного времени. Что же мы увидели на практике?

43% школьников, присутствующих на уроке физкультуры, официально имея время для активных занятий спортом, предпочли для себя роль наблюдателей, а не участников.

Таким образом, дело всё-таки не только и не столько, в отсутствии времени, а скорее в снижении интереса и мотивации у школьников к занятием физической культурой и спортом. Более честный ответ и второй по популярности у тех, кто бросил занятия спортом – «нет желания». Не стоит сбрасывать со счетов и следующий ответ в рейтинге причин, по которым дети перестают заниматься спортом – «нет возможностей (нет средств, нет условий)».

Хочется обратить внимание на то, что, чем старше дети, тем влияние родителей меньше. А также в старших классах сокращается примерно в 3 раза количество тех, кто хотел бы в будущем стать профессиональным спортсменом. Зато, увеличивается процент тех, кто осознаёт, что нужно следить за своим здоровьем.

Многие дети, не проявляющие особого желания заниматься физическими упражнениями каждый день, ссылаются на общее недомогание, бывает, симулируют признаки болезни. Заботясь о своём ребёнке, родители

идут к врачу. Часто не разобравшись в диагнозе, который поставил врач, родители ребёнка ограждают его от уроков физической культуры. Так, ребёнок втягивается в бездействие. Многие родители не подозревая, наносят этим вред своему чаду. Ведь даже при многих диагнозах и заболеваниях, а также после их перенесения, если не наблюдается осложнений, физкультура может принести больше пользы, а в некоторых случаях становится просто необходимой реабилитационной или профилактической мерой. К сожалению, роль физической культуры во всестороннем развитии личности учащихся недооценивается родителями.

Что же и кто может побудить в ребёнке желание заниматься физкультурой или спортом регулярно и систематически?

Привлечь на занятие в спортивную секцию не трудно, а вот привить детям интерес и любовь к систематическим занятиям физкультурой и спортом очень сложно. Конечно, ребята идут с большим удовольствием на первые тренировки в секции. Но с каждой последующей тренировкой у многих желание посещать секцию пропадает. С возрастом школьники все более теряют мотивацию, и причина тут не в отсутствии свободного времени. У старшеклассников появляются другие интересы, они перестают получать удовольствие от занятий спортом. Устойчивость же мотивов во многом зависит от удовлетворения своей работой и степени ее важности для ребёнка.

Тут мы решили выяснить, а что же побуждает школьников заниматься спортом. Все ответы можно разделить на пять категорий:

1. просто нравится;
2. заставляют родители;
3. чтобы укрепить здоровье;
4. чтобы занять свободное время;
5. хочу стать профессиональным спортсменом.

Любопытно то, что те, кто не занимался никаким видом спорта, назвали главным стимулом, который может их побудить к занятиям, наличие свободного времени.

В заключении хотелось бы сказать, что в современном обществе уже сформировано положительное отношение к физической культуре и спорту, что мы могли наблюдать и в ходе опроса школьников. Но, несмотря на это, очень сложно удержать в группе детей и подростков. Поэтому учителю или тренеру очень важно в процессе занятий сформировать у учеников потребность самостоятельно заниматься физической культурой на базе создания у них представления о здоровом образе жизни. Необходимо постоянно поддерживать положительные эмоции, предлагая им более сложные

задания, выполняя которые у обучающегося повышается самооценка. Задача учителя физкультуры, тренера по спорту - пробудить желание у ребенка самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой, превращая желания регулярно заниматься физическими упражнениями в потребность и привычку.

Нашей общей задачей является привлечение как можно большего количества детей к занятиям физической культурой и спортом и, если мы этого не сделаем, то все планы на счёт здорового подрастающего поколения останутся всего лишь мечтой.

РАЗРАБОТКА ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ ШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

О.Ю. Лутковская, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

В настоящее время в системе физической культуры разрабатывается большое количество инновационных технологий, методик и оздоровительных программ. Это предопределило появление в теории и практике физической культуры новых терминов: «инновационные технологии» «здоровьесберегающие технологии», «фитнес-технологии» и др.

В процессе изучения проблематики настоящего исследования выявлено, что уточнение каждого из приведённых ниже терминов, и, прежде всего, такого как «технология», является не только лишь предметом научных дискуссий, но и имеет большое прикладное значение. Для определения понятия «фитнес-технологии» и соподчинённых терминов, выявления их основных признаков и отличий нами было проведено экстенсивное исследование – сравнительный анализ литературных источников по данной теме с позиций семантического и культурологического подходов.

В научной литературе технология рассматривается, от греческого *techne* – искусство, мастерство, *logos* – учение, а в обобщённом смысле может рассматриваться как система способов, приёмов, шагов, последовательность выполнения которых обеспечивает решение поставленных задач.

В связи с кризисным состоянием проблемы снижения здоровья подрастающего поколения, в физкультурном образовании особую актуальность приобретает разработка здоровьесберегающих технологий для детей и подростков, предназначенных для формирования, сохранения и укрепления их здоровья. Вместе с тем, здоровьесберегающие технологии в физической культуре, по своей сути, входят в более широкое понятие «оздоровительные технологии», уже существовавшие ранее в оздоровительной физической культуре и были предназначены для жизнеобеспечения функциональных систем организма человека.

Однако большая часть появляющихся на современном этапе оздоровительных технологий связана с развитием в России фитнес-индустрии. Именно благодаря развитию фитнеса появился один из наиболее популярных терминов в физической культуре – фитнес-технологии, который

встречается и в научных исследованиях, и в методических разработках, и в образовательных программах.

Рассматривая появление термина «фитнес-технологии» и его специфику, следует отметить, что данные технологии разработаны для решения задач фитнеса, в соответствии с его принципами, особенностями мотивации занимающихся и т.п.

Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Более точно их можно определить как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [4].

Анализируя возникновение фитнес-технологий, их истоки и современное содержание, следует отметить, что больше всего их появляется в фитнес-индустрии, которая, развиваясь быстрыми темпами, берет для решения своих задач всё самое ценное, наработанное за многие годы в оздоровительной физической культуре (основой являются как традиционные, так и инновационные методики, программы, технологии и др.), модернизирует, и, на этой основе, создает фитнес-технологии, описание которых встречается как в научных исследованиях, методических разработках, образовательных программах, так и в разных видах физической культуры, где они с успехом применяются (рис. 1).

Так как в основе идеологии фитнеса и его целеполагания лежит приоритет здоровья человека, то создаваемые фитнес-технологии имеют, преимущественно, оздоровительную направленность.

Однако можно отметить, что появляющиеся в фитнес-индустрии фитнес-технологии выходят далеко за её пределы и находят своё применение во всех видах физической культуры.

Так, грамотное и целенаправленное внедрение фитнес-технологий в систему непрерывного физкультурного образования, в занятия физической культурой для оздоровления, развития и воспитания детей и подростков, учащейся молодёжи является в настоящее время одной из основных и актуальных задач модернизации учебных планов, программ дошкольных учреждений, школы, средних профессиональных и высших учебных заведений.



Рисунок 1. Алгоритм создания фитнес-технологий

При этом следует особо подчеркнуть роль фитнес-индустрии как своеобразной «мультимедийной матрицы» в процессе появления фитнес-технологий. Под пришедшим из области информационных технологий и широко распространённым в последнее время в различных областях науки термином «мультимедийная матрица» подразумевается «материнская основа», включающая большой пласт базовой информации, связанной с той или иной отраслью знаний. С этой точки зрения мы считаем возможным рассмотреть фитнес-индустрию как «мультимедийную матрицу» по отношению к фитнес-технологиям

Их появление является определённым процессом, а протекание любого процесса требует два энергетических полюса – активный – импульс, приходящий извне, и пассивный – воспринимающий этот импульс, реагирующий на него и созидающий, отдающий во вне нечто новое (по принципу «стимул – реакция»). При этом также требуются определённые условия для обеспечения нормального протекания процесса.

Внешним импульсом для создания фитнес-технологий является изменившийся социокультурный запрос – потребность современного обще-

ства в красивых и здоровых людях, изменение аксиологических ориентаций самих членов общества и появление в ответ на это инноваций в различных видах физической культуры. Именно они, вместе с традиционным наследием отечественной и зарубежной физической культуры, под воздействием социокультурных факторов активно воспринимаются фитнес-индустрией, творчески перерабатываются и составляют идеологическую основу фитнес-технологий.

На основании исследований В.П. Моченова [2], определившего появление направлений оздоровительных инноваций и В.И. Григорьева, В.С. Симонова [1], выделивших четыре сегмента фитнес-услуг по степени интеграции различных оздоровительных технологий, а также проведенного нами анализа содержания фитнес-программ, представленных на международных фитнес-конвенциях за последние 9 лет, были определены пять основных подходов к разработке фитнес-технологий: эклектический, синергетический, традиционно-ориентированный, синтетический и диверсификационный.

Одним из ведущих является *эклектический подход*, который реализуется в фитнес-индустрии созданием и развитием фитнес-технологий, основанных на культурных традициях разных стран.

Синергетический подход выражается в том, что на основе интегрируемых из других видов физической культуры технологий и их последующей модернизации в фитнес-индустрии создаются новые технологии, во главе которых лежит принцип системности.

В свою очередь, фитнес-индустрия использует и востребованные, исторически сложившиеся и признанные занятия теми или иными видами двигательной активности, добавляя внешние, современные, привлекательные атрибуты, реализуя *традиционно-ориентированный подход*.

Однако, отражая тенденции внешнего мира к объединению, формирование идейно-содержательной основы фитнес-индустрии реализует *синтетический подход*, сочетая в себе как традиционные, так и нетрадиционные виды двигательной активности и различные технологии.

Вместе с тем, для удовлетворения разнообразных потребностей людей и способности к маневрированию в изменяющихся социокультурных и экономических условиях, фитнес-индустрия максимально широко, по сравнению с другими видами физической культуры, использует *диверсификационный подход* (то есть, множественность вариантов одного вида занятий фитнесом).

В целом процесс создания различных инновационных оздоровительных технологий в фитнес-индустрии подчиняется принципу спиралеобразного развития, присущему общей схеме развития человеческого общества в глобальном масштабе и выглядит следующим образом:

Социокультурный запрос – поиск технологий, нужной идеологической основы – модернизация – создание на имеющейся основе фитнес-технологии – трансляция во внешний мир в виде новой фитнес-услуги – получение отзыва об эффективности транслируемой технологии – корректировка и новый виток развития той или иной оздоровительной технологии на более высоком качественном уровне.

Проведенный нами анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения и педагогический анализ фитнес-конвенций позволил выделить ряд их общих признаков, характерных для современных, научно-обоснованных технологий по фитнесу [3]. Это:

- *направленность на достижение целей* фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);

- *инновационность* (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);

- *интегративность и модификационность* (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры, как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);

- *вариативность* (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);

- *мобильность* (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий);

- *адаптивность к контингенту* занимающихся, простота и доступность;

- *эстетическая целесообразность* (использование средств искусства (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца), ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.);

- *эмоциональная направленность* (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);

- *мониторинг* (педагогический и врачебный контроль за занимающимися);

- *результативность, удовлетворённость* от занятий.

Условием для грамотной разработки фитнес-технологий, достижения их эффективности и комплексности оздоровительной направленности (повышение уровня физического, психического и социального здоровья) являются единые требования к ее составлению. К ним относятся: конкретно поставленные цель и задачи; научно-обоснованный подбор средств и ме-

тодов фитнеса, имеющих оздоровительную ценность, рационально сбалансированный по направленности, мощности и объёму в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся и зависящий от приоритетной направленности занятий (оздоровительной, профилактико-корректирующей, развивающей и др.); комплексное использование упражнений направленных на развитие аэробной выносливости, силы и гибкости; обеспечение регулярного и единого врачебно-педагогического контроля за физическим развитием, уровнем физической подготовленности, развитием двигательных способностей, регуляцией психоэмоционального состояния занимающихся.

Проведённые нами [3] многолетние исследования (анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, опрос специалистов, многочисленные педагогические эксперименты) позволили определить эффективность применения фитнес-технологий с различным контингентом учащихся в уроках физической культуры.

Результаты исследования показали, что целенаправленный подбор и применение фитнес-технологий в различных частях урока с гимнастической, легкоатлетической и игровой направленностью не только обновляет методические подходы и способствует повышению интереса школьников к занятиям физической культурой, но и содействует повышению уровня физической подготовленности занимающихся, развитию их двигательных способностей (общей выносливости ($t = 3,65$) и скоростной ($t = 2,4$); быстроты ($t = 2,0$); координации движений ($t = 2,94$) и гибкости, характерных для данных видов физкультурно-спортивной деятельности.

В заключение следует отметить, что фитнес-технологии пронизывают и обновляют содержание всех видов физической культуры (физкультурное образование, физкультурную рекреацию, физкультурную реабилитацию, спорт), и, в то же время, они интегрируют всё наиболее эффективное из них для оздоровления человека.

ЛИТЕРАТУРА

1. Григорьев, В.И., Симонов, В.С. Стратегия формирования индустрии рекреации / В.И. Григорьев, В.С. Симонов. – СПб.: СПбГУЭФ, 2006. 208 с.
2. Моченов, В.П. Социально-педагогические аспекты использования нетрадиционных форм и средств физической культуры в практике физкультурно-оздоровительной работы: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / В.П. Моченов. – М., 1994. – 24 с.
3. Сайкина, Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.

4. Сайкина, Е.Г., Пономарев, Г.Н. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры: науч.-теор. журнал. 2011.08. С. 6 – 10.

**ПОТРЕБНОСТНО–МОТИВАЦИОННАЯ СФЕРА У СТУДЕНТОК
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ
С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ**

В.Н. Спащанская, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Д.А. Гляк, преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Социально-экономические условия жизни современного общества характеризуются значительным повышением требований к состоянию здоровья будущих специалистов, их подготовленности к предстоящей профессиональной деятельности и высокому темпу жизни. С одной стороны высокие информационные и эмоциональные нагрузки, а с другой низкий уровень культуры здорового образа жизни — неумение эффективно организовывать свой труд и отдых, самостоятельные занятия физической культурой и спортом, многочасовое пребывание перед экранами компьютеров и телевизоров — вызывают синдромы «ранней и хронической усталости» и снижают двигательный потенциал студентов.

Либерализация социокультурных процессов в обществе предопределяет стремление молодежи к отрицанию устоявшихся физкультурно-спортивных традиций в вузе и формированию новых идентификационных стереотипов различных проявлений двигательной активности, оптимально соответствующих их стилю, образу жизни, социально-психологическому и морфофункциональному статусу, особенностям ментальности (В. С. Якимович, 2002). Л. И. Лубышева (2002) считает, что суть физического воспитания должна сводиться к формированию физической культуры личности, требовать от учебного процесса отказа от авторитарных методов и обращения к личности студента, его интересам и потребностям в сфере телесного (физического) и духовного совершенствования.

Попытки решения проблемы совершенствования физического воспитания студенческой молодежи предпринимались многими учеными, специалистами и педагогами (В. К. Бальсевич, 1996, 2002; Г. Л. Драндров, 2004, 2007, Л. И. Лубышева, 1996, 2003; В. И. Лях, 1990; В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман, 1996; А. П. Матвеев, 1996; А. В. Островский, 2007 и др.). Ученые отмечают необходимость изменения практики физического воспитания студенческой молодежи через создание условий свободного

выбора студентами содержания занятий физической культурой (Л. Б. Андрущенко, 2002; И. М. Быховская, 1997; Л. И. Лубышева, 1992; и др.).

В последние десятилетия появились новые виды физической активности и среди них, такие как степ-аэробика, фитбол-аэробика, фитнес-йога, калланетика, стретчинг, аквааэробика. Объединенные под одним названием «Фитнес» они являются одним из эффективных и привлекательных для студенток систем физических упражнений оздоровительной направленности (Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева, 2002, 2003; Л. Д. Назаренко, 2005; и др.).

Вместе с тем анализ литературы показывает, что проблема совершенствования физического воспитания студентов на основе нетрадиционных видов физических упражнений – таких как фитнес-аэробика, является на сегодняшний день мало исследованной. Прежде всего актуальным является изучение потребности – мотивационной сферы студенток к физическому воспитанию и занятиям различными видами упражнений фитнес - аэробики в частности.

Поэтому целью нашего исследования явилось изучить потребность – мотивационную сферу к занятиям нетрадиционными видами физических упражнений студенток гуманитарных специальностей Полоцкого государственного университета.

Для решения поставленных в работе задач использовались: теоретический анализ научно – методической литературы и анкетирование по методике предложенной Трофимовой. Суть ее заключается в том, что студенткам предложена анкета с 17 вопросами и четырьмя ответами на каждый. Студенткам нужно было ответить: очень нравится вид деятельности; в целом нравится, не нравятся, очень не нравится. Полученные данные были подвергнуты математико - статистической обработке.

Всего в анкетировании приняло участие более 200 студенток.

В результате анализа полученных анкетных данных выявлена значимость различных факторов на мотивацию к занятиям фитнес – аэробикой и отношение к физическому воспитанию студенток ПГУ.

Так большинству студенток (70,6%) в целом не нравятся занятия по физическому воспитанию в вузе. После занятий у 23,5% появляются отрицательные эмоции после занятий физическими упражнениями. Очень не нравится так же организация занятий по фитнес аэробике 47,8% и иногда отдельные занятия нравятся 29,4% студенткам.

Для большинства студенток развитие таких физических качеств как сила и ловкость на занятиях фитнес – аэробикой не являются главной причиной посещения занятий (35,5%), однако 32,4% считают это основной целью, а для 26,6% одной из причин для физической тренировки.

Около 50% студенток иногда могут заставить себя выполнять физические упражнения в силу необходимости (например, сдача зачета) даже если они не интересны и 20,6% не всегда. В тоже время, ни какие причины не могут 23,5% студенток заставить заниматься не интересными физическими упражнениями.

Не доставляют чувства удовлетворения занятия физической культурой 44,1% занимающихся студенток, у 26,5% вызывают отрицательное настроение и лишь у 26,5% после занятий появляется эмоциональный подъем и радостное настроение. В тоже время свободное время 41,2% опрошенных с большей вероятностью предпочли бы интересными занятиями фитнесом, а 32,4% в любом случае, чем время препровождение за компьютером или телевизором.

Для того, чтобы быть привлекательной только фитнес – аэробикой занимаются всего 4,8% студенток, а в сочетании с другими видами физических упражнений 17,6%. Не считают, что занятия физическими упражнениями делают их более привлекательными 47,1%. Регулярно самостоятельно фитнес – аэробикой с этой целью занимаются 14,7%, а не регулярно 41,2% студенток, от случая к случаю - 32,4%, не занимаются вообще – 4,8%.

Для коррекции фигуры занимаются фитнес - аэробикой 20,6% и по этой причине 14,7%, не по этой причине 35,3%.

Занятия фитнес – аэробикой способствуют развитию волевых качеств в тех случаях, когда самостоятельно выполняешь весь комплекс или задание, которое наметили. Но лишь 4,8% студенток стараются полностью выполнить задание и 4,8% - всю программу. Большинство студенток (47,1%) в редких случаях доводят до конца выполнение сложных задач, а 29,4% прекращают при первых же трудностях.

Для самостоятельных занятий необходим определенный объем знаний в области физической культуры и спорта. Вполне достаточно полученных знаний во время занятий по физическому воспитанию считают 17,6% студенток, необходимый минимум получили 44,1%, недостаточно – 20,6% и на полное отсутствие указали 23,5% опрошенных.

Если бы занятия по физическому воспитанию в вузе были бы не обязательными, то 17,6% студенток, скорее всего не ходили бы на них, а 29,4% чаще всего не ходили бы. Категорически ответили 26,8% - не ходили бы и 16,8% не знают нужны ли занятия по физическому воспитанию в вузе.

За время обучения в вузе отношение к занятиям фитнес – аэробикой ухудшилось у 67,6% у тех студенток, которые и на первом курсе относи-

лись к занятиям равнодушно, а 17,6% занятия нравятся как и раньше. Больше стали нравиться занятия лишь 8,8% студенток, а 5,9% стали не нравиться.

Укрепление здоровья не самая главная причина занятий фитнес – аэробикой у 58,8% студенток, а 14,7% считают, что эти занятия укрепляют здоровье.

В тоже время 20,6% занимающихся активизируются если им даются трудные задания, а 32,4% не всегда и это зависит от трудности упражнений.

К занятиям фитнес – аэробикой предъявляет конкретные требования 14,7%, а в большинстве случаев 8,8%, 29,4% в редких случаях и ставят ни каких задач 29,% студенток.

В большинстве случаев (47,1%) студентки занимаются фитнес – аэробикой не регулярно, а лишь от случая к случаю в силу необходимости посещать обязательные занятия по физическому воспитанию и сдавать зачет, 14,4% избегают занятия. Всего 20,6% планируют время и содержание самостоятельных занятий и у 14,4% отсутствует стремление к выделить время для тренировки.

Выводы

1. У студенток гуманитарных специальностей за время обучения в вузе не сформировались мотивации к занятиям фитнес – аэробикой поскольку у большинства из них пассивное отношение к занятиям физической культурой, нет стремления к физическому сомосовершенствованию.

2. Такое отношение к физическому воспитанию, и к занятиям фитнес–аэробикой в частности, можно объяснить недостаточной теоретико–методической подготовленностью студенток и другими недостатками организационно – методического характера.

СИЛА И ЗДОРОВЬЕ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ СТУДЕНТОВ

М.И. Глазко, преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Сила является одним из основных и жизненно необходимых физических способностей человека, так как позволяет ему успешно осуществлять не только любую профессиональную деятельность, в том числе и связанную с защитой своего Отечества, но и решать многие бытовые проблемы.

Сила – это способность преодолевать сопротивление или противостоять ему за счёт мышечного напряжения.

В настоящее время вместо термина «сила» в указанном смысле чаще используется понятие «силовые способности». Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Наиболее благоприятный возрастной период развития силовых способностей для юношей наступает после того, как их опорно-двигательный аппарат и нервно-мышечная система почти полностью сформировались. Как правило, это происходит в 18-21 летнем возрасте, то есть когда большинство современной молодёжи обучается в высших учебных заведениях. Следовательно, развитие силовых способностей у студентов вузов должно стать приоритетным направлением их физического воспитания.

Занятия силовыми упражнениями делятся на две большие группы:

- тяжёлая атлетика, армрестлинг, пауэрлифтинг;
- бодибилдинг.

Бодибилдинг от английского body-building – строительство тела, как вид спорта появился в Америке, а после признания в других странах прижился термин «культуризм», от французского culturisme – система физических упражнений с различными отягощениями, имеющая целью развитие мускулатуры. В нашей стране наряду с этими терминами используется «атлетизм» и «атлетическая гимнастика».

Атлетическая гимнастика – это система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, пропорциональной фигуры и укрепления здоровья.

Давно подмечено, что силовые упражнения как никакие другие приводят к значительным изменениям в белковом обмене мышц. В период от-

дыха «проработанная» такими упражнениями мускулатура характеризуется усилением синтеза структурных белков и, следовательно, увеличением мышечной массы более значительным, чем после занятий другими видами физической деятельности. А хорошо развитая мускулатура - это поистине спутник здоровья. Мышцы не просто сосуществуют с другими органами и системами организма, а активно воздействуют на них, помогают их работе. Так, мышечную массу недаром называют вторым сердцем. Она теснейшим образом связана с сердечной деятельностью. Слабая, не развитая мускулатура – нередко причина того, что сердце вынуждено работать в форсированном режиме [1]. Развитие мышц брюшного пресса тесно связано с работой внутренних органов. Мышечный корсет поддерживает их в правильном положении, стимулирует нормальное пищеварение, нейтрализует внутрибрюшное давление и т.д.

Особо следует отметить влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Как отмечают специалисты в области психологии, в настоящее время наблюдается стремительный рост числа заболеваний психосоматического характера, то есть заболеваний, связанных с нервно-психологическими перегрузками, стрессами. Особенно это характерно для работников умственного труда – экономистов, менеджеров, руководящего звена, студентов [2].

Полезных эффектов может добиться любой студент, регулярно занимающийся атлетической гимнастикой: увеличить мышечную массу, повысить мышечную выносливость, увеличить силу, скорость и гибкость, прочность костей и связок, число капилляров в мышцах, улучшить здоровье и физическую подготовленность, ослабить стресс и напряжение повседневной жизни, контролировать вес и снижать процент жира, улучшить качество жизни [3].

В студенческом возрасте особенно важно разобраться в вопросах необходимости систематических занятий и подобрать наиболее приемлемый режим занятий физическими упражнениями. Во-первых, потому, что в этот период происходит переход от подростковых, эмоциональных форм деятельности к сознательным формам деятельности и, следовательно, от того, какое отношение к физическим упражнениям будет сформировано у студентов, зависит их последующая вовлечённость в физкультурно-спортивную деятельность. Во-вторых, сама учёба в высших учебных заведениях, с её высоким нервно-психологическим напряжением, снижением двигательной активности требует активных занятий физическими упражнениями и спортом.

Цель физического воспитания достигается главным образом в результате учебных занятий и физкультурно-спортивных мероприятиях [4]. Однако этого не достаточно. Норма двигательной активности студента в обычных условиях должна составлять 8-10 часов в неделю. Занятия в рамках программы являются стержнем физического воспитания. Студент получает необходимые знания, овладевает основами методики организации занятий физическими упражнениями, но полученные навыки должны закрепляться в самостоятельных занятиях, которые не только дополняют обязательные, но и являются критерием эффективности всего процесса физического воспитания: если студент начал заниматься физическими упражнениями самостоятельно, значит он осознал их пользу. Задача преподавателя – подсказать, как лучше эти занятия организовать.

Выводы

1. В зависимости от поставленной цели подобрать упражнения.
2. Но, даже выбрав упражнения, следует определить его количественные характеристики, то есть сколько и в каком темпе надо выполнять упражнения для достижения желаемого результата, то есть параметры физических нагрузок.
3. Для каждого студента эти параметры индивидуальны и зависят от уровня подготовленности, состояния здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К., 1984.
2. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. М., 1990.
3. Вейдер, Джо. Строительство тела / Джо Вейдер. М., 1991.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

М.И. Глазко, преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Сила – это способность преодолевать сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Максимальная сила – это способность преодолевать наибольшее сопротивление при максимальном произвольном мышечном сокращении.

Максимальная сила не тождественна абсолютной силе, которая отражает резервные возможности нервно-мышечной системы.

Силовая выносливость это способность длительное время эффективно преодолевать внешнее сопротивление.

Взрывная сила – это способность проявить наибольшее усилие в кратчайший отрезок времени.

Режимы работы мышц:

– Преодолевающий (концентрический режим напряжения): внешнее сопротивление меньше мышечного напряжения, при этом мышца сокращается, уменьшая свою длину;

– Уступающий (эксцентрический режим напряжения): внешне сопротивление больше мышечного напряжения, при этом выполняется движение уступающего характера с сопротивлением нагрузки, торможением и одновременным растяжением мышц;

– Удерживающий (изометрический режим напряжения): внешне сопротивление равно мышечному напряжению, при этом длина мышц не изменяется;

– Комбинированный – поочередное изменение преодолевающего и уступающего режимов работы.

Факторы, от которых зависит проявление силовых возможностей

Внутренние (структура мышц, мышечная масса, межмышечная координация, внутримышечная координация, реактивность мышц, мощность энергоисточников).

Внешние (величина сопротивления, длина рычагов, погодные – климатические условия, суточная и годовая периодика).

Для развития силы на внутренние факторы можно оказывать тренировочные воздействия[2].

Методика развития максимальной силы путём увеличения мышечной массы

Суть данного направления в методике силовой подготовки заключается в организации тренировочного процесса, способствующего интенсивному расщеплению белков в мышцах, несущих основную нагрузку. Продукты расщепления белков стимулируют их синтез восстановления с последующей суперкомпенсацией миозина и соответствующим возрастанием мышечной массы.

Упражнения: с внешним отягощением; с преодолением сопротивления эластичных предметов; упражнения на силовых тренажёрах; упражнения с отягощением массы собственного тела с дополнительным отягощением; упражнения с партнёрам.

Методы: интервальный и комбинированный.

Величина отягощения: подбирается индивидуально, должна быть такой, чтобы человек мог его преодолевать на протяжении 25 – 35 с. За этот период в мышцах исчерпываются запасы фосфогенов (АТФ + КФ) и активизируется расщепление белков. При меньшей продолжительности упражнений расщепление белков практически не происходит, а неисчерпанные запасы КФ в мышцах быстро возобновляют дефицит АТФ в паузах отдыха. При продолжительности работы свыше 40-45 с активность расщепления белков незначительна (основным источником энергообеспечения становится гликоген), что не способствует возрастанию мышечной массы.

Темп выполнения: в преодолевающей фазе движения – 1-1,5с, в уступающей – 2-3с.

Количество повторений в одном подходе : от 6-8 до 10-12.

Продолжительность одного подхода: 25-35 с.

Количество подходов при воздействии на одну мышечную группу:

Начинающие – 2-3, подготовленные – 5,6 подходов.

Интервал отдыха между повторения отсутствует; между подходами – экстремальный, активный; между сериями упражнений на различные группы мышц – полный интервал отдыха, комбинированный (активный или пассивный)

За одну тренировку по развития мышечной массы целесообразно прорабатывание не более 1/3 мышц.

Обновление комплекса упражнений – через 4-6 недель.

Повторные нагрузки на одни и те же группы мышц планировать не чаще чем через 2-3 дня т.к. активизация белкового синтеза после таких нагрузок длится в течение 48-72ч.

С возрастанием массы мышц, должна адекватно возрастать величина отягощения и быть такой, чтобы человек мог её преодолевать от 5-6 до 10-12 раз в одном подходе.

Необходимо адекватное развитие мышц, обеспечивающих выполнение противоположно направленных движений; развитие силы мышц сгибателей туловища требует аналогичной работы мышц разгибателей туловища и т.п.

Если не обеспечивается соответствие между уровнем развития мышечных групп сустава (суставов), могут возникнуть отрицательные последствия: нарушение осанки, неправильное положение суставов и т.п.[1-5].

Методика развития силовой выносливости

Проявление силовой выносливости лимитируется возможностями систем энергообеспечения, уровнем внутримышечной и межмышечной координации, способностью к концентрации волевых усилий. Методика развития силовой выносливости базируется на закономерностях развития общей выносливости.

Упражнения: динамические, статические и их комбинации.

Методы: интервальный, комбинированный, круговой тренировки.

Величина отягощения: 20-70% индивидуального максимума в конкретном упражнении. При большей величине отягощения тренировочный эффект проявляется в преобладающем развитии максимальной силы, при меньшей – общей выносливости.

Количество повторений упражнений: от 15-20 до 150 раз и больше (зависит от величины отягощения и уровня тренированности). Наибольший эффект в развитии силовой выносливости при количестве повторений в пределах от 60% до 100% ПМ.

Продолжительность упражнений в одном подходе: 15-120 с.

Количество подходов в серии: от 4-6 до 10-12 (если в работе участвует свыше 2/3 мышц.) Количество серий 2-3.

Темп выполнения: средний. Может варьироваться от медленного к быстрому и наоборот.

Продолжительность интервалов отдыха между подходами: 20-90 с (восстановление ЧСС 130-120 уд/мин).

Характер отдыха: активный, медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, на расслабление.

Применение изометрических упражнений для развития силовой выносливости

Величина напряжения: 50-70% максимальной.

Продолжительность напряжения: от 10-20 до 20-30 с.

На одну группу мышц – 4-10 подходов.

Интервал отдыха между подходами: активный, жёсткий (восстановление ЧСС 130-120 уд/мин)

Интервал отдыха между сериями: полный или экстремальный (восстановление ЧСС 120-100 уд/мин, выполняются упражнения на расслабление или умеренное растяжение мышц).

Развитию силовой выносливости могут посвящаться отдельные тренировочные занятия или их части. Для развития силовой выносливости упражнения выполняются во второй половине основной части занятия. Нецелесообразно объединять в одном занятии развитие максимальной силы и силовой выносливости. В системе смежных занятий развития силовой выносливости планируются 2-4 раз в неделю[1-5].

Методика развития скоростно-силовых способностей (взрывной силы)

Развитие скоростно-силовых способностей (взрывной силы) обусловлено внутримышечной и межмышечной координацией и собственной реактивностью мышц, т.е. быстротой переключения мышц от уступающей к преодолевающей работе.

Упражнения: с внешним отягощением, с комбинированным отягощением (масса собственного тела + внешние отягощение), упражнения баллистического характера (метание и прыжки), упражнения в скоростных изометрических напряжениях мышц.

Методы: интервальный, игровой и соревновательный.

Величина внешнего отягощения: от 20-30 до 70-80% максимального в конкретном упражнении.

Количество повторений в одном подходе: от 3-4 до 8-10.

Продолжительность упражнений: от 5 до 10 с.

Темп движения: от 70 до 100%. Установка на быстрое выполнение преодолевающей фазы движения.

Количество подходов: от 2-3 до 5-6 в упражнениях общего воздействия; при локальном воздействии – количество подходов в 2-3 раза больше.

Продолжительность интервалов отдыха: от 1-3 мин до 8-10 мин (ЧСС восстановления 101-120 уд/мин).

Характер отдыха: активный (медленная ходьба, расслабление, умеренное растягивание мышц, что на 10-15 % ускоряет восстановление и усиление тренировочного эффекта.)

Значительный тренировочный эффект оказывает прыжковые упражнения (ударный метод) развития взрывной силы. В основе их влияния ле-

жит использование способностей мышц накапливать упругую энергию при их растягивании, которая повышает мощность их сокращения. Предшествующее растягивание, вызывает упругую деформацию мышц, содействует накоплению в них не метаболической энергии. Мышцы способны сокращаться или растягиваться примерно на 30-40% своей длины. Оптимальные условия для эффективного сокращения мышцы и проявления большей силы – предшествующие растягивание мышцы на 15-25% своей длины. Большее растягивание (свыше 30%) может вызывать уменьшение силового момента. В случае отсутствия быстрого перехода от предшествующего растягивания к сокращению мышц эффект тренировки резко снижается. Однако прежде чем применять прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием, следует быть способным выполнить приседания со штангой, масса которой вдвое больше массы собственного тела[1-5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Бельский, И.В. Магия культуризма/ И.В. Бельский. – Минск: Мога –Н, 1994.-306с.
2. Бельский И.В. Система эффективной тренировки/ И.В. Бельский. – Минск.: ООО «Вида – Н», 2003. – 352с.
3. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Д. Вейдер. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 112с. : ил.
4. Шварценеггер, А. Энциклопедия современного атлетизма : [Пер.с англ.] / А. Шварценеггер. - Б.м. : Б.и., 1991. - 51с.
5. Шубов, В.М. Красота силы / В. М. Шубов. - М. : Советский спорт, 1990. - 59с. - (Ритмы атлетизма).

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 504. 75

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Н. И. Апрасюхина, кандидат биологических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Введение. В течение всей жизни на человека оказывают влияние самые разнообразные факторы внешней и внутренней среды организма. Всемирной организацией здравоохранения было выделено более 200 факторов, которые оказывают самое значительное, существенное влияние на современного человека. Особого внимания заслуживают первые три из указанных. Это – *гиподинамия* (недостаток движения), *неправильное питание* (и прежде всего, избыточный вес) и *вредные привычки* (употребление алкоголя, никотина, наркотиков и других химических веществ). Четвертое место занимает неблагоприятная экологическая обстановка во многих странах мира.

Неблагоприятное влияние первых трех факторов есть результат неправильного поведения самого человека, недостаточного воспитания, отсутствия у него простых и ясных знаний о разрушающем действии на здоровье каждого фактора в отдельности. Если первые три фактора зависят непосредственно от самого человека, от его мировоззрения, культуры и поведения, то решение экологических проблем зависит от совместных усилий многих стран.

Таким образом, *здоровый образ жизни* – это поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направлено на сохранение и укрепление здоровья и основано на выполнении норм, правил и требований личной и общей гигиены[1].

Оптимальная двигательная активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь, активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

По данным медиков регулярная двигательная активность обеспечивает снижение риска внезапной смерти, в первую очередь, ранней, острых сосудистых заболеваний сердца и мозга, артериальной гипертензии, сахарного диабета, психических нарушений[2, 3]. Таким образом, состояние здоровья человека напрямую связано с уровнем его двигательной активности.

Проблема укрепления здоровья студентов носит стратегический характер для государства и общества. Задачей высших учебных заведений является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и творческую активность. Хорошее здоровье в совокупности с социальной зрелостью являются необходимыми условиями получения высшего профессионального образования, так как овладение науками сегодня требует от студентов ВУЗов больших умственных, физических и психоэмоциональных затрат. Анализ научной литературы, посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи, показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной.

Состояние здоровья студентов во многом зависит от образа жизни. В связи с этим повышенное внимание обращается на организацию здорового образа жизни студентов.

Результаты исследования. Объектом исследования служили образ жизни и двигательная активность студентов 1 – 4 курсов спортивно-педагогического факультета (44 человека) и 4 курса историко-филологического факультета (41 человек) Полоцкого государственного университета.

В исследовании принимали участие студенты именно этих факультетов, так как в ходе ранее проведенных исследований по изучению состояния здоровья студентов 9-ти факультетов Полоцкого государственного университета было установлено, что интенсивный показатель заболеваемости самый низкий у студентов спортивно-педагогического факультета (СПФ), у студентов историко-филологического факультета (ИФФ) – самый высокий [4].

Нами была разработана анкета, которая включала 18 вопросов, касающихся здорового образа жизни, двигательной активности, а также состояния здоровья студентов. Анкета содержала вопросы различной направленности, и большинство вопросов предполагало несколько вариантов ответов.

Анализ результатов анкетирования показал, что большинство студентов СПФ (68,3%) оценивают свое здоровье как хорошее, 29,3% – как удовлетворительное. В то же время 58,5% студентов ИФФ определили свое здоровье как удовлетворительное, а 41,5 % – как хорошее.

24,4% студентов СПФ и 53,7% студентов ИФФ дают определение понятию «здоровый образ жизни» и называют его главные составляющие компоненты; имеют общее представление об этом понятии 58,5% студентов СПФ и 39% студентов ИФФ.

Анализ ответов на вопрос «Что необходимо для ведения здорового образа жизни?» показал, что у студентов обоих факультетов недостаточно знаний о том, что необходимо для ведения здорового образа жизни, т. к. 34,2% студентов СПФ и 48,5% студентов ИФФ выбрали вариант ответа «наличие соответствующих знаний». Также важными факторами, по мнению студентов, являются желание (СПФ – 41,5%, ИФФ – 95%) и сила воли (СПФ – 34,2%, ИФФ – 70,8%), наличие денежных средств – СПФ – 17,1%, ИФФ – 48,5%;

Самыми важными людьми, которые должны помогать вести здоровый образ жизни, 51,2% студентов СПФ считают тренеров; самих себя (СПФ – 46,4%, ИФФ – 87,8%). Важную роль в этом вопросе студенты отводят родителям (СПФ – 31,7%, ИФФ – 29,3%) и друзьям – СПФ – 22%, ИФФ – 29,3%.

По данным исследования, около 83% студентов СПФ занимаются физической культурой и спортом. На ИФФ наблюдается совершенно другая картина: 49% опрошенных ответили, что не занимаются физической культурой и спортом.

Ответы на вопрос «Сколько часов в неделю Вы занимаетесь физической культурой?» распределились следующим образом: 1 – 2 часа – СПФ – 2,4%, ИФФ – 17,1%; 3 – 4 часа – СПФ – 23,8%, ИФФ – 26,8%; 5 – 6 часов – СПФ – 33,3%, ИФФ – 24,4%; 7 – 8 часов – СПФ – 14,3%, ИФФ – 14,6%; более 8 часов – СПФ – 26,2%, ИФФ – 9,8%; 0 часов – ИФФ – 7,3 %.

На вопрос «Сколько из них Вы занимаетесь самостоятельно?» 29,3% опрошенных студентов ИФФ и 15% респондентов СПФ ответили, что не занимаются физической культурой самостоятельно. Занимаются 1 – 2 часа – СПФ – 22,5%, ИФФ – 36,6%; 3 – 4 часа – СПФ – 30%, ИФФ – 21,9%; 5 – 6 часов – СПФ – 32,5%, ИФФ – 7,3%.

Кроме того, 14,6% студентов ИФФ указали, что не занимаются на обязательных занятиях по физической культуре, и 7,3 % респондентов ИФФ ответили, что они совсем не занимаются физической культурой.

Большинство респондентов (СПФ – 83%, ИФФ – 95,1%) считают, что спорт оказывает на здоровье человека положительное влияние.

95% студентов СПФ положительно относятся к физической культуре, 83% студентов СПФ считают, что физическая культура оказывает положительное влияние на здоровье человека.

А вот на ИФФ другая картина: всего 51% опрошенных студентов занимаются физической культурой и спортом, хотя 95,1% студентов считает, что физическая культура положительно влияет на организм человека, 96% опрошенных положительно относится к физической культуре.

Регулярность занятий физическими упражнениями следующая:

Среди студентов спортивно-педагогического факультета: от случая к случаю – 17%, 1 – 2 раза в неделю – 34,2%, 3 – 4 раза в неделю – 19,5%, ежедневно – 7,3%, постоянно – 19,5%, круглый год – 2,4%.

Среди студентов историко-филологического факультета: от случая к случаю – 14,6%, 1 – 2 раза в неделю – 31,7%, 3 – 4 раза в неделю – 29,3%, ежедневно – 14,6%, постоянно – 19,5%.

Основными причинами, побуждающими студентов заниматься физкультурно-спортивной деятельностью, являются желание улучшить фигуру, похудеть – этот вариант ответа оказался популярным у 70% девушек СПФ и 78% девушек ИФФ. 53,7% студентов ИФФ назвали также стремление к эмоциональной разгрузке, получению положительных эмоций, общению, поддержание хорошего настроения, азарт. 26,8% студентов СПФ и 66% студентов ИФФ занимаются ФКиС с целью укрепления здоровья. 29,3% студентов СПФ и 19,5% студентов ИФФ побуждают к занятиям такие причины, как самоутверждение, развитие морально-волевых качеств, а 31,7% студентов СПФ хотят добиться спортивных результатов.

Оценивают свой двигательный режим как достаточный для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья 56,1% опрошенных студентов СПФ и 65,9% студентов ИФФ, считают недостаточным – 34,2% (СПФ) и 34,1% (ИФФ), оставляют этот вопрос без внимания 9,8% (СПФ).

34,2 % студентов СПФ и 70,8 % студентов ИФФ считают, что в результате занятий физкультурно-спортивной деятельностью у них повысилась работоспособность, улучшилось самочувствие; 34,2% студентов СПФ и 22 % ИФФ считают, что они стали реже болеть. У 36,6% студентов СПФ и 39% студентов ИФФ улучшились показатели физического развития. Показательным является то, что 22% студентов СПФ выполнили нормативы на спортивный разряд.

Отсутствие свободного времени (СПФ – 36,6%, ИФФ – 61%) и слабая организационная работа (СПФ – 36,6%, ИФФ – 26,8%), нежелание заниматься физической культурой – СПФ – 19,5%, ИФФ – 12,2% – главные причины, мешающие заниматься ФК и С.

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступаю-

щих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно-спортивную деятельность, недостаточная материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом.

Выводы. Таким образом, проведенными исследованиями установлено, что уровень двигательной активности студентов историко-филологического факультета значительно ниже, чем у студентов спортивно-педагогического факультета, показатели здоровья которых гораздо выше, чем у студентов ИФФ, что, вероятно, напрямую связано с более активными занятиями физической культурой.

Двигательная активность имеет тесную связь с состоянием здоровья студентов, поэтому необходимо уделять больше внимания важности двигательной активности как компонента здорового образа жизни. Также в ходе работы выяснено, что у студентов недостаточно соответствующих знаний для ведения здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // В. В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
3. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М.: Кнопка, 2001. – 560 с.
4. Павловский С. В. Динамика состояния здоровья студентов УО «ПГУ» / С. В. Павловский, Н. И. Апрасюхина // Вестник Полоцкого государственного университета. – 2009. – № 5. – С. 117–122.

ИЗУЧЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ УО БГЭУ

Е.В. Сетько, старший преподаватель кафедры физической культуры и экономики спорта УО «Белорусский государственный экономический университет»

Введение. Преподавание дисциплины «Физическая культура» в современном вузе значительно выходит за рамки простого развития физических качеств и совершенствования двигательных умений студентов. Для подготовки конкурентоспособных специалистов необходимо прочное формирование у студентов компетенций в сферах личной и профессионально-прикладной физической культуры и осознанного отношения к здоровью, как ресурсу для реализации профессиональной карьеры и частной жизни.

Современное общество предъявляет разноплановые требования к физической сущности человека, в частности специалиста экономического профиля. Здоровье (как отсутствие заболеваний или их устойчивая коррекция) создает основу для получения базового и дополнительного образования, возможность эффективно осуществлять трудовую деятельность в условиях внешней и внутренней конкуренции, в режиме ненормированного рабочего времени, повышенных сенсорных и эмоциональных нагрузок, «неодобрения» больничных листов.

Физическая привлекательность (как результат нормального физиологического функционирования организма) позволяет сотруднику компании продемонстрировать готовность конкурировать с более молодыми коллегами, отсутствие профессионального и эмоционального выгорания, осуществлять представительские функции, а так же обозначить свою принадлежность к респектабельным слоям общества, «состоятельность» в жизни.

Существование в обществе потребления и мода на молодость предполагают не только отсутствие у индивида явных признаков возраста и старения, но и поддержание низкой массы тела, достижения выраженного мышечного рельефа, что невозможно без времяпрепровождения требующего затрат физической энергии. Динамика спортивных увлечений и потребления товаров для фитнеса детерминируется маркетингом индустрии красоты и здоровья и формируется под влиянием знаменитостей, фитнес-блогеров.

В соответствии с материалами ВОЗ, категорию «качество жизни», следует рассматривать как совокупность и синергию следующих компонентов: физические, психологические, степень независимости (повседневная активность, работоспособность, зависимость от лекарств и лечения), окружающая среда, духовность и личные убеждения. Из этого следует, что физическая культура личности обеспечивает, влияет и проявляется как результат данной категории.

Исследования и обсуждение. Изучение самооценки здоровья студенток УО БГЭУ (200чел., 1-2 курс) по опроснику В.П. Войтенко (1991), модифицированному Е.Г. Булич, И.В. Муравовым, показало, что девушки оценивают состояние своего здоровья как: «отличное» в 3%, «хорошее» – 26,5%, «удовлетворительное» – 61%, и «плохое» – 9,5 % случаев. Частота распространенности признаков физического неблагополучия, симптомов заболеваний, проявление которых отмечали респонденты, приведена в таблице 1.

Таблица 1. Результаты самооценки здоровья студентками БГЭУ

Признаки физического неблагополучия, симптомы заболеваний (количество, (ед.))																	Всего (чел.)
Оценка здоровья	1	3	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Отличное (чел.)	2	2	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Хорошее (чел.)	2	6	8	9	7	8	4	6	-	3	-	-	-	-	-	-	53
Удовлетворительное (чел.)	1	0	2	2	18	9	10	14	15	15	16	7	6	-	7	-	122
Плохое (чел.)	-	-	-	1	-	-	-	1	1	3	3	-	2	2	5	1	19
Всего (чел.)	5	8	11	12	26	17	14	21	16	21	19	7	8	2	12	1	200

Среднее количество признаков неблагополучия по выборке составляет $9,73 \pm 3,88$ ед., мода – 7 ед., медиана – 11 ед. Наиболее часто студентки отмечали: «Предпочтение пассивного отдыха» – 68,5%, «Метеозависимость» – 55,5%, «Головокружение» – 55%, «Головная боль» – 54%, «Легко возникающая или повышенная плаксивость» – 52,5%, «Трудности со сосредоточиванием» – 47,5%, «Снижение работоспособности» – 46%. Очевидно, что данные проблемы могут носить как социальные причины (отсутствие навыков организации режима дня и рекреации, несоблюдение медицинских назначений и т.п.), педагогические (низкая физическая подготовленность, несоответствие выбора вида физических упражнений и характера нагрузок потребностям организма, несбалансированность учебной деятельности и отдыха, недостаток релаксации и т.п.), так и медицинские (следствие или симптомы заболеваний).

Однако приходится констатировать, что большинство девушек склонны рассматривать недомогание как повод для избегания физических упраж-

нений, а не сигнал для переосмысления и реорганизации образа жизни, поиска и устранения причин ухудшения самочувствия. В этих условиях актуально формировать у студентов установку на здоровый образ жизни, опираясь на определение А.П. Разумова, В.А. Пономаренко и В.А.Пискунова (1996): «здоровье индивидуума» – это состояние оптимума меры адаптации организма как биопсихосоциального существа (системы) к условиям жизни в данный момент. Иначе, в случае «поощрения» болезненности (так же по мере того как происходит взаимодействие студента с врачами, семьей, обществом и возникает понимание чего-то в себе) можно стимулировать развитие бессознательного механизма соматизации – мало осознанного стремления к удержанию болезни для получения от нее выгод, закрепление ее позитивного смысла, манипулирование окружающими её наличием.

Диагностика проявлений астении с использованием клинического опросника для раннего выявления соматизированных психических нарушений (авторы методики: Сукиасян С.Т., Минасян А.М., Институт психического здоровья и реабилитации «Стресс», Армения) была осуществлена у студентов 3-4 курсов БГЭУ (100 девушек и 40 юношей). Обработка данных и интерпретация результатов осуществлялась с помощью ключа: наличие астении констатируется при результатах 7 и более баллов по шкале (возможные значения от 0 до 10 баллов). Результаты исследования в таблице 2.

Таблица 2. Оценка проявления астении у студентов БГЭУ

Показатель	Контингент	
	Девушки (n=100)	Юноши (n=40)
Среднее (баллов)	3,71±2,35	2,13±2,11
Максимальное (баллов)	9	7
Мода (баллов)	4	0
Оценка	Норма	Норма
7 и более баллов (чел.)	14 / 14%	1 / 2,5%

В целом по выборке проявление астении как соматизированного нарушения в среднем находится в норме. Однако, у 14% девушек и 2,5% юношей диагностированы высокие оценки по шкале, что требует дополнительного изучения состояния их здоровья. Следующие симптомы наиболее часто встречались у респондентов обоего пола (девушки / юноши): «Часто клонит ко сну в течении дня» – 67% / 33%, «Я не могу делать что-то, хотя знаю, что нужно сделать» – 43% / 28%, «Меня часто беспокоят болевые ощущения в теле» – 35% / 38%, «Я часто беспокоюсь о своем здоровье» – 41% / 30% соответственно.

Два последних симптома можно рассматривать как следствие повышенной личностной тревожности относительно своего физического ста-

туса, вызванной массовой пропагандой ЗОЖ и большого числа передач на медицинскую тематику, которые скорее формируют мотивацию «Не быть больным», чем «Чувствовать себя здоровым».

С целью повышения теоретической подготовленности и целесообразности выбора вида самостоятельных занятий физическими упражнениями в рамках прохождения курса «Физическая культура», так же, в качестве источника дополнительной мотивации, студентам 3-го курса БГЭУ было предложено пройти диагностику качества жизни.

В исследовании качества жизни по методике «SF-36 Health Status Survey» приняли участие 150 студентов 3 курса БГЭУ. Из них 72 человека основной группы по физической культуре, 52 – подготовительной, 26 – СМГ.

«SF-36 Health Status Survey» относится к неспецифическим опросникам для оценки качества жизни, нами была использована русскоязычная версия (прошла апробацию в «Институте клинико-фармакологических исследований» (Санкт-Петербург)).

Опросник состоит из 36 пунктов, которые сгруппированы в восемь шкал, показатели каждой шкалы варьируют между «0» и «100», где «100» представляет полное здоровье.

Результаты представляются в виде оценок в баллах по каждой шкале, составленных таким образом, что более высокая оценка указывает на более высокий уровень качества жизни.

Количественно оцениваются следующие показатели:

1. Физическое функционирование (Physical Functioning - PF), отражающее степень, в которой физическое состояние ограничивает выполнение разнообразных физических нагрузок. Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что физическая активность человека значительно ограничивается состоянием его здоровья.

2. Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (Role-Physical Functioning - RP) – влияние физического состояния на повседневную ролевую деятельность (работу, выполнение повседневных обязанностей). Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что повседневная деятельность человека значительно ограничена его физическим состоянием.

3. Интенсивность боли (Bodily Pain - BP) и ее влияние на способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома. Низкие показатели по этой шкале свидетельствуют о том, что боль значительно ограничивает активность человека.

4. Общее состояние здоровья (General Health - GH) – оценка человеком своего состояния здоровья в настоящий момент и перспектив лечения. Чем ниже бала по этой шкале, тем ниже оценка состояния здоровья.

5. Жизненная активность (Vitality - VT) подразумевает ощущение себя наполненным силами и энергией или, напротив, обессиленным. Низкие баллы свидетельствуют об утомлении человека, снижении жизненной активности.

6. Социальное функционирование (Social Functioning - SF), определяется степенью, в которой физическое или эмоциональное состояние ограничивает социальную активность (общение). Низкие баллы свидетельствуют о значительном ограничении социальных контактов, снижении уровня общения в связи с ухудшением физического и эмоционального состояния.

7. Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (Role-Emotional - RE) предполагает оценку степени, в которой эмоциональное состояние мешает выполнению работы или другой повседневной деятельности (включая большие затраты времени, уменьшение объема работы, снижение ее качества и т.п.). Низкие показатели по этой шкале интерпретируются как ограничение в выполнении повседневной работы, обусловленное ухудшением эмоционального состояния.

8. Психическое здоровье (Mental Health - MH), характеризует настроение наличие депрессии, тревоги, общий показатель положительных эмоций. Низкие показатели свидетельствуют о наличии депрессивных, тревожных переживаний, психическом неблагополучии.

Шкалы группируются в два показателя: 1. Физический компонент здоровья (Physical Health – PH). Составляющие шкалы: «Физическое функционирование», «Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием», «Интенсивность боли», «Общее состояние здоровья».

2. Психологический компонент здоровья (Mental Health – MH). Составляющие шкалы: «Психическое здоровье», «Ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием», «Социальное функционирование», «Жизненная активность». Результаты исследования представлены в таблице 3.

Как видно из таблицы, студенты основной группы по физической культуре в целом оценивают качество своей жизни более высоко, чем другие. Об этом свидетельствуют показатели шкал: «Физическое функционирование» – $96,11 \pm 5,0$ б., «Интенсивность боли» – $79,90 \pm 20,6$ б., «Общее состояние здоровья» – $63,6 \pm 10,9$ б., «Жизненная активность» – $62,33 \pm 14,2$ б.. Обращает на себя внимание наибольшая разница в оценках студентами основного отделения и СМГ шкал «Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием» $76,74 \pm 32,0$ против $67,31 \pm 39,9$ б. и «Социальное функционирование» $48,15 \pm 39,9$ б. против $41,03 \pm 40,3$ б.. Наибольшее беспокойство вызывает оценка студентами шкал: «Ролевое функцио-

нирование, обусловленное эмоциональным состоянием» – $46,18 \pm 11,2$ б. у основной группы, $50,24 \pm 12,5$ б. – подготовительной, $50,96 \pm 10,6$ б. – СМГ и «Социальное функционирование» – $48,15 \pm 39,9$ б., $46,15 \pm 39,1$ б., $41,03 \pm 40,3$ б. соответственно, что свидетельствует о напряженности реализации личной и общественной жизни.

Таблица 3. Результаты самооценки студентами качества жизни (баллы)

Группа по ФК	Основная	Подготовительная	СМГ
Физический компонент здоровья			
Физическое функционирование	$96,11 \pm 5,0$	$94,13 \pm 5,8$	$92,5 \pm 7,2$
Рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием	$76,74 \pm 32,0$	$74,04 \pm 29,7$	$67,31 \pm 39,9$
Интенсивность боли	$79,90 \pm 20,6$	$73,85 \pm 19,0$	$75,15 \pm 27,3$
Общее состояние здоровья	$63,6 \pm 10,9$	$58,91 \pm 12,2$	$60,62 \pm 14,5$
Психологический компонент здоровья			
Психическое здоровье	$52,43 \pm 16,0$	$50,96 \pm 15,8$	$55,39 \pm 21,8$
Рольное функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием	$46,18 \pm 11,2$	$50,24 \pm 12,5$	$50,96 \pm 10,6$
Социальное функционирование	$48,15 \pm 39,9$	$46,15 \pm 39,1$	$41,03 \pm 40,3$
Жизненная активность	$62,33 \pm 14,2$	$60,38 \pm 14,5$	$59,85 \pm 17,0$

Обсуждение и выводы. Ухудшение самочувствия студентов носит признаки астенических синдромов физического и психогенного характера, что сказывается на снижении качества жизни. В процессе преподавания предмета «Физическая культура» и подготовки спортивных команд следует обращать внимание на признаки наличия астенического синдрома у студентов: постоянное ощущение и/или жалобы на чувство общей слабости, повышенной утомляемости (при любом виде нагрузки), снижение работоспособности, которые сочетаются со следующими симптомами:

1. Когнитивные (нарушение внимания, рассеянность, снижение памяти).
2. Болевые (миалгии, головные боли напряжения, кардиалгии, абдоминалгии, боли в спине).
3. Вегетативные дисфункции (головокружение, диспепсия, тахикардия, гипервентиляция, гипергидроз).
4. Эмоциональные (внутреннее напряжение, тревога, лабильность или снижение настроения, раздражительность, страхи).
5. Мотивационные и обменно-эндокринные (снижение либидо, изменения аппетита, похудание, отеки, дисменорея).
6. Гиперестезии (повышенная чувствительность к свету и звуку).

Необходимо помнить, что профессии экономического профиля (и подготовка к ним) связаны с постоянным напряжением адаптационных механизмов, частым переключением внимания в условиях эмоциональной напряженности, с нарушением режима дня и недостатка сна, ответственной работой в течение длительного времени без эмоциональной и физической разгрузки, своевременных отпусков, что сказывается на качестве жизни. Методика «SF-36 Health Status Survey» позволяет изучить физический и психологический компоненты качества жизни. Вопросы методики доступны для понимания студентам и расширяют их представление о социальном значении здоровья, разносторонности проявлений физической подготовленности в жизнедеятельности.

**ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ
У СТУДЕНТОВ ГРГМУ**

3.3. Балог преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

В.С. Гаркавый старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

Д.Н. Семашко преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

А.С. Добриогло преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

На современном этапе организации образовательного процесса в учреждениях высшего образования в Республике Беларусь достаточно актуальным является привлечение студентов к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности.

Ряд ученых-исследователей данной проблемы (В.Н. Кулаков, С.Н. Филимонов и др.) указывают на тот факт, что более 20% студентов относятся к занятиям физической культурой и спортом или нейтрально, или негативно.

Это, в первую очередь, говорит о низком уровне мотивации и не сформированной потребности студенческой молодежи в физическом развитии. В трудах психологов (Л.И. Божович, О.В. Дашкевич, В.И. Ковалев и др.) отмечается неоспоримая роль мотивов для решения проблем развития и активности личности, формирования способностей к успешной учебной деятельности [7].

По-мнению Д.И. Барановской для повышения эффективности физической деятельности студентам необходимы некоторые знания о ее осуществлении (способах физических движений, нагрузке) [3].

С точки зрения психофизиологии, можно отметить, что снижение уровня мотивации может снизить двигательную активность, а, соответственно, умственную и физическую работоспособность обучающегося.

В связи с вышесказанным, целесообразным является изучение уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой на базе УО «Гродненский государственный медицинский университет».

На наш взгляд, определение приоритетов и интересов студентов в области ЗОЖ, позволяет в дальнейшем сформировать потребность к сис-

тематическим занятиям физической культурой и спортом, а, с точки зрения образовательного процесса – определить эффективность физической подготовки студентов в учреждении [1].

Целью нашего исследования стало определение уровня мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения поставленной цели, нами были выдвинуты следующие задачи:

- изучить учебно-методическую литературу по теме исследования;
- разработать диагностический материал (анкету);
- разработать и представить рекомендации по формированию мотивационной готовности студентов к занятиям физической культурой и спортом, как в образовательном процессе учреждения, так и в повседневной жизни.

В ходе исследования нами была разработана анкета для студентов УО «Гродненский государственный медицинский университет», которая включала в себя 3 вопроса:

1. Как Вы считаете, необходимы ли занятия физической культурой и спортом? а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

2. Чему, на Ваш взгляд, могут способствовать систематические занятия физической культурой и спортом? (можно выбрать несколько вариантов ответа) а) укреплению здоровья и эффективной профилактике заболеваний; б) развитию органов и систем органов; в) появлению спортивных достижений; г) улучшению внешнего вида; д) хорошему настроению; е) получению хорошей отметки (зачета); ж) развитию коммуникативных навыков.

3. Как Вы считаете, помогут ли занятия физической культурой, учиться лучше? а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.

В исследовании приняли участие 50 студентов различных факультетов, из них 25 – девушки и 25 – юноши в возрасте от 18 до 22 лет.

Результаты анкетирования представлены на рисунках 1–3.

Так, большинство юношей считают, что занятия физической культурой и спортом необходимы, что указывает на достаточный уровень мотивации. Девушки в меньшей мере мотивированы к спортивным занятиям, что говорит о снижении уровня потребности к данному виду деятельности.

По данным опроса можно констатировать, что для студентов мотивационным толчком становится, прежде всего, желание получить хорошую отметку (зачет), для девушек значимым становится также улучшение внешнего вида и стремление к стройности, для юношей – возможность достичь каких-либо успехов в спорте. Вместе с тем, и юноши и девушки подтверждают, что занятия физической культурой и спортом способствуют укреплению здоровья и эффективной профилактике заболеваний.

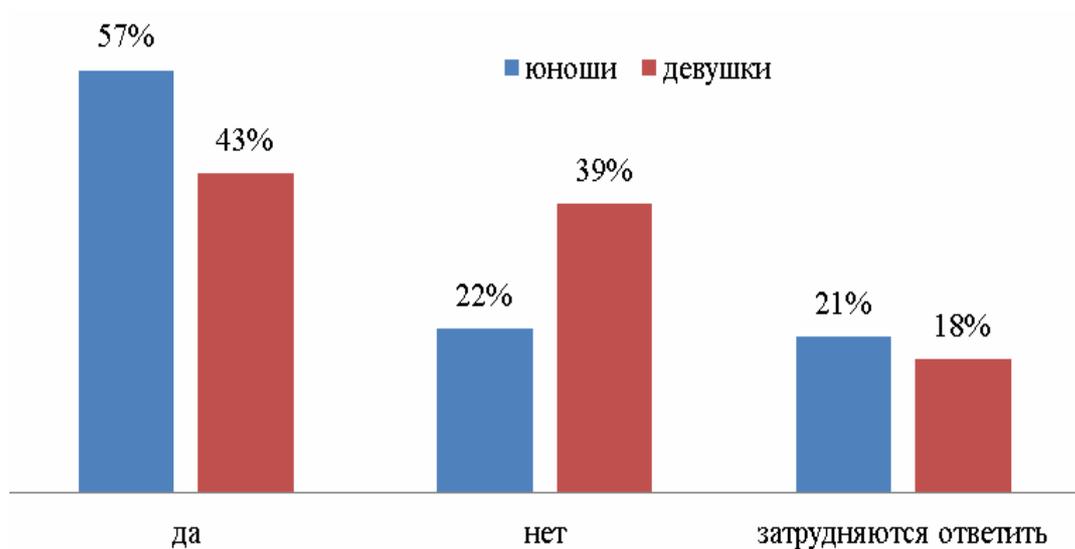


Рисунок 1. Результаты ответов студентов на вопрос «Как Вы считаете, необходимы ли занятия физической культурой и спортом?»



Рисунок 2. Результаты ответов студентов на вопрос «Чему, на Ваш взгляд, могут способствовать систематические занятия» (What, in your opinion, can systematic sports participation contribute to?)

физической культурой и спортом?»

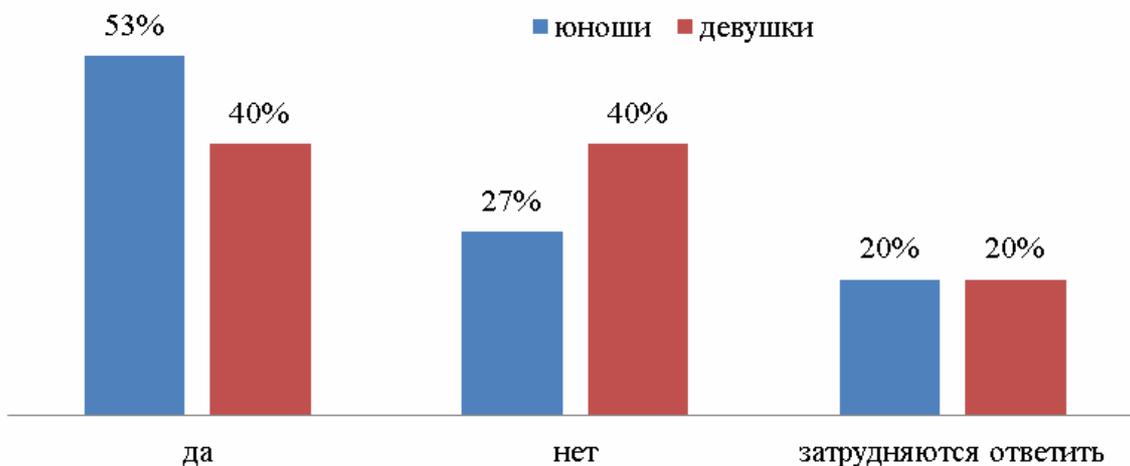


Рисунок 3. Результаты ответов студентов на вопрос «Как Вы считаете, помогут ли занятия физической культурой, учиться лучше?»

Было определено, что юноши считают, что занятия физической культурой и спортом оказывают влияние на их учебную работоспособность, позволяя улучшить физической и психологическое самочувствие, вырабатывают умственную выносливость. Девушки в равной степени считают, что физические упражнения помогают в обучении, и, то, что физическая нагрузка не влияет на успешность учебной деятельности.

Так, обобщив полученные результаты, можно сказать, что мотивация студентов ГрГМУ к занятиям физической культурой и спортом снижена и необходима целенаправленная работа в данном направлении.

По результатам анкетирования нами были составлены рекомендации, соблюдение которых, на наш взгляд, будет способствовать привлечению студенческой молодежи к физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности учреждения:

1. В основу формирования мотивационной готовности студентов к занятиям физической культурой должны быть положены следующие принципы: сознательности (студент должен понимать важность данных мероприятий); активности (студент должен принимать участие в мероприятиях, которые организует учреждение); системности (должна существовать преемственность в системе дисциплина «Физическая культура и здоровье» – занятия профессиональным спортом – занятия спортом в повседневной жизни студента).

2. В ходе работы со студентом по формированию мотивационной готовности к занятиям спортом необходимо учитывать возрастные и половые особенности, уровень физического развития.

3. Поскольку основной причиной проявления интереса у студентов-юношей к занятиям физической культурой и спортом, является достижение спортивных высот и укрепление своего здоровья, занятия должны воспитывать основные физические качества, используя современные соревновательные и игровые методы обучения. Главной мотивацией девушек оказалось улучшение внешнего вида и укрепление здоровья, поэтому видится внедрение новых видов и направлений, использования средств физической культуры (шейпинг, йога, и т.д.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Анурин, В.Ф. Ценностные ориентации и их влияние на формирование потребностей / В.Ф. Анурин // Социология высшей школы подготовки студентов для народного хозяйства: Сб. науч. тр. – Горький, 1982. – С. 116-129.
2. Бальсевич, В.К. Физическая культура: молодежь и современность / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №5. – С. 5-12.
3. Барановская, Д.И. Роль физкультурных занятий в формировании мотивации к занятиям физической культурой студенческой молодежи / Д.И. Барановская, В.И. Врублевская // Актуальные проблемы оздоровительной физической культуры и спорта для всех на современном этапе: матер. VIII междун. науч. сессии по итогам НИР за 2004 г. – Минск: БГУФК, 2005. – С. 13-16.
4. Беляничева, В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – 6с.
5. Бердичевский, Ю.И. Особенности ценностных ориентаций спортсменов / Ю.И. Бердичевский, Г.И. Минц // Спорт в современном обществе: сб. науч. тр. – М.: ФКиС, 1980. – С. 36-38.
6. Виленский, М.Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М.Я. Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты: сб. науч. тр. – М.-Харьков, 1990. – С. 44-47.
7. Гаврилов, В.И. Использование мотивации в процессе физического воспитания / В.И. Гаврилов, Н.И. Гаврилова // Научные основы и социально-педагогическое обоснование физического воспитания студенческой молодежи: межвуз. тем. сб. науч. тр. – Л.: ЛМИ, 1990. – С. 132-135.
8. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111

**САМООЗДОРОВЛЕНИЕ КАК ВАЖНЫЙ КРИТЕРИЙ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

В.С. Гаркавий, старший преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

З.З. Балог, преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

Д.Н. Семашко, преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

А.С. Добриогло, преподаватель кафедры физвоспитания и спорта Гродненского государственного медицинского университета

Проблема здоровья современной молодежи является одной из глобальных проблем системы здравоохранения нашей страны. Она неотделима от проблемы человека, возникает вместе с человеком и видоизменяется соответственно продвижению человеческой культуры. В статье рассматриваются актуальные вопросы формирования культуры здоровья студенческой молодежи. Концентрируется внимание на проблеме ценностного отношения студентов к собственному здоровью. Приведены данные анкетирования студентов первого курса Гродненского государственного медицинского университета в контексте направленности к самооздоровлению. Установлено, что у большинства будущих специалистов низкий уровень устремленности к самооздоровлению. Особое внимание акцентировано на необходимость определения первоочередных мер в этой сфере.

Одной из самых актуальных проблем является здоровье современной молодежи, поскольку именно от будущих специалистов во многом зависит развитие и благополучие любого государства. Именно здоровый человек есть наиболее конкурентоспособной на рынке труда, способный эффективно создавать духовные и материальные ценности, генерировать новые идеи и творчески их решать [1].

Согласно данным Министерства здравоохранения, почти 90% детей, учащейся молодежи и студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, более 50 % – неудовлетворительный уровень физической подготовленности. Данные положения объясняют актуальность темы исследования, которая связана с необходимостью решения проблемы по самооздоровлению молодежи, что имеет важное теоретическое и практическое значение.

Цель исследования предусматривала анализ уровня здоровья студентов и их направленности в самооздоровлении, изучение факторов формирования культуры здоровья студенческой молодежи и определение первоочередных мероприятий в этой сфере.

Выбранное направление исследования выполнялось на кафедре физического воспитания и спорта. Теоретико-методологическую основу работы составили комплексное использование принципов научности и системного подхода, что и обусловило выбор методов исследования: общенаучных (анализ и обобщение научно-методической литературы); междисциплинарных (структурно-системный подход); медико-статистических (анализ медицинской документации для определения структуры (класса) заболеваний); эмпирических: анкетирование (анкета «Самооценка здоровья») и метод экспертной оценки.

Анализ результатов медицинского обследования студентов Гродненского государственного медицинского университета показал, что с общего количества студентов первого курса почти 30 % имеют отклонения в состоянии здоровья. Тенденцию к увеличению количества студентов специальных медицинских групп подтвердили и наши исследования.

Картина распределения по нозологическим формам имела такой вид: у 52 % студентов были выявлены заболевания органов зрения, нарушение деятельности опорно-двигательного аппарата зафиксировано в 27 % случаев, терапевтическая группа заболеваний, представлена болезнями сердечно-сосудистой и дыхательной систем и дисфункциями пищеварительного тракта обнаружена у 20 % студентов, 8 % занимает оториноларингологическая (ЛОР) группа и по 5 % – болезни нервной и эндокринной систем. Наряду с этим нозологическим распределением отдельные студенты имели отклонения со стороны мочеполовой системы – 1 % и заболевания кожных покровов – 2 %. 22,2 % первокурсников имеют сколиотическую осанку. Достаточно распространенным является плоскостопие – различные степени выявлены у 17,7 %.

Рост заболеваемости, который наблюдается в последние годы, объясняется многими причинами. Среди них стремительные изменения в социально-экономическом и политическом развитии страны, которые, безусловно, негативно отражаются на ценностных ориентациях подрастающего поколения, экологические проблемы, неэффективная стратегия здравоохранения, недочеты в организации системы образования. Но одной из главных причин, которая обобщает вышеупомянутые, является недостаточная сформированность у студентов культуры здоровья, отсутствие приоритета заботы о своем здоровье и целенаправленной деятельности по его укреплению, направленности на здоровый образ жизни [1,3].

Более того, большинство детей и подростков, даже тех, которые имеют значительные отклонения в состоянии здоровья, ведут нездоровый образ жизни. Подобная, а часто даже хуже ситуация наблюдается среди студентов ВУЗОВ, поскольку у большинства абитуриентов уже сформировано стойкое негативное отношение к здоровому образу жизни или просто нежелание заботиться о своем здоровье, которое, увы, достаточно часто закрепляется в студенческие годы [3].

Работая над исследованием, мы провели анкетирование со студентами первого курса Гродненского государственного медицинского университета. Студентам была предложена анкета для определения направленности к самооздоровлению. Анкета содержала вопросы, которые касались проблемы здорового образа жизни и отношения к собственному здоровью.

Обработав результаты, мы пришли к выводу, что 66 % студентов имеют низкий уровень направленности к самооздоровлению. Большинство из них не придерживаются рационального режима дня, нормального режима питания, занимаются минимальной физической активностью, близкой к гиподинамии. Значительная часть студентов имеют пагубные привычки (38 %). Следует заметить, что большинство респондентов указывало на такие вредные привычки, как курение и употребление алкогольных напитков. Больше половины студентов (55 %) страдают от психоэмоционального перенапряжения, имеют трудности в противостоянии негативным эмоциям и стрессовым состояниям. Значительное количество студентов (73 %) не занимаются утренней гигиенической гимнастикой, не занимаются спортом, не закаляют свой организм.

Лишь у 28% студентов выявлено стремление заботиться о своем здоровье, они регулярно выполняют утреннюю гимнастику, придерживаются нормального режима питания, стремятся повысить уровень собственного здоровья, пытаются противостоять негативным эмоциям и стрессовым состояниям. Еще меньше (18 %) интересуются знаниями о самопознании и самовоспитании, хотя это одно из самых актуальных направлений современной молодежи.

Надо отметить, что 43 % студентов желают получать новые знания о здоровье и мероприятиях по его укреплению, стремятся к культуре здоровья, однако не проявляют активности в этом направлении. Эти студенты не занимаются физической культурой, помимо занятий по расписанию, спорт их интересует лишь на экране телевизора; они систематически (1-2 раза в неделю) употребляют спиртные напитки, курят.

У 26 % студентов потребность в самооздоровлении не сформирована вообще. Эта категория студентов характеризуется бесцельным проведением

свободного времени, имеет вредные привычки. Студенты не занимаются физической культурой и спортом, не интересуются методами физического и психического закаливания, курят, употребляют спиртные напитки.

Полученные результаты анкетирования позволили нам сделать выводы о том, что с целью повышения эффективности формирования культуры здоровья студентов, необходимо, с одной стороны – четкая целенаправленная работа высших учебных заведений в этом направлении, а с другой - сознательное отношение самих студентов к собственному здоровью, активное противодействие негативным факторам, ответственность.

Однако, к сожалению, личному здоровью будущего специалиста не уделяется должное внимание ни в нормативных документах, ни в научных исследованиях, ни в системе профессиональной подготовки. Часто образовательные учреждения становятся полигоном для проверки различных инноваций в обучении.

Следовательно, формирование культуры здоровья будущих специалистов невозможно без включения студентов в этот процесс. Вместе с тем, основным содержанием процесса формирования культуры здоровья в будущем специалистов должен быть процесс развития студента как субъекта здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности. Или, другими словами, главная задача заключается в том, чтобы, во-первых, научить будущего специалиста сохранять, поддерживать и укреплять свое здоровье и здоровье близких людей. Во-вторых, социальная ситуация диктует необходимость педагогического воздействия этой деятельности студентов. Учитывая то, что процессы самоорганизации и саморегуляции у подавляющего большинства студентов сформированы слабо, необходимо внешнее управленческое воздействие в форме доброжелательных советов, стимулирование собственной активности, направленной на сохранение и укрепление здоровья [2].

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что у большинства студентов низкий уровень направленности к самооздоровлению. Почти у трети будущих специалистов потребность в самооздоровлении не сформирована. Каждый второй студент, заканчивая учебу в вузе, имеет хроническое заболевание. Учитывая данную статистику, для улучшения качества здоровья наших студентов необходим современный подход к здоровью населения, и в первую очередь нашей молодежи. Он подразумевает исследование, признание и внедрение комплексных государственных реабилитационных программ, которые предполагают создание условий для ведения человеком здорового образа жизни: занятия оздоровительным фитнесом,

рациональное питание, закаливание организма, отказ от пагубных привычек, охрану окружающей среды от загрязнения.

Для того чтобы решить проблему отношение студента к укреплению своего здоровья, подтолкнуть его к систематическим занятиям физическими упражнениями, следует создать широкую систему соответствующего образования, учитывая биологические, психологические, экономические, социальные условия и факторы. В связи с этим нужна и разработка критерия оценки успешности физического воспитания. Она может быть более гуманистической и гибкой, а нормативы - доступными для усвоения всеми студентами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К.: Медкнига, 2011. – 107 с.
2. Волкова, Н.И. Современные здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования: методические рекомендации / Н.И.Волкова, И.В.Якимец. – Минск: БГТУ, 2011. – 60 с.
3. Колосовская, Л. А. Режим дня и факторы, ухудшающие здоровье студентов специального учебного отделения/ Л. А. Колосовская, Е. А. Олешкевич, Н. Г. Демидчик// Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции (г. Минск, 25–26 апреля 2013 г.) /БГМУ. – Минск, 2013. С. 183-187.

**ФОРМИРОВАНИЕ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» СТУДЕНТА –
ОСНОВА УСПЕШНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

А.Н. Коваленко, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта

П.Л. Пинский, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта

К.М. Бушуев, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта

Высшее образование в перспективе непрерывности представляет собой заключительный этап массового, систематизированного и планового образования. Вместе с тем, существует область знаний, навыков и умений, для которой компетентность всегда в дефиците, а знания и умения необходимы абсолютно всем и всегда, причем в течение жизни этот дефицит только накапливается. Это касается системы знаний, связанных с культурой самосохранения, и в первую очередь индивидуальным здоровьем и здоровым образом жизни (ЗОЖ).

Социальные и медицинские мероприятия не дают ожидаемого эффекта в деле сохранения здоровья людей. В оздоровлении общества медицина пошла главным образом путём «от болезни к здоровью», превращаясь всё более в чисто лечебную, госпитальную. Социальные мероприятия направлены преимущественно на улучшение среды обитания и на предметы потребления, но не на воспитание человека.

Физическое воспитание в вузе проходит положение квалификационных требований «Стандартов высшего образования»: «Иметь научное представление и убеждение в необходимости ведения здорового образа жизни, владеть умениями и навыками физического самосовершенствования».

Вместе с тем красной нитью дисциплины должен стать тезис о том, что «индивидуальное здоровье является самостоятельной жизненной ценностью». Вышесказанное указывает на необходимость переориентации курса физического воспитания в вузе. Это обусловлено, в том числе и некоторыми социальными причинами. Индивидуальные и общественные нормы в отношении здоровья, а также распределение баланса ответствен-

ности за здоровье личности между ней и государством намного отстали от мировых стандартов. Установлено, что и сама по себе ценность здоровья носит не фундаментальный, а инструментальный характер. Здоровье зачастую является дополнительным жизненным ресурсом для достижения других более значимых целей (накопление денежных средств, карьерного роста, повышение благосостояния за счет работы в условиях вредного производства и т.п.). Вместе с тем, ценность здоровья не стала фактом сознания, осталась на уровне моды – реальное самосохранительное поведение не претерпело существенных изменений: по-прежнему, много пьющих и курящих, нарушающих режим сна, отдыха и двигательной активности, не заботящихся о правильном питании и т.д..

Следующее важное направление физической культуры, которое необходимо учитывать при переориентации курса физического воспитания в вузе, это положение о «гуманистическом воспитании студентов»; воспитании духовно богатой личности, «обладающей развитым чувством социально-профессиональной и нравственной ответственности»; «идейно-нравственном воспитании» и «гуманистической и культурно-творческой миссии» физической культуры. Для этого необходимо декларировать и обеспечить условия для решения главной задачи – формирования ЗОЖ и физической культуры студентов (двигательной культуры, культуры здоровья и культуры телосложения).

Формирование физической культуры студента имеет решающее значение для культивирования здоровья и ЗОЖ – единой универсальной ценности, особенно в перспективе непрерывности. Чтобы воспитание культуры самосохранения было «заготовкой впрок», необходимо сместить акцент на разработку «индивидуального здоровья». Надо перейти к осмыслению и исследованию составных частей системы индивидуального здоровья, к которым относятся: физический статус (физическое развитие и подготовленность); физиологический статус (физиологические резервы); психический (психоэмоциональный) статус; клинико-соматический статус. С целью гуманитарного компонента физической культуры разрабатывается концепция физкультурного образования. Альтернативой традиционному физическому воспитанию, процесс которого направлен на улучшение физической подготовленности, на наш взгляд, является физкультурное образование, формирующее сознательную и активную личность. При этом в ряду основных положений ЗОЖ современного человека необходимы и основы знаний, аккумулирующие исторический и педагогический опыт использования разнообразных форм, средств, методов и систем воспитания и образования здорового человека, создающие теоретическую и методическую

базу формирования мотивированной потребности в индивидуальном здоровье. Реализация физкультурного образования предполагает определенный уровень информированности, знаний в этой области деятельности.

Высшая школа на молодежном этапе жизни человека становится практически единственным местом, где активно формируются умения и навыки физического самосовершенствования, в частности организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, что также требует определенного уровня сформированности знаний по физической культуре. Поэтому очень важно научить студентов умениям и навыкам самостоятельной организации оптимального и рационального двигательного режима с учетом особенностей жизнедеятельности на каждом её этапе.

Для того чтобы оценить значение физической культуры, молодой человек должен осознать важность ее роли в своей жизни. И чем раньше он это поймет, тем больше сможет добиться и в своей личной жизни, и в профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: Изд-во «Теория и практика физической культуры», 2002. – 270 с.
2. Гаттаров Р.У. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья / Р.У. Гаттаров, Т.В. Потапова, С.М. Зубков и др. // Вестник южно-уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2007. – 16 (88). – вып. 12. – С.43-49.
3. Лотоненко, А. В. Физическая рекреация для здоровья человека и восстановления работоспособности / А. В. Лотоненко, В. В. Трунин, А. В. Козлов и др. // Культура физическая и здоровье. – 2005. – № 2 (4). – С. 7-10. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
4. Педагогика физической культуры и спорта: учебник / под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Физическая культура, 2006. – 528 с
5. ОСРБ 1-02 03 06-2008. Образовательный стандарт Республики Беларусь. Высшее образование. Первая ступень. Специальность 1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языков). – Минск: Министерство образования Республики Беларусь, 2008. – 41с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В.Н. Осянин, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта, доцент

В.В. Кошман, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта

Ю.В. Колеснев, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного университета транспорта

Большинство проблем физической подготовленности студентов имеют психологическую направленность. Неправильная мотивационная база и однообразные занятия физической культурой вызывают у молодежи еще большее нежелание посещать учебно-тренировочные занятия. Развитие и совершенствование основных физических качеств у студента, а также повышение уровня здоровья молодежи в ВУЗах является приоритетной задачей для преподавателей физической культуры.

Анализ научно-исследовательских работ, по данному направлению, позволил сделать заключение о том, что вопросы повышения эффективности физического воспитания молодежи за последние годы не утратили своей актуальности, о чем свидетельствует значительное количество диссертационных работ и научных публикаций. Целью данного исследования является выделение и изучение актуальных проблем в физической подготовке студенческой молодежи.

В начале XXI столетия социально-техногенное развитие общества стало все больше характеризоваться динамичным прогрессом социальных, но вместе с тем, и снижением природных физических и психических качеств человека. Само усложнение технологических процессов, механизация, автоматизация, компьютеризация труда, наличие в окружающей среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда, отрицательно воздействуя на состояние работника, уровень его работоспособности, приводит к психоэмоциональным перегрузкам, сокращению двигательной активности и возникновению общесоматических и профессиональных заболеваний. Современное физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность.

Вместе с тем, многие социально значимые результаты физического воспитания достигаются в настоящее время лишь частично. Все это свидетельствует о проблеме физической подготовленности студентов.

Необходимо отметить, что физическое состояние и здоровье населения любой страны является важнейшим критерием её благополучия. Именно данный критерий лежит в основе сохранения и воспроизводства человеческого потенциала в интересах национальной безопасности государства. Вместе с тем, в новых условиях развития страны возрастает социальная значимость физической активности в обществе, усиливается её роль в формировании здорового образа жизни. Установлено, что физическая активность умеренной и высокой интенсивности прямо и опосредованно способствует сохранению и укреплению здоровья. В то же время физической активностью в стране регулярно занимается примерно 20-30% молодежи, тогда как в экономически развитых странах мира этот показатель составляет 40-60%. Снижение уровня физической активности студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению состояния здоровья. У подростков к 17-летнему возрасту наблюдается рост хронических заболеваний, т.е. около трети абитуриентов, поступающих в вузы, уже имеют хроническую патологию. Тенденция ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи приняла устойчивый характер. К «факторам риска», оказывающим влияние на состояние здоровья студентов, можно отнести несоответствие условий и требований обучения. В исследованиях, проведенных научными центрами, отмечается, что ежегодно на первый курс поступает только 20% абитуриентов, отнесенных к основной группе здоровья.

На современном этапе развития нашего государства, одной из основных задач физического воспитания является улучшение физического здоровья нации, а особенно молодого поколения. За последние годы смертность населения рождаемость. Тысячи людей официально имеют физические или умственные нарушения. Этот кризис характеризуется старением населения и уменьшением средней продолжительности жизни. Вот почему проблема развития устойчивой социальной политики по приобщению молодежи к здоровому образу жизни становится все более насущной и острой для нашего общества.

Дисциплина «Физическая культура» в рамках высшего образования способствует совершенствованию физической подготовленности студента, обеспечивает мотивационную, функциональную и двигательную готовность к выбранной профессиональной деятельности, которая осуществляется путем общих и специфических для данной профессии закономерно-

стей, принципов и правил. Исходя из этого, задачами физического воспитания в вузах являются: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни, улучшение уровня физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов. И конечным итогом является формирование высокого уровня культуры здоровья студентов.

Основу физической подготовленности составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи прикладных и двигательных навыков, укрепления и сохранения здоровья студентов. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство физического воспитания. Физическая подготовленность – только один из социально значимых результатов физического воспитания в высшем профессиональном образовании.

Основная физическая нагрузка приходится на занятия различными видами спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, плавание и лыжные гонки. Они способствуют развитию костно-мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем. Помимо здоровья студентов, выделяется еще одна важная проблема - отсутствие у студентов устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Только около 10% студентов регулярно, целенаправленно включают физические упражнения в свою жизнедеятельность. Их двигательная активность составляет 15 минут в день, хотя гигиеническая норма – более одного часа. В практике физического воспитания вуза видно, что большинство студентов не заинтересованы в самостоятельных занятиях. В студенческом возрасте отсутствуют биогенные потребности в движении, характерные для раннего детства, а социальные потребности не сформированы из-за слабой постановки физического воспитания в школе. Одной из причин можно назвать нехватку времени, отсутствие условий для занятий и увлеченность другими видами отдыха.

Многие исследователи указывают на низкий уровень физической подготовленности у девушек. Возникает необходимость создания и внедрения таких форм занятий, которые позволят более глубоко и, в тоже время, оптимально решать все задачи физического воспитания студентов, помогут заинтересовать молодых людей в повышении уровня своей физи-

ческой подготовленности. Решение данной проблемы требует поиска новых методов, способствующих достижению цели.

Таким образом, выше сказанное говорит о необходимости развития новых научно-обоснованных способов улучшения организации физического воспитания в высших учебных заведениях, с целью предотвращения дальнейшего ухудшения состояния здоровья и физической подготовленности студентов, создания устойчивой мотивации и углубления интереса к занятиям физическим воспитанием. Одним из существенных факторов, препятствующих положительному отношению студентов к активной тренировочной работе, является монотонность и однообразие, из-за которой страдает количество и качество выполняемых упражнений, замедляется рост уровня физической подготовленности, учащаются прогулы занятий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
2. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд.2-е, испр. и доп.: В 2-х томах. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.1. – 304 с.
5. ОСРБ 1-02 03 06-2008. Образовательный стандарт Республики Беларусь. Высшее образование. Первая ступень. Специальность 1-02 03 06 Иностранные языки (с указанием языков). – Минск: Министерство образования Республики Беларусь, 2008. – 41с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
7. Щедровицкий, Г. П. Избранные труды / Г.П. Щедровицкий. – М., 1996. – 760 с.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
КАК НЕОТЪЕМЛИМАЯ ЧАСТЬ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

Т.В. Хонякова, старший преподаватель УО «Гродненский государственный медицинский университет»

А.Н. Хоняков, старший преподаватель УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Н.А. Кандаракова, преподаватель УО «Гродненский государственный медицинский университет»

И.Н. Мисюк, преподаватель УО «Гродненский государственный университет им. Я. Купалы»

Польза здорового образа жизни (ЗОЖ) известна всем. Идея формирования здорового образа жизни в последние годы стала актуальной. Это связано с тем, что качество здоровья испытывает тенденцию к ухудшению. Ежегодно в ВУЗ поступают определенное количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, которые относятся для занятий по физической культуре к специальной медицинской группе (СМГ). Студенты специальных медицинских групп отличаются по своим физическим и функциональным возможностям. Большинство таких студентов в школе были освобождены от физической культуры и не получали должной физической нагрузки. Став студентами, они обязаны посещать занятия по физической культуре.

Основными элементами физической культуры являются культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения, а в качестве основных показателей личностной физической культуры выступают отношение человека к своему здоровью, своему телу как ценности; знание оздоровительных систем и их применение в жизни.

Целью данной работы является изучение роли и значения оздоровительной физической культурой в формировании здорового образа жизни студентов.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Определение понятия здорового образа жизни для студентов.
2. Выявление влияния оздоровительной физической культуры на организм обучающихся.
3. Анализ сущности нетрадиционных систем оздоровления физической культуры, применяемых в обеспечении здорового образа жизни студентов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Здоровье во многом зависит от образа жизни, однако, говоря о ЗОЖ, в первую очередь, имеют в виду отсутствие вредных привычек. Это конечно необходимый критерий, но главное в ЗОЖ – это активное творение здоровья. Таким образом, понятие ЗОЖ гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, закаливающие и развивающие упражнения, в него также входит система отношений к себе и к окружающим людям, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности. Следовательно, для творения здоровья необходимо расширенное представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов влияющих на различные составляющие здоровья: физическую, психическую, социальную и духовную сферу жизни, а также овладение оздоровительной физической культурой.

В последние годы активизировалось внимание к ЗОЖ студентов связанное с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов выпускаемых высшей школой. Практически в каждой конференции затрагивается тема, касающаяся формирования ЗОЖ общества. ЗОЖ отражает обобщённую типовую структуру форм жизнедеятельности студентов. В условиях ЗОЖ ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития. Студент должен себя построить как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [9,10].

В ВУЗе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей ЗОЖ и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способных обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию её поведения и деятельности.

Нельзя не согласиться с тем, что на сегодняшний день очень остро стоит проблема необходимости занятий физической культурой. У современной молодежи с появлением компьютеров, смартфонов, планшетов наблюдается снижение двигательной активности. Все это приводит к снижению функциональных возможностей организма, уменьшению сопротив-

ляемости к различным заболеваниям. Одним из факторов укрепления и сохранения здоровья является оздоровительная физическая культура (ОФК).

Сегодня число студентов с различными заболеваниями растет, так что снижение двигательной активности является важной проблемой. Поэтому необходимо поддерживать свой организм в тонусе и выделять время на занятие оздоровительной физической культурой.

ОФК способствует расширению кровеносных сосудов, нормализации тонуса их стенок, улучшению питания в них и повышению обмена веществ. При работе мышц происходит массаж стенок кровеносных сосудов. Они проходят через мышцы головного мозга, внутренних органов и массируются за счет ускоренного тока крови. Все это способствует сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов и нормальному функционированию сердечно-сосудистой системы. Напряженная умственная работа, малоподвижный образ жизни и особенно нервные напряжения современного студента, могут приводить к ухудшению питания стенок артерий, потери их эластичности и как следствие, к повышению кровяного давления и гипертонической болезни. Именно поэтому для сохранения здоровья и активной жизнедеятельности необходимо ОФК.

Студент, систематически занимающийся оздоровительными физическими упражнениями, чувствует себя лучше, становятся выносливей. Это связано с тем, что органы кровообращения, дыхание и выделения лучше работают. Дыхание при ОФК становится более частым и глубоким, организм насыщается большим количеством кислорода. В процессе занятий ОФК увеличивается кровоснабжения мышц, происходит рост мышечных волокон, что способствует укреплению мускулатуры.

В настоящее время перспективным направлением в физкультурно-оздоровительной работе среди студенческой молодежи по сохранению и укреплению здоровья является внедрение нетрадиционных систем оздоровления физической культуры. Таким образом, для улучшения состояния здоровья и физического развития личности наиболее эффективно могут быть использованы атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, оздоровительная аэробика, шейпинг, йога, калланетика, пилатес [6].

Атлетическая гимнастика – одна из форм физического развития, физической подготовленности и оздоровления. Атлетическая гимнастика способствует устранению различных дефектов телосложения, укрепляет мышцы и укрепляет работоспособность.

Ритмическая гимнастика является разновидностью гимнастики оздоровительной направленности, пользуется огромной популярностью не только

среди молодежи, но и в обществе в целом. Используется как комплексное воздействие на психоэмоциональную сферу, обмен веществ, нервно-мышечный аппарат, а также на эндокринную систему. Очень популярное направление, где используются комплексы танцевального характера, упражнения которых выбираются в соответствии с ритмом музыкального сопровождения. То есть можно смело утверждать, что главным элементом занятий ритмической гимнастикой является музыка, которая, несомненно, является движущим фактором в выборе данного направления. Ритмическая гимнастика способствует развитию не только силы, выносливости и ловкости, но и оттачивает красоту и высокую координацию движений [7].

Оздоровительная аэробика – система оздоровительной физической культуры, направленная на улучшение кислородного обмена в организме, что способствует улучшению физической подготовленности организма и общего самочувствия, развитию гибкости, повышению мышечного тонуса [10]. Занятия проводят под музыку. Студентов очень привлекает данный вид активной деятельности. Основные направления оздоровительной аэробики:

- Танцевальная аэробика – программа, состоящая из специально разработанных движений, которые выполняются под музыку. Укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку, сжигает лишний вес.

- Степ-аэробика – танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой «степером». Служит для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена.

- Аква-аэробика – ритмичная аэробика в воде под музыкальное сопровождение. Укрепляет тело, улучшает гибкость, растягивает мышцы и связки, сжигает лишние калории, успешно восстанавливает после травм, полезна для всех возрастов и для беременных женщин.

- Памп-аэробика – разновидность силовой аэробики, где совмещаются силовые упражнения с музыкой, задающей быстрый темп и ритм движения. Направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

- Тай-Бо – вид аэробики с использованием техники восточных единоборств. Служит для снятия стресса, повышает тонус и настроение, регулирует работу сердца, улучшает общее самочувствие.

Шейпинг является комплексной системой ОФК для женщин, включающая физические упражнения, направленные на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. То есть сутью шейпинга является сочетание аэробики и атлетической гимнастики. Занимающиеся

ся проходят тестирование для выявления своего физического состояния. Для этого, измеряют массу тела, его длину, окружность груди, талии, таза и бедер. Все сведения вносят в компьютер, чтобы в результате занятий прийти к выбранной для себя реально возможной модели. Компьютерная программа на основе внесенных данных выдает комплекс специальных упражнений для каждого занимающегося. Здесь же указывается пульсовый режим и калорийность суточного режима [8].

Йога – это философско-религиозная система, которая на протяжении многих тысяч лет изучает природу человеческого сознания и взаимодействие с миром, открывает смысл жизни и существования в мире, во Вселенной [1]. Йога мягко корректирует все стороны человеческой жизни. Асаны, применяемые в йоге, улучшают подвижность суставов и растяжку. Затем благотворный эффект распространяется на пищеварение и сон, повышается работоспособность, улучшаются отношения в социуме и семье. Дыхание в йоге первостепенно. Контроль дыхания означает контроль мозга, и именно это отличает йогу от чисто физических упражнений [1,2,3].

Калланетика - это программа из упражнений, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активность глубоко расположенных мышечных групп. Упражнения предлагают выполнять в тишине, без музыки, которая, по мнению экспертов, отвлекает от занятий, не дает возможности сосредоточиться на влиянии движений.

Секрет пилатеса – в правильном понимании цели, которую ставит перед собой занимающийся. Приоритетом пилатеса является не внешние безупречные формы, а внутренняя гармония и идеальная работа всей мышечной системы. Для того чтобы достичь гармонии, необходимо правильно выполнять каждое из упражнений и приемов систем пилатеса. Пилатес укрепляет мышцы живота, вытягивает всё тело от макушки до носков. Избавляет мышцы от лишнего жира, придает им тонус и удлиняет их. В целом, система представляет собой программу комплексного оздоровления тела и разума, которая не только поможет совершенствовать свое тело, но и даст возможность почувствовать себя умственно и эмоционально уравновешенным человеком [4,5].

Большое значение образа жизни в обеспечении здоровья студенческой молодежи связано с негативными влияниями на человека издержек современной цивилизации. Взаимосвязь образа жизни и здоровья входит в понятие «здоровый образ жизни», который способствует оптимальному развитию личности и ориентирует человека на укрепление личного и общественного здоровья с преимущественным использованием средств физической культуры.

Оздоровительная физическая культура – неотъемлемый компонент здорового образа жизни, так как является эффективным средством в борьбе с вредными привычками, профилактике заболеваний и оптимизации физического состояния, повышая функциональные возможности организма.

Нетрадиционные системы ОФК – это приятный вид активной деятельности, который вызывает большой интерес, желание и положительную мотивацию к занятиям физической культурой. Привлекают студенческую молодежь силовыми упражнениями под музыку, а их польза доказана в трудах многих специалистов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Йога / Пер. с англ. Ю.Рудаковой. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО Издательство Астрель», 2003. – 192 с.
2. Липень, А. Йога для начинающих. Иллюстрированная карманная книга. - СПб.: Питер, 2014. – 192 с.
3. Макарова, Ю. Йога в кармане: Худ-ка / Юлия Макарова. - М.: Альпина нонфикшн, 2013. – 232 с.
4. Остин Д. Пилатес для вас / Д. Остин; пер. с англ. И.В. Гродель. - 3-е изд. - Мн.: «Попурри», 2007. – 320 с.
5. 10000 советов. Пилатес / Авт.-сост. Н.В. Белов. - Минск: Харвест, 2008. – 128 с.
6. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Тексты лекций. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 80 с.
7. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. - Мн.: Тесей, 2003. – 528 с.
8. Фурманов А.Г. Физическая рекреация: учеб. пособ. для студентов вузов / А.Г. Фурманов. - Мн.: «Мет», 2012. – 502 с.
9. Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студента: сб. науч. ст. / ГрГУ им. Я. Купалы; редкол.: С.К. Городилин, А.И. Шпаков; под науч. ред. В.А. Максимовича. - Гродно: ГрГУ, 2013. – 375 с.
10. Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном обществе», посвященной 60-летию образования СГАФКСТ (сборник научных статей) Ч. 2 / под общ. ред. Г.Н. Греца. - Смоленск, СГАФКСТ, 2010. – 280 с.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСРЕДСТВОМ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Р.П. Олешкевич, преподаватель, УО «Гродненский государственный медицинский университет».

Д.И. Курбанов, старший преподаватель, УО «Гродненский государственный медицинский университет».

В.С. Гаркавый, старший преподаватель, УО «Гродненский государственный медицинский университет».

Среди наиболее значимых проблем белорусского общества в последние годы является существенное снижение уровня физического здоровья населения, а также уровня физической подготовленности и развития двигательных способностей, причём практически во всех возрастных группах на фоне снижения интереса к физкультурным занятиям. Создание оптимальных условий проведения занятия, рациональное их построение, с использованием современных средств, методов и способов проведения, а также подбор инвентаря и эмоционального фона является залогом формирования устойчивого интереса к дальнейшему физическому развитию, совершенствованию и коррекции собственного тела и здоровья [1].

Система вузовского физического воспитания ставит задачи подготовки специалиста, умеющего самостоятельно совершенствоваться, ориентированного на постоянное непрерывное образование, а формирование осознанных устойчивых мотивов является необходимым сопутствующим фактором любого образования [2].

Одним из действенных средств, способствующих повышению эффективности занятий по физической культуре, может служить музыкальное сопровождение. Широкое распространение практики применения музыки во многих видах физической культуры, например в фитнесе, позволяет использовать существенные возможности сопряжённого оздоровительного воздействия физических упражнений и музыкального сопровождения для решения поставленных задач исходя из того, что человек как предмет научного познания рассматривается в контексте неразрывного единства его духовного и телесного, психического и физического начал [3].

Развитие силовых качеств на занятиях физической культурой с использованием технических средств и тренажёрных устройств посредством

музыкального сопровождения стимулируют развитие двигательной координации движений, требует проявления упорства и целенаправленности, а так же содействует активному снятию нервного напряжения, ускоряет процессы овладения техникой движения [4].

К вопросу выбора музыкального сопровождения занятий физической культуры нужно относиться с повышенным вниманием, так как необходимо соответствовать программе упражнений, а также не вызывать психологический или физический дискомфорт [5].

Мотивация физкультурной деятельности – это тот двигатель, от которого зависит уровень активности в данной сфере интересов, ее направленность и непрерывность [6].

Одной из приоритетных задач, требующих своего решения, стоящих перед отраслью физической культуры, является поиск инновационных подходов, которые сочетали бы в себе средства и методы комплексного оздоровления организма и психики, эмоциональной сферы занимающихся, и, прежде всего, содействовали реальному духовному и физическому развитию личности, формированию ориентиров на достижение оптимального уровня здоровья и здорового образа жизни. В этой связи представляется целесообразным проанализировать влияние музыкального сопровождения занятий физической культуры на психоэмоциональное состояние студентов–медиков.

В исследовании приняли участие 82 студента (юноши) УО «Гродненский государственный медицинский университет», которые занимались в основной группе на первом и втором курсах. Студенты I курса (n=41, средний возраст 17,8 лет), студенты II курса (n=41, средний возраст 18,9 лет). Использовалась анкета открытого типа. На протяжении двух недель со студентами проводили занятия согласно учебной программе, внедрив при этом музыкальное сопровождение занятия. Музыка на занятиях по физической культуре использовалась следующим образом: в начале занятия - построение студентов, далее – ритмичная музыка, под которую учащиеся выполняли ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения. Студенты занимались под музыку спортивными и подвижными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, аэробикой. В первой половине основной части, когда происходило разучивание нового программного материала, музыкальное сопровождение не использовалось. Однако во второй половине, когда наступало заметное снижение работоспособности, чтобы активизировать студентов, ставилась фоновая музыка. В заключительной части использовались упражнения на растягивание, расслабление, дыхание под успокаивающую музыку. Студенты на

занятия самостоятельно оценивали свое состояние, которое выражалось в физической и психоэмоциональной активности. 91% испытуемых отмечали, что при использовании музыкального сопровождения повышалась физическая активность. При этом повышался эмоциональный фон, улучшалось настроение, что в свою очередь способствовало преодолению нарастающего утомления. 2% отметили что их активность снижалась, и 7% не испытывали никаких изменений.

Далее нашей целью было узнать отношение студентов к музыкальному сопровождению. При опросе, проведенном непосредственно после проведения двух недель занятий, испытуемые отвечали: «Важна ли музыка на занятиях?». Результаты исследования представлены на диаграмме (рис. 1).

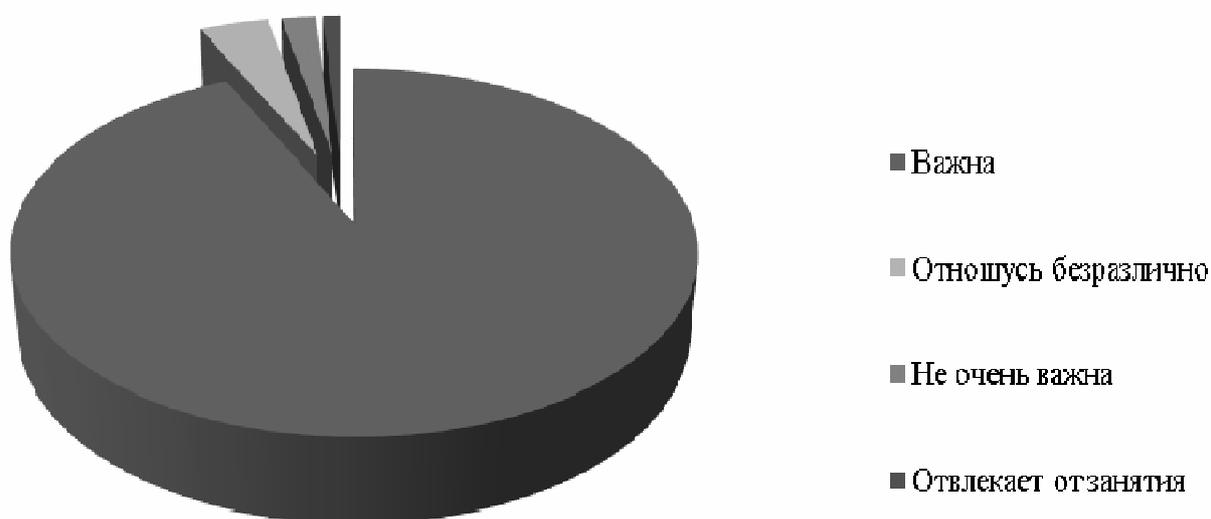


Рисунок 1. Отношение к музыкальному сопровождению

Как видно из диаграммы, юноши в большинстве своем отмечают важность музыки на занятиях по физической культуре.

В заключительной части нашей работы студентам было предложено расставить в виде приоритетов повышающих мотивацию на занятиях по физической культуре. Оценка происходила по 10 бальной системе (табл. 1).

Обработав анкеты, мы подсчитали общее количество баллов выставленных двумя курсами по каждому из факторов. Наибольшее количество было отдано за музыкальное сопровождение (754 б.), современное оборудование (714 б.), игровой и соревновательный метод (697 б.). Эти три фактора были в явных лидерах по оценке студентов. Далее расположились привлечение студентов к организации (598 б.), дружеское общение (561 б.), нестандартный метод (545 б.), педагогический контроль (520 б.).

Таблица 1. Оценка приоритетов повышающих мотивацию

№ п/п	Факторы повышения мотивации	Оценка эффективности	
		I курс	II курс
1	Применение музыкального сопровождения занятий	9,14±1,26	9,35±1,31
2	Использование игрового и соревновательного метода	8,04±0,26	9,03±1,18
3	Использование нестандартного метода проведения занятия	6,18±1,20	7,27±2,27
4	Использование современного и качественного тренажеров и оборудования	8,56±0,40	8,91±2,18
5	Использование педагогического контроля	7,24±2,26	5,56±1,20
6	Дружеское общение	7,51±1,34	6,25±2,36
7	Привлечение студентов к организации и судейству соревнований и подвижных игр	7,11±2,14	7,57±3,17

Таким образом, музыкальное сопровождение движений оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние занимающихся, повышает их моторную активность, способствует преодолению нарастающего утомления и помогает избегать однообразия в проведении занятия. Эмоционально-чувственное отношение к двигательной деятельности образует первичную мотивационную готовность студентов к занятиям физическими упражнениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пономарёв, Г.Н. Охрана здоровья и физическое воспитание: новая совместная декларация/ Г.Н. Пономарев, К.Н. Эдингтон, // Культура физическая и здоровье. – 2011. - №3(33). – С. 3-8.
2. Акофф, Р.С. Преобразование образования / пер. с англ. Ф.П.Тарасенко/Р.С. Акофф, Д.А. Гринберг // Томск: Изд-во Томского ун-та, 2009. 196 с.
3. Якуб, И. Ю. Роль музыкального сопровождения во время физической активности / И.Ю. Якуб, О.А. Крыжановская // Молодой ученый. — 2016. — №13. — С. 895-900
4. Епифанова, М.Г. Мониторинг физического развития и физической подготовленности студенток НИ ИРГТУ : монография / М.Г. Епифанова, Е.Н. Грицай [и др.]. – Иркутск: Изд - во ИРГТУ, 14. – 228 с.
5. Сайкина, Е.Г. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Е.Г. Сайкина, Ю.В. Смирнова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. № 4 (38).- С. 68 – 71.
6. Филимонова, С.И. Физическая культура, спорт и современное студенчество/С.И. Филимонова // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт): сб. ст. Российский студенческий спортивный союз. М.: Полиграф сервис, 2002. -С. 140–151.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Т.И. Бочек, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Полоцкого государственного университета

Введение. Период обучения в подростковом и юношеском возрасте совпадает с активным формированием духовных и физических качеств молодых людей. Физическое воспитание - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может рассматриваться как второстепенный его компонент. Проблема формирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, так как в последнее время замечается прогрессирующая гиподинамия, то есть понижение подвижности у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в аудиториях, но и дома. В результате этого среди студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой, предрасположенностью к частым заболеваниям, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями.

В настоящее время обучение в учреждениях высшего образования связано с длительными статическими напряжениями мышц, что в свою очередь негативно сказывается на здоровье студентов, поэтому необходимо активно целенаправленно применять физические упражнения на практических занятиях по физическому воспитанию.

Таким образом, физическое воспитание способствует не только развитию физических качеств студентов и повышению уровня их физической подготовленности, но и является средством самовыражения будущих специалистов, и средством проявления творчества в использовании физических упражнений, направленных на предмет и процесс их профессионального труда[1, 2].

Цель исследования: изучение физического воспитания студенческой молодежи.

Предмет исследования: отношение студенческой молодежи к занятиям по физическому воспитанию.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось осенью 2016г. на базе учреждения образования «Полоцкий государствен-

ный университет». В ходе исследования было проанкетировано 42 студента 2 курса инженерно-технологического факультета. Используются методы анкетирования и выкопировки данных из первичной медицинской документации.

Результаты исследования. До начала практических занятий студенты проходят медицинский осмотр, результаты которого дают характеристику их состояния здоровья и физического развития.

В ходе исследования на основании обязательного ежегодного медицинского осмотра нами было установлено, что 64,3% студентов (27 человек) относятся к основной группе по физическому воспитанию, 14,3% (6 человек) направлены в подготовительную группу, 11,9% (5 человек) относятся к специальной медицинской группе, 9,5% студентов (4 человека) освобождены от занятий по физическому воспитанию. Из этого видно, что достаточно большой процент (35,7%) учащихся нуждается в улучшении своего здоровья.

По итогам анкетирования на вопрос: «Оцените свое состояние здоровья?» большинство анкетированных студентов отмечают состояние своего здоровья, как «хорошее» (52,4%) и «скорее хорошее, чем плохое» (42,6), «скорее плохое, чем хорошее» отметили 5 % респондентов. Никто из опрошенных не затруднился ответить на вопрос и не посчитал состояние своего здоровья «плохим».

На вопрос: «По вашему мнению, есть ли необходимость в укреплении состояния Вашего здоровья?» 33,3% респондентов ответили, что такая «необходимость есть», 28,6% респондентов ответили «скорее да, чем нет», 28,6% респондентов ответили, что «скорее не нуждаются» в укреплении состояния своего здоровья, и 9,5% респондентов об этом еще «не задумывались». Вариант ответа «нет» - отсутствует.

Таким образом, можно сделать вывод, что большой процент респондентов считает состояние своего здоровья хорошим, однако по итогам медицинского осмотра достаточно велик процент студентов, которым нужно улучшить состояние своего здоровья. Также большинство студентов считают необходимым укрепление и поддержку состояния здоровья, а многие даже не задумывались о состоянии своего здоровья. Однако, физическое воспитание они не рассматривают, как одно из общедоступных средств укрепления здоровья.

Так, на вопрос: «По Вашему мнению, необходимо ли проведение физического воспитания в нашем университете?» 23,8% респондентов ответили, что «проведение физического воспитания необходимо, так как это способствует развитию физических качеств», и 23,8% также считают

«физическое воспитание необходимым, так как студентам нужна двигательная нагрузка», 4,8% респондентов считают «проведение физического воспитания пустой тратой времени и не видят в нем необходимости», 47,6% считают, что «физическое воспитание должно проводиться только для желающих или в виде факультативов».

А на вопрос: «Нужно ли по вашему мнению увеличить объем занятий по физическому воспитанию в нашем университете?» большинство анкетированных студентов 95,5% ответили «нет, не нужно»; 4,7% - «да, нужно» и 4,7% затруднились ответить.

Это свидетельствует о низкой мотивации студентов к занятиям по физическому воспитанию и спорту и не осознанностью благоприятного влияния физического воспитания на состояние здоровья человека. Это связано в первую очередь с большими умственными нагрузками в учебных заведениях, а также с переоценкой ценностей и приоритетов современной молодежи. В настоящее время большую часть свободного времени молодежь тратит за гаджетами и в интернете, приобретая зависимость от частого посещения страниц в социальных сетях, онлайн игр, что негативно сказывается не только на их внешнем виде (усталость и покраснение в глазах), но и на психическом и физическом состоянии[3].

В подтверждение этому служат ответы респондентов на вопрос: «Занимаются ли студенты физическими упражнениями вне университета?» так, большинство анкетированных респондентов ответили, что делают обычную физзарядку (33%); 23% респондентов посещают тренажерные залы; 11% - посещают фитнес-центры и 7% - занимаются оздоровительными системами (йога, ушу и т.п.). Четверть опрошенных респондентов (26%) вне университета не занимаются никакими упражнениями.

На вопрос: «Участвовали (-уете) ли вы в спортивных соревнованиях, проводимых в университете?» многие респонденты (66,7%) указали на то, что в спортивных соревнованиях, проводимых университетом, они не участвовали и не участвуют, другая часть респондентов (33,3%) ответили, что участвовали/участвуют в такого рода соревнованиях.

В следующем вопросе студентам предлагалось *оценить условия созданные в вузе для поддержания здорового образа жизни*. Результаты опроса отображены в таблице 1.

Отсюда следует, что учреждение высшего образования обладает необходимой материально-технической базой для проведения занятий по физическому воспитанию. Однако, недостаточное наличие и разнообразие спортивного инвентаря не в полной мере удовлетворяют интересы и потребности студентов, что в свою очередь также влияет на их мотивацию и желание заниматься физической культурой.

Таблица 1. Оценка условий проведения занятий по физическому воспитанию студентами

Условия	Вполне удовлетворительно	Частично удовлетворительно	Неудовлетворительно
Состояние спортивного зала	71,4%	23,6%	5%
Обеспеченность занятий необходимым спортивным оборудованием	28,6%	57,1%	14,3%
Качество проведения занятий по физической культуре и спорту	76,9%	17,6%	5,5%

Выводы. Таким образом, по результатам социологического исследования было выявлено, что большинство студентов оценивают состояние своего здоровья, как хорошее, но при этом указывают на то, что нуждаются в укреплении здоровья. Возможно, такой ответ говорит о осознанности студентов в том, что даже хорошее здоровье необходимо постоянно поддерживать и укреплять. Но, исходя, из результатов исследования было выявлено, что большинство студентов не считают занятия по физическому воспитанию средством укрепления здоровья, так как, по их мнению, такие занятия должны носить факультативный характер. Однако такой перевод занятий приведет к уменьшению числа занимающихся физической культурой, а следовательно, к еще большему ухудшению состояния здоровья студентов.

Так же большинство анкетированных студентов указали на то, что не участвуют в спортивных соревнованиях проводимых университетом, что возможно говорит о недостаточной мотивации студентов.

Таким образом, необходимо больше внимания уделять пропаганде спорта и физической культуры в учреждении высшего образования, в полной мере обеспечивать оснащенность занятий спортивным инвентарем, активно включать студенческую молодежь в процесс физического воспитания и спортивно-массовые мероприятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: Учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://school82.centerstart.ru>. – Дата доступа: 10.10.2016.
3. Кимберли Янг. Диагноз - Интернет-зависимость // журнал: «Мир Internet» № 41 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iworld.ru>. – Дата доступа : 17.10.2016.

АНАЛИЗ ПРОГРАММНЫХ НОРМАТИВОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ, ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ

Романов К.Ю. заведующий кафедрой, УО «Белорусский государственный медицинский университет», к.п.н., доцент.

Необходимость разработки и научного обоснования возрастных контрольных нормативов и дифференцированной оценки показателей непрерывной физической подготовленности детей и молодежи продиктовано тем, что отсутствует преемственность нормативов, изложенных в учебных программах для учреждений дошкольного, общего, среднего и высшего образования.

Так, например, Учебной программой дошкольного образования, утвержденной постановлением Министерства образования РБ от 27.11.2012 № 133 контрольные нормативы вообще не предусмотрены. В этом случае непонятно как осуществляется контроль за физической подготовкой дошкольников. Хотя в предыдущей программе «Пралеска» (1996 год) были контрольные упражнения для тестирования физических качеств детей.

В учебную программу «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего образования включены контрольные нормативы для учащихся начальных, средних и старших классов.

В учреждениях, обеспечивающих получение среднего специального образования, отсутствует единая республиканская программа по физической культуре. Каждый колледж разрабатывает свою учебную программу и контрольные нормативы физической подготовленности. Остается открытым вопрос о надежности, валидности и прогностичности данных нормативов.

Высшие учебные заведения в своей работе используют Типовую программу по физической культуре (2008 год) в которой представлены контрольные нормативы физической подготовленности.

Сопоставительный анализ контрольных нормативов дошкольников, школьников и студентов выявил отсутствие преемственности в ряде случаев (таблица 1.)

Таблица 1. Сравнение контрольных нормативов физической подготовленности у учащихся различных возрастных групп

Возраст	Прыжок в длину с места		Наклон вперед из положения сидя	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
6 лет	102-128	97-123	3-8	5-9
7 лет	119-122	110-112	-2- +1	1-3
17 лет		168-179		12-16
18 лет		170-175		13-14

Как видно из представленной таблицы представители младшей группы (6 лет и 17 лет) должны показать более лучший результат, чем учащиеся старше их на 1 год.

Для определения развития выносливости учащихся 11-х классов выполняют тестовые упражнения в беге на 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки). У студентов уровень развития выносливости определяется для юношей бегом на 1000 метров для юношей и 500 метров для девушек.

Однако, следует отметить, что в настоящий момент разработан проект Типовой программы по физической культуре для студентов вузов, который находится на утверждении в РИВШ. В этом проекте все контрольные нормативы приведены в соответствие с Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь.

Проведя сравнительный анализ нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса РБ (ГФОК) с контрольными нормативами школьной программы по физической культуре было выявлено несоответствие практически по всем показателям. Рассмотрим нормативы, соответствующие 5 баллам (средний уровень развития физических качеств), 2-х тестовых упражнений, которые присутствуют во всех возрастных группах – прыжок в длину с места и наклон вперед из положения сидя (таблица 2.).

Соответствие было выявлено только по показателю прыжка в длину с места у девочек 8 лет. Выявлено снижение нормативов с возрастом, так в 9 лет наклон вперед у мальчиков на 5 баллов составляет 5 см, в 10 лет – 4 см., в 11 лет – 3,5 см.

В связи с выше изложенным необходимо модернизировать нормативы школьной программы и ГФОК.

Изучив нормативы ГФОК мы сделали вывод, что более 70% студентов Белорусского государственного медицинского университета по нормативам ГФОК выполнили бы тестовые упражнения на неудовлетворительную оценку.

Таблица 2. Сравнительный анализ нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса РБ с контрольными нормативами школьной программы

Возраст, лет	Прыжок в длину с места, см				Наклон вперед из положения сидя, см			
	мальчики		девочки		мальчики		девочки	
	ГОФК	ШП	ГОФК	ШП	ГОФК	ШП	ГОФК	ШП
6	115	119	107	110	3	-2	3	1
7	130	123	121,5	123	4	-1	6,5	4
8	143	134	129	129	4	0	7	3
9	150	148	137,5	135	5	1	7	3
10	165	151	150,5	138	4	-3	8	3
11	170	160	155	146	3,5	-2	10	4
12	177,5	174	160	155	4	1	8	7
13	199	189	165	155	6	2	10	7
14	205	202	171	163	7	6	15	9
15	216	215	175	168	6	6	15,5	12
16	232,5	220	178	168	-	6	16	12

ГОФК – Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

ШК – Контрольные нормативы школьной программы.

Из таблицы 2 видно, что нормативы ГОФК выше школьных контрольных нормативов. Повышение требований к физической подготовленности школьников приведет резкому снижению положительных и увеличению неудовлетворительных отметок.

Вышесказанное свидетельствует, что в ГОФК слишком высокие нормативные требования к уровню физической подготовленности школьников и студентов.

Сравнив нормативы ГОФК с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) было выявлено, что по ряду показателей белорусские школьники и студенты должны превосходить российских учащихся (таблица 3). Это является весьма спорным, поскольку не так давно мы были в составе одной страны, у нас очень схожее социально-экономическое положение, мы являемся ближайшими соседями.

Следует отметить, что нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» идентичны Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-4 и 5-11 классов Российской Федерации (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2010г.). В этой связи является целесообразным изучить и перенять опыт Российских коллег.

Таблица 3. Сравнительный анализ нормативов Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса РБ с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Возраст, лет	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз		
	мальчики			девочки		
	ГОФК		ГТО	ГОФК		ГТО
	9 баллов	10 баллов	Золотой значок	9 баллов	10 баллов	Золотой значок
6	3	6	4	13	17	11
7	8	11	4	15	19	11
8	7	12	4	17	20	11
9	6	12	5	20	24	12
10	8	12	5	21	27	12
11	9	11	7	18	26	14
12	10	15	7	18	22	14
13	12	15	10	20	34	15
14	13	17	10	25	35	15
15	16	22	10	26	30	15
16	19	24	13	24	31	16
17-18	17	25	13	20	22	16
19-22	20	33	13	17	21	14

Выводы:

1. Проведенное нами исследование выявило отсутствие преемственности нормативов, изложенных в учебных программах для учреждений дошкольного, общего, среднего и высшего образования.

2. Необходимо разработать аутентичные тесты, характеризующие валидность, надежность, точность и прогностичность развития физических качеств, лежащих в основе физической подготовленности дошкольников, учащихся и студентов.

3. Провести массовое обследование дошкольников, учащихся и студентов Республики Беларусь для определения возрастных показателей и дифференцированной оценки их физической подготовленности.

4. Разработать и внедрить «Паспорт здоровья» - индивидуальную учетную карту оценки физической подготовленности дошкольников учащихся и студентов.

Реализация вышеуказанных мероприятий позволит научно обосновать контрольные нормативы и дифференцированную оценку физической подготовленности детей и молодежи для включения полученных показателей в разрабатываемые учебные программы по физической культуре, предназначенные для учреждений дошкольного, общего, среднего и высшего образования.

СТРУКТУРА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ ТЕНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Торба Т.Ф., преподаватель УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О.Сухого»

Качур Д.А., старший преподаватель УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О.Сухого»

Науменко О.А., преподаватель УО «Гомельский государственный технический университет имени П.О.Сухого»

Аннотация. Проведенные многолетние исследования выявили устойчивую отрицательную динамику в состоянии здоровья студентов технического вуза. Изучение структуры заболеваемости необходимо для выявления основных нозологических форм заболеваний, наиболее часто встречающихся у студентов, тенденций в их развитии для определения показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями.

Введение. Основным критерием благополучия общества является состояние здоровья населения. Во всех цивилизованных странах здоровье нации признается важнейшей социальной ценностью, характеризующей уровень социального развития страны. Проблема укрепления здоровья населения является одной из приоритетных в деятельности государственной власти [1,4,7].

По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, в первые классы общеобразовательных школ поступает 47,3% здоровых детей, к моменту перехода их в 5-е классы этот показатель снижается до 22,7%; 10% детей до 15 лет имеют хронические заболевания. В старших классах число здоровых учащихся составляет уже 7%. В вузах в процессе обучения число студентов с отклонениями в состоянии здоровья увеличивается почти вдвое. Из года в год повышается процент больных студентов 1-го курса и составляет от 20% до 60%. Более того, у каждого больного студента имеются, как минимум, две патологии. Фактически 90% первокурсников нуждаются в лечении.

Сохранение здоровья актуально в студенческом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода в их жизни. Студенческая среда относится к ситуациям повышенных требований, психических нагрузок и перегрузок. Именно в этот период формируется будущий профессионал, состояние психического здоровья которого непо-

средственно влияет на успешность деятельности и стиль жизни в целом и таким образом приобретает высокое общественное значение [1,3,6].

В Гомельском государственном техническом университете имени П.О. Сухого (УО «ГГТУ им. П.О.Сухого») количество студентов в 2016-2017 учебном году (с 1 по 4 курс), посещающих занятия по физической культуре, составило 1764 человека, из них:

- к основному отделению относятся 1305 человек - 74 %;
- к отделению спортивного совершенствования – 195 человек - 11 %;
- к подготовительному отделению 84 человека – 5 %;
- к специальному медицинскому отделению 180 человек- 10 %

(рис.1).



Рисунок 1. Распределение студентов по учебным отделениям

Проанализировав наполняемость групп можно сделать вывод, что численность студентов специального учебного отделения за последние пять лет снизилась, как и численность студентов основного и подготовительного отделений в целом. Это можно объяснить снижением численности поступающего контингента за последние пять лет (рис. 2).

Ежегодный анализ результатов медицинского осмотра студентов 1 курса УО «ГГТУ им. П.О. Сухого», констатирует ухудшение состояния их здоровья. В целом, за последние 5 лет, уменьшился количественный состав студентов основного отделения, за счет увеличения подготовительного и специального медицинского. Наиболее значительный прирост (на 9%) ока-

зался у подготовительного отделения, учитывая тот факт, что количество студентов имеющих два и более заболевания достигло 54%, а 20% студентов основного отделения имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья и находятся в пограничном периоде между основным и подготовительным отделением.

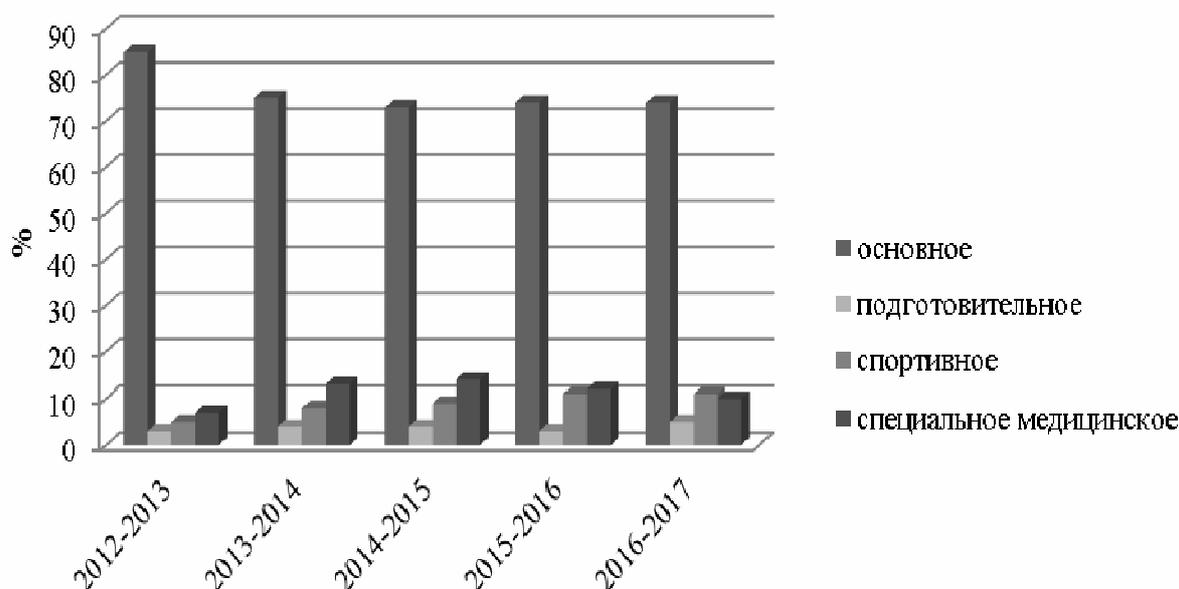


Рисунок 2. Распределение студентов по учебным отделениям 2012-2017 уч. год

По результатам медицинского осмотра студентов, поступивших на 1 курс в 2016-2017 учебном году в УО «ГГТУ им. П.О. Сухого», было выявлено, что в настоящее время лидирующее место среди заболеваний у студентов занимают нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) - 29%, на втором месте – заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) - 21%, на третьем месте заболевания органов зрения (аномалии рефракции) - 12%, на четвертом месте заболевания нервной системы и заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) –8%, далее заболевания эндокринной системы - 6 %, заболевания ЛОР органов и дыхательной системы составляют по 5%, и 3% - заболевания (мочеполовой системы (рис. 3).

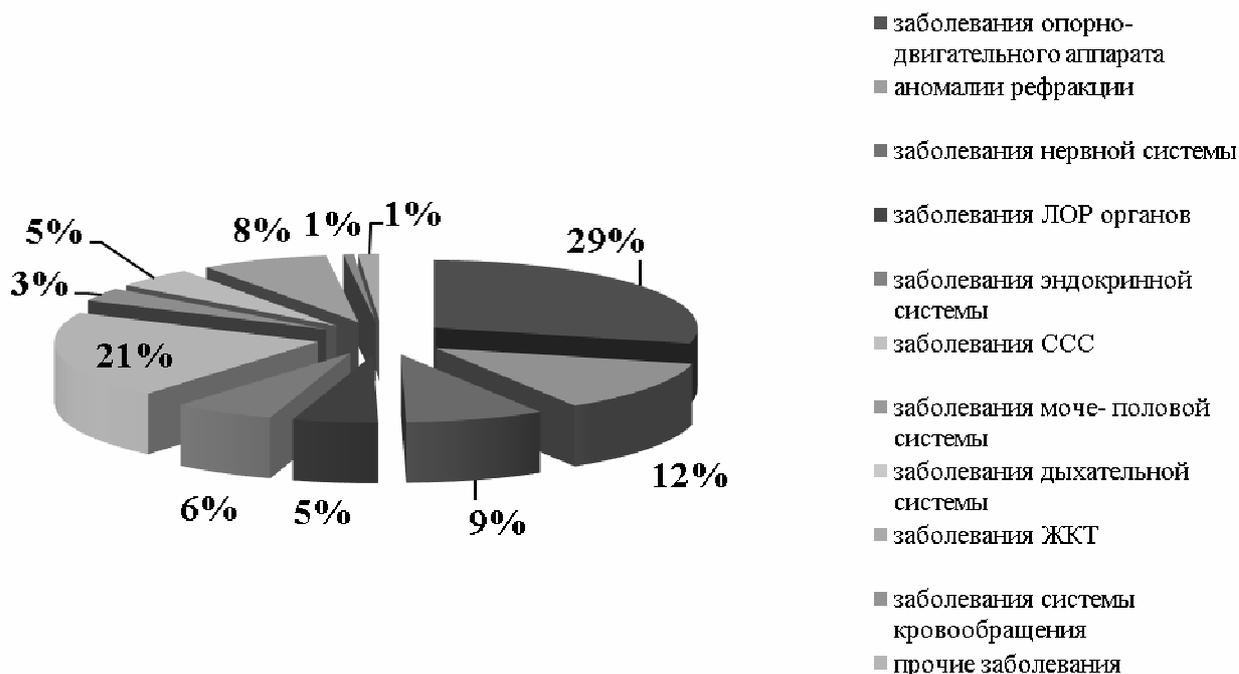


Рисунок 3. Структура заболеваемости студентов 2016-2017 учебный год

Особенностью всех нозологических форм заболеваний является то, что все виды отклонений в состоянии здоровья, которые наблюдаются у студентов первокурсников, имеют тенденцию к увеличению, так с 2009 года эта цифра увеличилась на:

- заболевания опорно-двигательного аппарата на 18%;
- заболевания ССС (МАРС, ПМК, пороки сердца, АГ) на 11%;
- аномалии рефракции (миопия, спазм аккомодации, астигматизм) на 7%;
- заболевания нервной системы (НЦД, судорожные синдромы) на 7%;
- заболевания эндокринной системы (АИТ, зоб, ожирение) на 6%;
- заболевания ЛОР органов (тонзиллиты, фарингиты, отиты) на 4%,(рис.4).

Из вышеизложенного следует, что за годы учебы численность студентов с отклонениями в состоянии здоровья динамично растет. Изучение структуры заболеваемости необходимо для выявления основных нозологических форм заболеваний, наиболее часто встречающихся у студентов, тенденций в их развитии с целью определения показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. Увеличение количества студентов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата и частое прогрессирование данного заболевания, свидетельствуют о том, что проблема требует более пристального внимания.

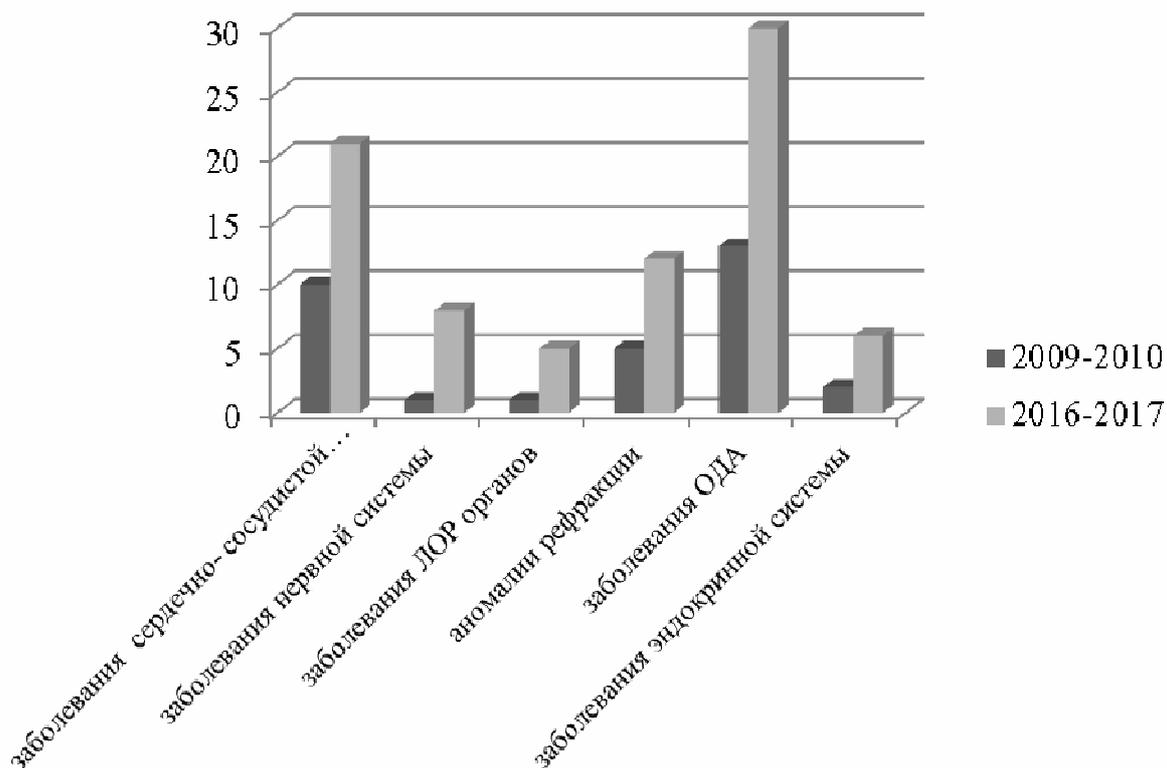


Рисунок 4. Динамика заболеваемости в период с 2009 по 2017 гг.

Сохранение здоровья актуально в студенческом возрасте, так как здоровье студентов определяется особенностями этого периода в их жизни. Студенческая среда относится к ситуациям повышенных требований, психических нагрузок и перегрузок. Именно в этот период формируется будущий профессионал, состояние психического здоровья которого непосредственно влияет на успешность деятельности и стиль жизни в целом и таким образом приобретает высокообщественное значение [3,5,7].

Современный темп и уровень экономических и психологических нагрузок значительно превышает адаптационные возможности основной массы студентов, что находит свое естественное отражение в появлении неблагоприятных психоэмоциональных состояний и негативно отражается на эффективности процесса обучения в вузе, приобретении профессиональных навыков и психическом здоровье в целом [1,2,4,7].

Отношение к здоровью, то есть предрасположенность к сохранению или растрачиванию здоровья, по мнению Л. В. Куликова, может рассматриваться как личное качество. Он отмечает, что в отношении к здоровью у многих людей скрыты серьезные противоречия. С одной стороны, ценность здоровья достаточно велика и в обыденном сознании, без ссылок на научные доказательства. Однако в установке на сохранение здоровья вы-

раженность действенного, поведенческого компонента не соответствует ни объему знаний о здоровье, ни силе эмоциональных реакций на его ослабление. Причем это свойственно не, только людям здоровым, но и тем, кто уже имеет достаточно выраженные расстройства здоровья [3,5,8].

Для определения отношения студенческой молодежи к собственному здоровью было проведено анкетирование среди студентов УО ГГТУ им. П.О. Сухого. Нами было опрошено 100 учащихся в возрасте от 17 до 25 лет, из них юношей – 50, девушек – 50.

Субъективная оценка состояния своего здоровья

✓ считаю себя практически здоровым	23%
✓ часто болею (более двух раз в год)	9%
✓ редко болею (менее двух раз в год)	32%
✓ имею хронические заболевания	41%
✓ состою на диспансерном учете	1%

Факторы, мешающие заниматься своим здоровьем

✓ отсутствие интереса	14%
✓ отсутствие условий	9%
✓ недостаток времени	27%
✓ лень	32%
✓ материальные затруднения	5%
✓ отсутствие силы воли	5%

Отношение к собственному здоровью

✓ сохранение здоровья является наиболее значимым для человека	32%
✓ задумываюсь о своем здоровье	55%
✓ ни чего не предпринимаю для улучшения своего здоровья	9%
✓ считаю себя здоровым (вой)	5%
✓ занимаюсь спортом	9%
✓ воздерживаюсь от вредных привычек	23%

В случае болезни

✓ обращаюсь к врачу за медицинской помощью	91%
✓ занимаюсь самолечением	9%

Заключение. В современных условиях увеличивается социальная значимость высшего образования, обеспечивающего профессиональный уровень подготовки молодежи по индивидуальным возможностям и запросам. Учебные заведения особой формой и содержанием учебно-воспитательного процесса должны помогать студентам в самовоспитании,

самоопределении, нравственном самосовершенствовании, освоении социального опыта.

Хорошее здоровье необходимо студентам как ресурс душевных и физических сил для реализации себя в будущей профессии.

В целях совершенствования работы по укреплению здоровья студентов и улучшению их физического развития необходимо исходить из признания того, что только совокупные действия таких условий воспитания, как здоровье сберегающего образовательного пространства, влияние личности воспитателя и его деятельности, эффективная организация социального развития, личностное и социально-ролевое общение, активная творческая деятельность воспитуемых может дать положительный воспитательный эффект и способствовать сохранению физического, нравственного и духовного здоровья [4,6,7].

Здоровье человека по данным ВОЗ на 50% зависит от образа жизни (характера питания, стрессов, условий жизни, учебы и профессиональной деятельности), поэтому изменения (улучшения), здоровья зависит от желания и умения выработать разумное поведение в соответствии с условиями существования. Учиться управлять своим здоровьем необходимо с момента рождения, а успех этой учебы зависит, кроме врачей, от знаний и умений родителей, преподавателей и самих студентов. Таким образом, на первое место необходимо выдвинуть формирование, сохранение и укрепление здоровья молодежи, и, в первую очередь, самими студентами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Типовая учебная программа для высших учебных заведений по физической культуре / министерство образования Респ. Беларусь; сост. В.А. Коледа, Е.К. Кулинкович, И.И. Лосева, В.А. Овсянкин, Т.А. Глазко. - Минск: РИВШ, 2008. -59 с.
2. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А.Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Мн.: Тесей, 2003.- 528 с.
3. Каляда, В. А. Фізичнае выхаванне студэнтаў. Інтэграваны характар і этапнасць / В.А. Каляда // Народная асвета. – 1999. – № 10. – С. 137–144.
4. Коледа В.А., Особенности физического воспитания школьников и студентов Гомельского региона / В.А. Коледа, В.А. Медведев. – Гомель: ГГУ, 1999. – 214 с.
5. Егорычев А.О. Здоровье студентов с позиции профессионализма /А.О. Егорычев, Б.Н. Бенцик, К.А. Бондаремко, Ю.А. Смирнова //Теория и практика физической культуры. 2003, № 2. - с. 53 - 56.
6. Колос В.М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов: Учеб. пособие/ В.М.Колос – Мн.: БГУИР, 2001. – 154с.
7. Медведев, В.А. Физическая культура студентов гуманитарного ВУЗа: учеб.пособие / В.А.Медведев, В.А. Коледа, О.П.Маркевич. - Гомель, 2006. – 183 с.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Н.Ф. Кононова, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта»

С.С. Мойсеенко, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет транспорта»

Здоровье бесценное достояние не только каждого человека, но и нашего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое, самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Залог успеха состоит в планировании своего времени. Студент, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами. Таким образом, студент получает личное время. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел.

Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете и обеда, 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых.

Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека.

Необходимо избегать переутомления и однообразного труда. Например, нецелесообразно 4 часа подряд читать книги. Лучше всего заниматься 2-3 видами труда: чтением, расчетными или графическими работами, конспектированием. Такое чередование физических и умственных нагрузок полезно для здоровья. Человек, много времени проводящий в помещении, должен хотя бы часть времени отдыха проводить на свежем воздухе. Городским жителям желательно отдыхать вне помещений - на прогулках по городу и за городом, в парках, на стадионах, в турпоходах на экскурсиях, за работой на садовых участках и т. п.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек: курение, алкоголь, наркотики. Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье их будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле. Как установили специалисты, через 5-9 минут после выкуривания одной только сигареты мускульная сила снижается на 15 %.

Следующая непростая задача – преодоление пьянства и алкоголизма. Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. В результате систематического потребления алкоголя развивается пристрастие к нему:

- потеря чувства меры и контроля над количеством потребляемого алкоголя;
- нарушение деятельности центральной и периферической нервной системы психозы, невриты и т.д., и функций внутренних органов.

Изменение психики, возникающее даже при эпизодическом приеме алкоголя (возбуждение, утрата одерживающих влияний, подавленность т.д.), обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

Одной из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть, если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету и целому ряду других недугов.

Второй – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться есть, обжигаясь горячей пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всмятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков вглубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Не каждый из нас знает, что нужно научиться культуре разумного потребления. Ведь любое отклонение от законов рационального питания приводит к нарушению здоровья. Организм человека расходует энергию не только в период физической активности (во время работы, занятий спортом и др.), но и во время сна, отдыха лежа, когда энергия используется для поддержания физиологических функций организма, сохранения постоянной температуры тела. Установлено, что у здорового человека среднего возраста при нормальной массе тела расходуется 7 килокалорий в час на каждый килограмм массы тела.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- прием пищи только при ощущениях голода;
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пиленных веществ, но и их транспортировку тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям. Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам. Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.

Неодинаковые условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Однако его основные положения должны соблюдаться всеми: выполнение различных видов деятельности в строго определенное время, правильное чередование работы и отдыха, регулярное питание. Особое внимание нужно уделять сну – основному и ничем не заменимому виду отдыха. Постоянное недосыпание опасно тем, что может вызвать истощение нервной системы, ослабление защитных сил организма, снижение работоспособности, ухудшение самочувствия. Поэтому надо обязательно продумывать свои жизненные задачи и цели, чтобы выделить тем самым время для укрепления своего здоровья.

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Е.А. Приборович, начальник отдела воспитательной работы с молодежью учреждения образования «Полесский государственный университет»

Ключевые слова: социальные компетенции, компетенции здоровьесбережения, ценности здорового образа жизни.

Ведение. В основе педагогического образования в университете лежит необходимость овладения различными компетенциями и субъективное развитие и саморазвитие личности студента, способного выходить за пределы нормативной деятельности и осуществлять инновационные, творческие процессы.

В современном образовании формирование социальных компетенций зависит от ситуативных факторов. Социально-личностные характеристики, социальные знания и умения в условиях образования должны получить должное развитие. Необходимо создавать основу будущей социальной жизнедеятельности студентов. Социальная компетенция играет одну из ведущих ролей, где происходит взаимодействие практически во всех сферах социальной активности.

Одной из основных групп социально-коммуникативных компетенций, необходимые для успешной социализации личности является группа компетенции здоровьесбережения (здоровьесозидания). Знание и соблюдение норм и правил здорового образа жизни, всех его составляющих, способность принять здоровьесозидание как ценность, готовность использовать усвоенные знания в своей жизнедеятельности; потребность в постоянном получении знаний о способах здоровьесозидания (снятия психофизического напряжения, поддержания работоспособности, развития интеллектуальных, физических, эмоционально-волевых и других ресурсов здоровья, управления собственным здоровьем), способность к ответственному выбору образа жизни [12, с. 134].

Уровень здоровья работника является одним из важных условий его успешной профессиональной и социальной деятельности в течение всей жизни. Ухудшение здоровья работоспособного населения – серьезная социально-экономическая проблема любой страны. Сохранению уровня здо-

ровья специалиста должны способствовать здоровьесберегающие компетенции, сформированные у него в процессе обучения. Исследования показывают, что уровень физического здоровья современной молодежи – студентов и выпускников университетов неуклонно снижается в последние годы, что свидетельствует о необходимости поиска новых методов и технологий формирования здоровьесберегающих компетенций у студенческой молодежи.

Основная часть. Проблема становления и сохранения здоровья у молодежи является одной из наиболее важных для современного белорусского общества. В XXI веке возросла нагрузка на организм, нервную систему, психику человека. Это связано с изменениями, происходящими в мире. Основным показателем уровня общественного здоровья служит средняя продолжительность жизни. Постоянная нестабильность, невозможность адаптироваться к меняющимся условиям, эмоциональный стресс, загрязнения окружающей среды привели к антропогенному кризису: растет смертность и сокращается рождаемость [6, 18 - 45].

Недостатки в отношении формирования ценностей здорового образа жизни у студенческой молодежи в процессе профессиональной подготовки выражаются в ряде тенденций: это и автономность воспитания культуры здоровья в целостном образовательном процессе университета, и просветительский по преимуществу характер воспитания здорового образа жизни, связанный с пассивным отношением студентов к ценностям этого рода, и отождествление проблем воспитания культуры здоровья в университете с какой-то одной учебной дисциплиной и опора на нее в организации воспитательной работы.

Наиболее важным является решение данной проблемы для студенческой молодежи, поскольку любая профессия в значительной степени связана с психоэмоциональным выгоранием и здоровьезатратностью.

В настоящее время внимание студенческой молодежи к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ценностная ориентация на здоровье - все это становится показателем не только санитарно-гигиенической грамотности, но и общей, профессиональной и гуманитарной культуры. Проявляя заботу о здоровье студента, заботу о его профессионализме, общество включает механизмы воспроизводства здоровья следующих поколений молодых людей [9, с. 167].

Существующие до сегодняшнего дня стратегии профилактического подхода к решению проблем здоровья обучающихся не справляются с имеющимися трудностями и носят, как правило, медико-гигиенический и

информационно-просветительский характер. Вне воспитательного влияния оказалась сфера эмоционально-ценностных запросов студенческой молодежи, не востребована в полном объеме инициатива молодого поколения в достижении личного успеха и благополучия, не найдены яркие формы выражения привлекательности здорового образа жизни, не прописан механизм реализации принципа единства личностного и профессионального становления молодого специалиста и т.д. Перечисленные трудности побуждают педагогическую общественность к поиску нового методологического подхода к проблеме формирования у гражданина Республики Беларусь ценностей здорового образа жизни.

Существующие в настоящее время нормативно-правовые документы, как республиканского, так и регионального уровня, регламентируют различные аспекты образования. Некоторые из них напрямую или косвенно определяют требования по организации здоровьесберегающего образовательного пространства. Из этого следует, что необходимость ориентации образовательных процессов на сохранение и укрепление здоровья участников образования отражена в соответствующих документах. В свою очередь это еще раз подтверждает актуальность вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни [11, с. 73 – 79].

Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов будет успешно реализовано, если: определены структурные компоненты, критерии и уровни сформированности здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов; разработана и внедрена педагогическая технология формирования здоровьесберегающих компетенций; определены необходимые организационно-педагогические условия для изучения вопросов здоровья и здоровьесбережения в блоках предметных и профессиональных дисциплин; включение студентов в практическую деятельность по формированию ценностей здорового образа жизни и сохранению своего здоровья; непрерывное корректирование процесса профессиональной подготовки по результатам мониторинга сформированности ценностей здорового образа жизни студентов [1, с. 346].

В качестве ключевых компетенций студентов университета в области здорового образа жизни целесообразно выделить: а) общепрофессиональные (знание основных теорий здорового образа жизни; знание стратегии и тактики современного использования оздоровительных технологий в профессиональной деятельности и умение применить знания и навыки в практической работе и др.); б) общенаучные (знание понятийного аппарата и основных методов оздоровления; понимание условий и особенностей формирования ценностей здорового образа жизни и др.); в) социально-

личностные (знание и понимание норм здорового образа жизни; понимание ценности здорового образа жизни)[2, с. 44 – 47].

Формирование ценностей здорового образа жизни у студентов имеет смысл осуществлять на основании модели, предполагающей закрепление соответствующих ключевых компетенций в практической двухсторонней здоровьесберегающей деятельности, непрерывно корректируемой по результатам мониторинга сформированное исследуемой системы ценностей.

Эффективность процесса формирования ценностей здорового образа жизни у студентов университета увеличивается при реализации оздоровительно-обучающих технологий, обеспечивающих непрерывное корректирование процесса профессиональной подготовки по результатам соответствующего мониторинга [5, с. 21].

Заключение. Формирование ценностей здорового образа жизни у студенческой молодежи осуществляется в недостаточной степени. Необходимо специальная модель формирования ценностей здорового образа жизни, а также условия ее эффективного функционирования и развития.

Формирование ценностей здорового образа жизни у студентов в процессе профессиональной подготовки может осуществляться на трех уровнях: репродуктивном, репродуктивно-творческом, творческом.

Целью формирования компетенции здоровьесбережения является сформированность ценностей здорового образа жизни студентов университета в процессе профессиональной подготовки, которая понимается как сложное, динамическое, развивающееся качество личности будущего специалиста и характеризуется наличием интегративных, методологических, теоретических, методических и практических знаний по проблеме оздоровления подрастающего поколения комплексными средствами [8, с. 387].

Критериями эффективности модели формирования ценностей здорового образа жизни студентов в процессе профессиональной подготовки являются признаки, на основании которых производится оценка, суждение. Основным критерием определения сформированности ценностей здорового образа жизни студентов в процессе профессиональной подготовки является его продвижение на более высокий уровень. Показателями, характеризующими степень сформированности ценностей здорового образа жизни студентов в процессе профессиональной подготовки на каждом из трех уровней, являются: научно-теоретические знания естественнонаучных и психолого-педагогических дисциплин, профессионально-педагогические умения формирования культуры оздоровления, практические навыки в реализации оздоровительно-обучающих технологий [10, с. 186].

Комплекс введенных условий является необходимым и достаточным для эффективного функционирования и развития модели формирования

ценностей здорового образа жизни студентов в процессе профессиональной подготовки.

Ситуация, связанная с переходом от одной ступени развития общества к другой, как никогда актуализирует проблемы здоровья. Наиболее важным является решение данной проблемы для будущего специалиста, поскольку любая профессия в значительной степени связана с психоэмоциональным выгоранием и здоровьезатратностью. Отсюда возникает необходимость учить будущих специалистов сохранять, поддерживать и укреплять свое физическое и психологическое здоровье с тем, чтобы полноценно и долго трудиться [7, с. 86 –88].

Проблема формирования ценностей здорового образа жизни студентов в процессе профессиональной подготовки, обусловленная социальной, педагогической и личностной значимостью.

Ценности здорового образа жизни - это важнейшие элементы здорового образа жизни, целенаправленно сформированные у студентов в процессе профессиональной подготовки и закреплённые жизненным опытом личности, ограничивающие значимое, существенное для человека от незначимого, несущественного.

В систему ценностей здорового образа жизни будущего специалиста включают: отказ от вредных привычек (курение, алкоголизм, наркотики); правильное и рациональное питание; оптимальный двигательный режим в учебное и внеучебное время; закаливание организма; личная гигиена; психоэмоциональное равновесие; профилактика заболеваний.

Важным инструментом формирования здоровьесберегающих компетенций являются оздоровительно-обучающие технологии. Это системно-организованная, логически выстроенная последовательность операций, направленная на формирование ценностей здорового образа жизни студентов при условии сохранения здоровья обучающихся, связанных образовательным процессом и выступающих в субъективных отношениях в режиме интерактивности [3, с. 398 – 400].

Формирование ценностей здорового образа жизни студентов также может быть реализована с помощью структурно-функциональной модели в процессе профессиональной подготовки. Эта модель представляет собой совокупность взаимосвязанных элементов, функционирующих как единое целое и имеющих единую цель. Выделенные элементы могут быть сгруппированы в следующие блоки: учебно-воспитательный; интерактивное оздоровление; внеаудиторная деятельность будущих специалистов; педагогическая практика с оздоровительной составляющей в общеобразовательных учреждениях [4, с. 188].

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев, В. И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. 2-е изд. / В. И. Андреев. – Казань: Центр инновационных технологий, 2000. – 608 с.
2. Батуев, А. С. Психическое и физическое здоровье молодежи / А. С. Батуев // Валеология. 2000. – № 1. – С. 44 – 47.
3. Братусь, Б. С. Психология личности / Б. С. Братусь. М., 2000. – С. 398 – 400.
4. Джурицкий, А. Н. Педагогика: история педагогических идей : учеб. пособие для вузов / А. Н. Джурицкий. – М.: Пед. об-во России, 2000. – 351 с.
5. Зимняя, И. А. Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И. А. Зимняя. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. – 40 с.
6. Зинченко, В. П. Перспектива ближайшего развития развивающего образования / В. П. Зинченко // Психологическая наука и образование. 2000. – №2. – С. 18 – 45.
7. Куценко, Г. И. Стратегия и технология сохранения здоровья школьников, студентов и педагогов / Г. И. Куценко, И. М. Харисова, С. Г. Ахмерова. Воронеж, гос. техн. ун-т. Воронеж : Изд-во Воронеж, гос. тех. ун-та, 2000. – 215 с.
8. Латышина, Д. И. История педагогики (История образования и педагогической мысли) : учеб. пособие / Д. И. Латышина. – М.: Гардарики, 2002. – 603 с.
9. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. В. Марков. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – С. 167.
10. Педагогические технологии: учеб. пособие для студентов педагогических специальностей / Под ред. В. С. Кукушкина. – Ростов н/Дону : Издательский центр «Март», 2002. – 320 с.
11. Тюмасева, З. И. Невалеологические проблемы валеологии / З. И. Тюмасева // Народное образование. – 2002. – №7. – С. 73 – 79.
12. Щуркова, Н. Е. Педагогическая технология / Н. Е. Щуркова. – М. : Педагогическое общество России, 2002. – 224 с.

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ
МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Додонова Е.А., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Мысливчик А.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Мысливчик И.Е., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Развитие мотивации студентов к занятиям физической культурой на современном этапе становится одной из главных психолого-педагогических проблем учебного процесса в высшем учебном заведении (далее – ВУЗ).

С педагогической точки зрения на современном этапе перед преподавателями кафедр физической культуры вузов ставятся важные задачи по поиску средств и методов повышения физической культуры, их внедрения в физкультурно-оздоровительную работу и стиль жизни студентов, поскольку для последних здоровье представляет собой «...особую ценность – чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение...» [1, с. 20]. В то же время, сформировать, сохранить и укрепить здоровье каждого студента за период получения вузовского образования, на который приходится «пик» функционального созревания организма, является важной задачей для каждого вуза [там же, с. 36].

С психологической точки зрения преимущества организации системы физического воспитания в вузе заключаются именно в том, что профессиональная деятельность преподавателя должна сбалансировать физическую нагрузку и отдых студентов таким образом, чтобы в процессе обучения достигался максимальный эффект от воздействия физических упражнений на организм. В свою очередь, это способствует достижению максимальной степени физически-умственной деятельности студентов и позволяет подготовить их к плодотворной профессиональной деятельности. В этом случае невозможно переоценить главные принципы изменений в физическом воспитании студенческой молодежи – формирование у студентов потребности в укреплении здоровья средствами физической культуры и спорта, разработка и реализация эффективного дидактического на-

полнения содержания физического воспитания, увеличение объема двигательной активности студентов в зависимости от психофизиологической потребности в движениях, повышения качества учебного процесса.

Реализация этих принципиальных положений не возможно без учета степени мотивации главных сторон учебного процесса – преподавателей и студентов.

В то же время, об отсутствии консенсуса между этими двумя сторонами учебного процесса и, соответственно – одинаково-равной степени мотивации к укреплению здоровья последних, свидетельствует следующее мнение современных ученых: - «За годы учебы в вузах молодежь не умножает, а в значительной степени теряет резервные возможности своего организма, что существенно влияет на ее дееспособность, снижает творческий потенциал и репродуктивные возможности» [1, с. 7].

Природа противоречий между двумя сторонами учебного процесса (преподавателями и студентами) кроется как во внутренней среде вуза, так и во внешней – социуме, формирует отношение студентов к занятиям физической культурой и желанием (не желанием) укреплять свое здоровье. Разделяя само понятие «здоровье» на его три вида (психическое, которое характеризует состояние психической среды, физическое, которое характеризует текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма, и социальное, которое характеризует систему ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде) [2, с. 13], можно выделить приоритетную роль именно последнего в отношении студентов к занятиям физической культурой и их желанию укреплять свое здоровье. Это утверждение обосновывается нами не только на основе того, что мотивы поведения формируются в социуме, но и исходя из приоритетности такого фактора обеспечения здоровья, как «стиль жизни (или – рациональность организации жизнедеятельности)», степень воздействия которого, по данным исследований Всемирной организации здравоохранения, составляет от 50 до 55%, что значительно больше, чем влияние трех других факторов – генетического (15-20%), экологии (20-25%) и медицинское обеспечение (10-15%) [1, с. 42-76].

Возникновение природы противоречий в социуме обостряется тем, что в современных условиях, связанных со сменой экономических и социальных отношений, существующая система физического воспитания, физической культуры и спорта оказалась в кризисном состоянии, которое не способствует удовлетворению потребностей большей части населения в физическом развитии и поддержке здоровья за счет активных занятий физической культурой и спортом. Происходит коммерциализация системы.

Это приводит к росту заболеваний, неудовлетворительной физической подготовки, росту инвалидности, увеличению случаев наркотических проявлений у все большего количества молодежи. Рост количества перечисленных негативных признаков из года в год происходит с уменьшением количества молодежи, активно занимающейся физической культурой и спортом, что является следствием коммерциализации системы. Таким образом у молодежи снижается уровень мотивации к социальной адаптации, самоопределению и самореализации в контексте здорового образа жизни.

Для Республики Беларусь перечисленные проблемы являются актуальными, что подтверждается результатами научных исследований таких ученых, как Г.А. Боник и С.М. Березовская, Д.Н. Гаврилов, В.И. Григорьев и А.Г. Комков, М.П. Желобкович, Т.А. Глазько и Р.И. Купчинов [3; 4; 5]. Так, по результатам проведенных исследований этими учеными, можно констатировать, что количество студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья увеличивается с каждым годом. В Республике Беларусь по разным данным от 20 % до 40 % студентов имеют отклонения в состоянии здоровья, и число их в процессе обучения в вузе неуклонно растет. Низкий уровень физического здоровья наблюдается более, чем у 80 % молодых людей.

В свою очередь, по результатам других исследований, возникновение природы противоречий между преподавателями и студентами по достижению одинаковой степени мотивации к укреплению здоровья последних кроется во внутренней среде Вуза при организации учебного процесса: средний балл теоретической подготовленности студентов по предмету «Физическое воспитание» составляет всего 3,36 балла; 67% студентов недостаточно владеют информацией относительно критериев современной классификации физических упражнений; более 54% студентов не могут четко объяснить физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки [6, с. 56-81].

На наш взгляд, для решения проблем укрепления здоровья студентов на современном этапе, который характеризуется отрицательным воздействием ряда перечисленных факторов, формируемых в социуме, требуется на уровне вуза исследовать и дифференцировать структуру мотивов, которые побуждают студентов к занятиям физической культурой и, при этом, определить роль преподавателя в этом процессе. Для этого необходимо рассмотреть систему физического воспитания студенческой молодежи с точки зрения повышения уровня мотивации главных действующих субъектов этой системы – преподавателей и студентов.

Для достижения поставленной цели исследования и, соответственно, решения поставленных задач, наряду с использованием общенаучных методов для выявления внешних факторов, влияющих на уровень мотивации, применены методы социологических исследований, анкетирования, эксперимента и группировки – для выявления резервов развития мотивации студентов на основе их классификации по разработанной структуре, и при поиске путей повышения уровня мотивации преподавателей.

Согласно утвержденной тематике с направлением научных исследований по проблемам педагогики высшей школы кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета завершен первый этап исследования процесса формирования у студенческой молодежи культуры здорового образа жизни, по результатам которого в сжатом виде проводится ознакомление в данной статье.

Обосновывается, что с психологической точки зрения проблемы развития мотивации студентов рассматриваются нами как формирование у них внутреннего вербального поведения, направленного на выбор мотивов к занятиям физической культурой с целью укрепления здоровья. В процессе исследования определено, что мотивация, прежде всего, зависит от самоосознания студентом своего места в коллективе, выступает как механизм, с помощью которого формируются новые идеалы, нормы, ориентации, является регулятором поведения, потребностей, интересов [7, с. 116].

Если представить коллектив, в котором формируется система физ. воспитания, в виде единого механизма взаимодействия между преподавателем и студентами, то можно определить главные факторы, снижающие уровень мотивации этих двух сторон взаимоотношений.

Негативное влияние оказывают сугубо мотивационные факторы, которые снижают уровень мотивации труда научно-педагогических кадров в вузах, что подтверждено в исследованиях харьковских ученых Института бизнеса и менеджмента, которые с помощью метода Саати» среди других определили пассивность отдельной части преподавателей в сфере научной деятельности; формализм в планировании работы; оценку труда по нагрузке, а не по качеству, что не способствует созданию стимулов к освоению прогрессивных методик преподавания. Среди демотивирующих факторов, которые дестимулируют труд преподавателей, дополнительно выделено: необъективность и формализм системы аттестации научно-педагогических кадров, отсутствие условий для реализации научного потенциала работников высшей школы; отсутствие средств для издания монографий, учебных пособий, участия в международных конференциях [8, с. 315].

Перечисленные проблемы, связанные с педагогическими аспектами по укреплению здоровья студентов к занятиям физической культурой, становятся демотиваторами для преподавателей и, одновременно, влияют на их психологическое состояние в процессе проведения своей воспитательной и педагогической деятельности. Это, бесспорно, не может не влиять на качество организации учебного процесса в вузе и работу со студентами.

Укрепление здоровья студентов должно быть управляемым процессом, где субъектом управления становится преподаватель, а объектом - студент. В данном случае преподаватель обязан влиять на психику студента с целью развития у последнего положительных мотивационных установок к укреплению собственного здоровья средствами физической культуры. В этом процессе особую роль играет мотивация студентов. В связи с этим, преподаватель обязан понять поступки студента и его поведения, начиная с поиска причин соответствующих действий - мотивов.

Проведенные эксперименты [7] доказывают, что у студентов поведение чаще всего определяется одновременным наличием нескольких мотивов. Говоря о мотиве, как об осознанном побуждении к формированию здорового образа жизни, следует иметь в виду, что сам по себе мотив не является причиной целенаправленных действий – он лишь результат отражения в психике потребностей организма, вызванных внешними или внутренними объективными явлениями.

С целью определения и обоснования потребностей к занятиям физической культурой в среде студентов, согласно структуры мотивов проведено исследование (эксперимент) на 1-3 курсах юридического факультета Полоцкого государственного университета. В результате выявлены наиболее сильные мотивы, а именно: потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности; потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью; стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях; потребность в самовыражении, самоутверждении; стремление стать сильным, здоровым; стремление через физические упражнения подготовить себя к практической жизни; чувство долга («стал заниматься физическими упражнениями, потому что нужно было посещать занятия по физкультуре»). Мотивы представлены от более сильного к более слабому в порядке убывания их значимости для физического воспитания студентов.

Среди рассматриваемых видов мотивов выявлены стабильные те, что не меняются в течение всего периода обучения. Это потребность в эстети-

ческом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью, стремлением проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях, стремлением стать сильным, здоровым.

В то же время, исходя из результатов исследования, можно утверждать что до окончания периода обучения в вузе значительно уменьшается процент студентов с преобладанием опосредованных (обязательных) мотивов, вызванных чувством долга посещать занятия по физкультуре (с 70 до 5 % в группе опрошенных). При чем, за этот же период значительно возрастает процент студентов с потребностью в самовыражении и самоутверждении, стремлением через физические упражнения подготовить себя к практической жизни, потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности.

Проведенные исследования на конкретном примере позволяют сделать вывод о том, что организация процесса психологического воздействия на мотивацию студентов к занятиям физической культурой должна быть эффективной, поскольку возрастает потребность в самовыражении и самоутверждении, при одновременном уменьшении обязательности в занятиях физическими упражнениями. При обратной же тенденции, или же при росте только процента опосредованных мотивов, необходимо вносить коррективы в данный процесс.

Полученный результат позволяет говорить о том, работа преподавателей кафедры «Физической культуры и спорта» Полоцкого государственного университета позволяет повысить уровень мотивации экспериментальной группы – студентов юридического факультета. Эффект от психологического воздействия на развитие мотивации студентов к укреплению здоровья значительно возрастает, не смотря на наличие исследованных внешних факторов, гипотетически негативно влияющих на качество педагогического процесса.

Таким образом, можно констатировать, что уровень мотивации преподавателей кафедры с педагогической точки зрения превалирует над влиянием исследованных негативных факторов – внешних демотиваторов. Очевидно, что в данном случае решается важная проблема развития мотивации студентов к занятиям физической культурой с психолого-педагогической точки зрения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Раевский Г.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов: монография / Г.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под общ. ред. Г.Т. Раевского. – Одесса, изд-во «Наука и техника», 2008. – 556 с.

2. Казин Е.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб. пос. / Е.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
3. Боник, Г.А. Определение медицинской группы учащихся и студентов для организации и проведения занятий по физическому воспитанию : метод. рекомендации / Г.А. Боник, С.М. Березовская. – Минск, 1999. – С. 5.
4. Гаврилов, Д.Н. Проблемы повышения эффективности и качества занятий физической культурой в высших учебных заведениях / Д.Н. Гаврилов, В.И. Григорьев, А.Г. Комков // Теория и практика физ. культуры. – 2008. – № 3. – С. 27–30.
5. Желобкович, М.П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М.П. Желобкович, Т.А. Глазько, Р.И. Купчинов. – Минск: МГЛУ, 1997. – С. 112.
6. Билогур В. Е. Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях / Билогур Влада Евгеньевна. Диссертация на соискание наук. степени канд. наук физ. воспитания и спорта по спец. 24.00.02 – Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Ровенский государственный гуманитарный университет, Ровно, 2002. – 187 с.
7. Додонова Е.А. Этапизация процесса развития мотивации студентов к занятиям физической культурой // Е.А. Додонова / Вестник Полоцкого государственного университета, Серия Е: Педагогические науки, физкультура и спорт. – Новополоцк, УО «ПГУ», №7, 2016. – С. 115 – 117.
8. Скибицкая Е.В. Проблемы стимулирования труда преподавателей в контексте Болонского процесса // В.В. Скибицкая. Формирование рыночной экономики: сб. науч. трудов / Спец. вып. К 100-летию КНЭУ. – К.: КНЭУ, 2005. – С.314-319.

РАЗРАБОТКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

И.А. Марина, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

А.Н. Балгурин, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Здоровье студенчества является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Внедрение инновационных технологий, информатизация обучения, увеличение учебной нагрузки приводят к значительному снижению двигательной активности, следствием чего становится ухудшение состояния здоровья, снижение адаптационных возможностей организма студента.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одна из приоритетных задач, стоящих сегодня перед обществом. Решение данной задачи требует разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий, направленных на реализацию эффективных способов профилактики заболеваний и реабилитацию студентов средствами физического воспитания.

Актуальность. Представленная здоровьесберегающая технология физического воспитания позволяет по-новому осмыслить общую стратегию формирования физической культуры личности студента. Физкультурно-оздоровительная деятельность является важным фактором овладения определенными профессиональными и двигательными навыками, формируя мотивационную установку на социальную, физическую активность, задействуя и развивая здоровьесберегающие компоненты физической культуры, физкультурную образованность занимающихся.

Цель работы. Обосновать, разработать и проверить на практике теоретико-методологические основы здоровьесберегающих технологий физического воспитания в педагогической системе высшего профессионального образования с направленностью на качественную подготовку специалистов.

Методы и организация исследования. Теоретические: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, изучение официаль-

ных документов, регламентирующих деятельность высшей школы; эмпирические: наблюдение, педагогический эксперимент, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Под здоровьесберегающими технологиями в образовательной сфере высшей школы следует понимать систему мер по охране и укреплению здоровья студентов, учитывающую важнейшие характеристики образовательной среды с точки зрения её воздействия на здоровье данной группы лиц[1].

На сегодняшний день проблема здоровьесбережения особенно актуализировалась. Анализ факторов, способствующих саморазвитию личности, показывает, что в наши профессиональные учебные заведения приходит всё меньше здоровых студентов. Причем, наряду с физическим нездоровьем, всё больше психических расстройств и нравственной невоспитанности. Цель любого высшего учебного заведения дать обществу специалистов не только обладающих профессиональными компетенциями, но и личностей, здоровых нравственно и физически.

Здоровьесберегающая образовательная технология должна представляться как функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья. Она должна иметь научно обоснованную концепцию, которая указывала бы способ построения здоровьесберегающих условий, средств обучения и воспитания на основе целостного понимания психологофизиологических процессов их реализации. Обеспечить понимание необходимости технологического и комплексного подходов к образованию и здоровью, как к реально гуманно-нравственной деятельности.

Разработка здоровьесберегающих технологий в Полоцком государственном университете осуществлялась поэтапно.

Определяя концепцию проектирования здоровьесберегающих технологий, из множества определений понятия «здоровья» мы остановились на наиболее достоверном - " как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней..." (Устав ВОЗ). Исходя из данного определения, при разработке здоровьесберегающих технологий для студентов непрофильных специальностей мы взяли за концептуальную основу изучение физического, психического и социального компонентов здоровья человека[1,2].

В предлагаемой концепции система валеологического образования направлена на овладение определенным объемом знаний о своем организме, на формирование мотивов, убеждений и потребности в здоровом образе жизни. Ведущее место при этом отводится физическому компоненту

здоровья и рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья. Вредны и большие физические нагрузки, приводящие к перенапряжению всех систем организма, снижению их функционального состояния, уменьшению сопротивляемости к инфекциям и так далее. Поэтому формирование необходимых знаний, умений и навыков для определения оптимальных двигательных режимов, повышающих функциональное состояние и здоровье человека, - одна из основных задач валеологического образования на занятиях со студентами не профильных специальностей[3].

Аналогично рассматриваются аспекты психического и социального компонентов здоровья, где изучение вопросов психического здоровья связано с преодолением внешних проявлений напряженности, устойчивостью психических и двигательных функций, а так же с самоконтролем за эмоциональным состоянием студентов. Социальные компоненты всецело зависят от культуры здоровья и образа жизни: его уровня, качества, стиля и уклада. Второй этап разработки здоровьесберегающих технологий кафедры связан с разработкой комплексной программы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни.

С этой целью были проведены исследования организационно-педагогических условий обеспечения здорового образа жизни в университете, в результате которых разработана здоровьесберегающая педагогическая система, основанная на системно-деятельностном подходе в двух основных направлениях: проектировочная деятельность и исполнительская деятельность.

Проектировочная деятельность осуществляется руководством университета в двух направлениях: проектирование здорового образа жизни и организация деятельности служб здоровья, а исполнительская деятельность - в трех: в первом анализируются образ жизни и состояние здоровья студентов, во втором формируются установки на здоровый образ жизни и в третьем проводится оздоровительно-профилактическая деятельность.

Среди причин невнимания к состоянию своего физического здоровья студентами отмечаются: нехватка времени (18,5% женщин и 41,% мужчин); отсутствие необходимого упорства, воли, настойчивости (17,5% женщин и 20,8% мужчин). Это свидетельствует о недостаточной организованности и требовательности к себе студентов в организации жизнедеятельности, где органично присутствуют и волевые начала.

На заключительном этапе разработки здоровьесберегающих технологий были проанализированы полученные данные и построена педагогическая модель формирования здоровья.

Предлагаемая модель формирования здоровья позволяет в комплексе реализовать образовательную, воспитательную, развивающую и оздоровительные направленности учебно-воспитательного процесса.

Выводы. Определена концептуальная направленность проектирования здоровьесберегающих технологий процесса физического воспитания студентов непрофильных специальностей, ориентированная на подготовку специалистов для нового рынка труда.

Обоснована целесообразность перехода от здоровьесформирующей технологии физического воспитания студентов к здоровьесберегающей, методологической основой которой является здоровый образ жизни, формирующий новую жизненную парадигму студента и обеспечивающий реализацию организационного принципа качественной профессиональной подготовки специалистов.

Правильно организованный процесс жизнедеятельности человека, включая любимую профессию, активный отдых с использованием целенаправленных физических нагрузок, с постоянным врачебным контролем и самоконтролем, общение с друзьями, родственниками, активная жизненная позиция - это единая система, направленная на укрепление здоровья, на всестороннее развитие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова // Серия «Гиппократ». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000. – 248 с.
2. Вайнер Э.Н. Валеология – наука о здоровье / Э.Н. Вайнер . изд. 2-е., доп.-е и перераб. – М.: ФИС, 1990. – с. 208
3. Виленский М. Я. Основы здорового образа жизни студентов / М. Я.Виленский, А. Г. Горшков: Учебное пособие. – М.: Изд-во УНЭПУ, 1995. – 96 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК РЕСУРС ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

А. В. Бутько, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта УО “Белорусский государственный университет культуры и искусств”

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни, в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, то есть совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры [6].

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. Нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека – здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты, один из эффективных механизмов слияния общественных и личных интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом, происходит превращение социального свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности [1].

Здоровый образ жизни – многомерное понятие, в его состав входят поддержание здоровья и максимальной продолжительности жизни. Структурная особенность здорового образа жизни студенческой молодежи определяется особой социокультурной ролью студенчества, жест-

кой связью с его духовной жизнью: системой ценностей и потребностей, социальными установками и интересами. Понятие “здоровый образ жизни студенческой молодежи“ фиксирует способы активностей, посредством которых представители данной группы проявляют заботу о самих себе[3]. При изменениях характера поведения, распространенности различных видов активности в разное время, “ядром” здорового образа жизни у студенческой молодежи выступают занятия физической культурой. Физическая активность, являясь одним из системообразующих факторов здорового образа жизни, позволяет молодому человеку реализовать свое право на общественно полезное занятие, вести активную творческую работу, проявить себя как личность, является “добавляющей силой” карьерных продвижений, необходимым условием для занятия высоких социальных позиций, способствует перераспределению времени в пользу досуга. Помимо инструментального предназначения, она обладает конструирующей сущностью, определяющей способ сознательной заботы о самом себе, опирающийся на ценности и приоритеты индивида и реализующийся в его поведении[4].

Физическая культура как культура тела, двигательной активности человека не является традиционным и общепризнанным объектом социокультурного анализа, хотя различные аспекты этой проблемы всегда были широко представлены в контексте различных социокультурных теорий и практик.

К числу основных социокультурных аспектов, влияющих на характер отношения студенческой молодежи к физической культуре, относятся[1]:

1. “принцип прецедента “, фиксирующий значимость образцов поведения как со стороны родителей, так и со стороны сверстников, иницирующих интерес и вовлеченность в физическую активность;
2. место физкультурного и спортивного досуга в современной молодежной субкультуре;
3. мода на здоровый образ жизни (занятия физической культурой в контексте престижности и популярности), определяющая личностные и социальные мотивы к сохранению и укреплению здоровья;
4. инновационный потенциал содержательного и организационного воплощения занятий по физической культуре в учебном заведении.

Инновационный потенциал в контексте организации и проведения занятий по физической культуре в вузе представляет собой главный стратегический ресурс для формирования позитивного отношения студенче-

ской молодежи к физической культуре, превращения установок в нормы жизнедеятельности. В структуру инновационных предложений наряду с поиском новых форм, методов организации занятий входит и поиск новых способов мотивации образовательного процесса.

Разработанность содержания учебных занятий, в свою очередь, его инновационность, вариативность и прикладной характер, которые строятся с учетом специфики и особенностей профессионального профиля обучающегося контингента, а также их личного интереса, позволяют эффективно формировать у них мотивационно - ценностные ориентиры [2].

Мотивационно – ценностный компонент отражает активное положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни и физической совершенствование. Мотивация, как движущая сила человеческого поведения, занимает ведущее место в структуре личности. Процесс ее формирования характеризуется взаимным влиянием мотивации и деятельности [6].

Преподавателям необходимо формировать убежденность в значимости обучения, приобретения знаний, умений, навыков трудолюбия, развивать способности обучающихся к межличностному взаимодействию. Важно отметить, что все материальные, а также духовные ценности значимы не сами по себе и не для всех, а лишь по мере их вовлечения в сферу физкультурной деятельности людей. Например, бассейн или каток для человека, который не желает там заниматься, вряд ли представляет какую-то реальную ценность. Люди же, приобщенные к физической культуре, данные ценности осваивают, с пользой применяют, а по возможности и развивают. Главным образом через активную деятельность человека, направленную на использование соответствующих культурных ценностей, реализуются функции физической культуры.

Как показывает анализ результатов проведенных социологических исследований, в последнее десятилетие свободное время молодежи ухудшило свои качественные показатели, то есть произошло изменение содержания свободного времени в отрицательную сторону [5].

Свободное время как важное социально-педагогическое явление и понятие, охватывает большой круг вопросов, связанных с ценностями, творческими возможностями личности, развитием способностей, организаторских умений, эмоционально-ценностного отношения к окружающему

миру в целом. Оно характеризуется удовлетворением духовных и социальных потребностей личности. К основным функциям свободного времени относят:

- отдых и восстановление израсходованных умственных и физических сил;
- развитие умственных и физических сил и способностей
- развлечения и общение.

В связи с этим, важнейшими в организации свободного времени студенческой молодежи становятся принципы ценностных ориентаций, субъективности и данности (В. А. Сластенин, Н. Е. Щурков). Первый принцип требует от педагога наполнить взаимодействие со студентами ценностным содержанием, ориентированным на такие высшие ценности общечеловеческой культуры, как человек, жизнь, природа, труд, познание, общение. Второй – направляет внимание педагога на постоянное инициирование в молодом человеке способности быть субъектом собственных действий, поведения в своей жизни. Третий – определяет такое отношение к личности студента, когда его принимают как безусловную ценность и данность, уважительно относясь к истории его жизни, развитию, специфике личностного становления.

Вместе с тем свободное время призвано выполнять две основные функции. Во-первых, оно необходимо для восстановления сил человека, которые расходуются в процессе трудовой деятельности и иных непреложных занятий. Во-вторых, оно также необходимо для духовного и физического развития личности. Разумеется, тот или иной человек отдает предпочтение пассивному или активному отдыху. Пассивный отдых следует рассматривать как состояние покоя в целях снятия утомления и восстановления работоспособности нашего организма. В отличие от него активный отдых всегда целенаправлен и эффективен. Активно отдыхая, человек восстанавливает свои силы с превышением исходного уровня. При этом следует учитывать, что биологическая необходимость активного отдыха обусловлена жизнедеятельностью человека. Благодаря активному отдыху каждый работающий человек “исправляет” специализацию своего труда, так как в свободное время он не продолжает свой основной трудовой процесс. Вместе с тем такой вид отдыха повышает нередко до оптимальной величины затраты человеческих сил. Поэтому люди умственного труда, увеличив в свободное время в результате активного отдыха физические нагрузки на организм, также сохраняют крепкое здоровье и высокую работоспособность. Следовательно, человек должен отдавать предпочтение активному

отдыху, а не расходовать свое свободное время на “ничего не делание” или простое лежание на диване.

По итогам проведенного исследования, рассматривающего аспекты физической культуры на основе теории и практического опыта, можно сделать следующие выводы:

1. Как вид культуры “физическая культура“ в общесоциальном плане

представляет собой обширнейшую область творческой деятельности по созданию физической готовности студенческой молодежи к жизни (укрепление здоровья, развитие физических способностей и двигательных навыков).

2. Мотивационно - ценностные ориентиры определяют осознанное

отношение студентов к занятиям физической культурой, формируют потребность в повседневных физических упражнениях, способствуют физическому и профессиональному совершенству, создают предпосылки для организации позитивной коммуникативной среды.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксарина, И. Ю. Социально-экономические функции физической культуры и спорта / И. Ю. Аксарина // Физическая культура и спорт – основа здорового образа жизни: материалы II Междунар.науч.-практ.конф., Тамбов, 18 марта 2010 г. – Тамбов: Изд-во ТГУ, 2010. – С. 17-20.
2. Бутько, А. В. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов на занятиях физической культурой в творческом вузе: из опыта работы / А. В. Бутько, П. А. Абрамович // Наука и образование в условиях социально-экономической трансформации общества: материалы XIV науч.-практ.конф., Минск, 1дек.2011 г. / ИСЗ им. А. М. Широкова. – Минск: ЧУО ИСЗ им. А. М. Широкова, 2011. – С. 114-117.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
4. Выдрин, В. М. Культурологический аспект физической культуры: учебное пособие / В. М. Выдрин. – Л.: Лениздат, 1988. – 202 с.
5. Зубок, Ю. А. Духовная жизнь молодежи в трансформирующемся обществе / Ю. А. Зубок, Т. И. Яковук. – Брест : Альтернатива, 2008. – 204 с.
6. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

УДК 612.017

ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ КОМБИНАЦИИ ФИТОСБОРА И ПРЕПАРАТА «СЕЛЕН-АКТИВ» НА ПОКАЗАТЕЛИ ИММУННОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ

В.В. Андреева, доцент кафедры физического воспитания Луганского национального университета им. В.Даля, кандидат медицинских наук, доцент

В.П. Ляпин, заведующий кафедрой физического воспитания Луганского национального университета им. В.Даля, доктор биологических наук, профессор

Принято считать, что спортсмены – самые здоровые люди. Огромное количество работ, посвящённых физической культуре и спорту, доказывают положительное влияние на организм человека физических упражнений [10]. Однако огромные мышечные нагрузки, психоэмоциональные перегрузки и перенапряжения повышают риск травмирования и возникновения посттравматических заболеваний у спортсменов. Перегрузки при занятиях «большим» спортом также повышают риск возникновения иммунозависимых заболеваний. В связи с этим возрастает актуальность изучения состояния иммунной системы у лиц, подвергающихся большим эмоциональным и физическим нагрузкам, а также возможностей иммунокоррекции. Спортивные стрессорные иммунодефициты специфичны, поскольку помимо множественных нарушений иммунного статуса, отмечаются еще и изменения нейроэндокринной регуляции, а также нехватка необходимых пищевых пластических веществ, включая минеральные вещества, витамины, микроэлементы. Поэтому возникает необходимость применения профилактических и лечебных средств, нормализующих крово- и лимфообращение, окислительно-обменные процессы в организме. В статье рассматривается влияние применения комбинации фитосбора и препарата «Селен-актив» на показатели иммунного статуса спортсменов [1].

Под наблюдением находилось 210 спортсменов мужского пола, занимавшихся греко-римской борьбой, в возрасте от 18 до 22 лет (средний

возраст – $20,6 \pm 1,2$ года). Все спортсмены имели массовые разряды и тренировочный стаж от 3 до 7 лет. Тренировочный макроцикл включает три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Для выработки нормативных показателей было обследовано 50 практически здоровых нетренированных мужчин 18-23 лет. Для достижения поставленных задач все спортсмены были разделены на группы следующим образом. Для изучения влияния на иммунный и метаболический статус спортсменов физических нагрузок малой и высокой интенсивности общую популяцию спортсменов разделили на две группы – А и В. Группа А состояла из 90 спортсменов с малой интенсивностью физических нагрузок в процессе тренировочного макроцикла, а группа В – из 120 спортсменов с тренировочным режимом высокой интенсивности.

С целью изучения эффективности проведенной коррекции иммунных и метаболических нарушений часть спортсменов с высокой интенсивностью физических нагрузок (группа В) была разделена по случайному признаку на группы В1 (30 человек), В2 (31 человек) и В3 (29 человек). Спортсмены группы В1 принимали с первого дня подготовительного периода тренировочного макроцикла внутрь (per os) в виде чая сбор лекарственных трав: корень и корневище солодки голой, аира болотного, плоды шиповника, листья мяты перечной и горца птичьего. Сбор назначали по 100 мл, трижды в день, за 30-60 мин. до еды, на протяжении всего тренировочного макроцикла. С первого дня подготовительного периода тренировочного макроцикла препарат «Селен-актив» спортсмены группы В2 принимали дважды в день внутрь в суточной дозе 50 мг селена, 50 мг аскорбиновой кислоты и 150 мг сорбита в течение всего тренировочного макроцикла. Спортсмены группы В3 принимали комбинацию фитосбора и препарата «Селен-актив» (в вышеуказанных дозировках) в течение всего тренировочного макроцикла.

Забор крови для иммунологических и биохимических исследований проводили в начале и в конце каждого периода тренировочного макроцикла. Популяционный и субпопуляционный составы лимфоцитов (общих Т-лимфоцитов, Т-хелперов/индукторов, Т-супрессоров/цитотоксиков, натуральных киллеров и В-лимфоцитов) проводили методом непрямой иммунной флуоресценции с использованием моноклональных антител, соответственно, CD3, CD4, CD8, CD16, CD22 производства научно-производственного центра «Медбиоспектр» (Москва, Российская Федерация) [9]. Полученные цифровые результаты обрабатывали статистически на персональном компьютере методами вариационной статистики [2, 8]. Достаточной считалась вероятная ошибка менее 5% ($p \leq 0,05$).

Результаты изучения влияния приёма фитосбора, препарата «Селен-актив» и их комбинации на иммунные показатели спортсменов в соревновательном периоде представлены в таблице.

Исходные показатели, характеризующие иммунный статус спортсменов групп В1, В2 и В3 превышали таковые у спортсменов группы В, что было следствием использования приёма фитосбора, препарата «Селен-актив» и их комбинации в подготовительном периоде тренировочного макроцикла.

Повторное изучение показателей иммунного статуса у спортсменов в конце соревновательного периода позволило отметить, что в группе В3 изменения были наименее выражены по сравнению с таковыми в группе В. Так, в конце соревновательного периода абсолютное содержание CD3+-лимфоцитов у спортсменов группы В1 было в 1,46 раза выше ($p<0,001$), чем в группе В, у спортсменов группы В2 – выше в 1,17 раза ($p<0,05$), у спортсменов группы В3 – выше в 1,69 раза ($p<0,001$). Приведенное сравнение доказывает, что приём комбинации фитосбора и препарата «Селен-актив» способствовал снижению степени выраженности Т-лимфопении у спортсменов.

Таблица 1. Влияние приёма фитосбора и препарата «Селен-актив» на иммунный статус спортсменов в соревновательном периоде тренировочного макроцикла

Показатель	Группа В	Группа В1	Группа В2	Группа В3
CD3+-клетки, Г/л	$\frac{1,09 \pm 0,05}{0,65 \pm 0,03}$	$\frac{1,21 \pm 0,06^*}{0,91 \pm 0,05^{***}}$	$\frac{1,09 \pm 0,05}{0,76 \pm 0,03^*}$	$\frac{1,3 \pm 0,06^{**}}{1,1 \pm 0,06^{***}}$
CD4+-клетки, Г/л	$\frac{0,7 \pm 0,04}{0,35 \pm 0,02}$	$\frac{0,8 \pm 0,04^{**}}{0,58 \pm 0,03^{***}}$	$\frac{0,69 \pm 0,03}{0,45 \pm 0,02^*}$	$\frac{0,88 \pm 0,04^{***}}{0,72 \pm 0,04^{***}}$
CD8+-клетки, Г/л	$\frac{0,39 \pm 0,02}{0,29 \pm 0,01}$	$\frac{0,41 \pm 0,02}{0,33 \pm 0,02^*}$	$\frac{0,4 \pm 0,02}{0,3 \pm 0,01}$	$\frac{0,42 \pm 0,02}{0,38 \pm 0,02^{***}}$
CD4/CD8, у.е.	$\frac{1,79 \pm 0,09}{1,21 \pm 0,08}$	$\frac{1,95 \pm 0,09^*}{1,75 \pm 0,09^{***}}$	$\frac{1,73 \pm 0,09}{1,5 \pm 0,06^*}$	$\frac{2,09 \pm 0,1^{***}}{1,89 \pm 0,09^{***}}$
CD22+-клетки, Г/л	$\frac{0,25 \pm 0,01}{0,16 \pm 0,008}$	$\frac{0,29 \pm 0,015^*}{0,19 \pm 0,01^*}$	$\frac{0,25 \pm 0,013}{0,18 \pm 0,007^*}$	$\frac{0,33 \pm 0,017^{***}}{0,25 \pm 0,01^{***}}$
CD16+-клетки, Г/л	$\frac{0,14 \pm 0,007}{0,05 \pm 0,003}$	$\frac{0,17 \pm 0,009^{***}}{0,11 \pm 0,006^{***}}$	$\frac{0,16 \pm 0,008^*}{0,06 \pm 0,002^*}$	$\frac{0,17 \pm 0,009^{***}}{0,13 \pm 0,007^{***}}$
гамма-ИФН, пг/мл	$\frac{7,4 \pm 0,37}{4 \pm 0,2}$	$\frac{27,6 \pm 1,38^{***}}{12,3 \pm 0,6^{***}}$	$\frac{20,3 \pm 1,02^{***}}{4,8 \pm 0,24^*}$	$\frac{29,6 \pm 1,48^{***}}{16,7 \pm 0,8^{***}}$

Примечания: * - $p<0,05$, ** - $p<0,01$, *** - $p<0,001$ по сравнению с показателями спортсменов группы В. В числителе – показатели в начале периода, в знаменателе – в конце.

Уровень CD4+-клеток у спортсменов в конце соревновательного периода также оказался выше в группах В1, В2 и В3. Так, у спортсменов группы В1 абсолютное содержание CD4+-лимфоцитов оказалось в 1,66 раза выше аналогичного показателя в группе В. При этом снижение уровня CD4+-лимфоцитов против их исходного уровня в группе В1 составило 1,38 раза, а в группе В – 2 раза. Уровень Т-хелперов / индукторов в периферической крови спортсменов группы В2 в конце соревновательного периода оказался в 1,29 раза выше аналогичного показателя в группе В ($p < 0,05$).

Наибольшее содержание CD4+-лимфоцитов в конце соревновательного периода было отмечено у спортсменов группы В3: оно было в 2,06 раза выше, чем в группе В, в 1,24 раза выше, чем в группе В1, и в 1,6 раза выше, чем в группе В2 (во всех случаях сравнения различия статистически достоверны). Также следует отметить, что у спортсменов группы В3 снижение уровня Т-хелперов/индукторов против их исходного уровня в начале соревновательного периода составило 1,22 раза, то есть было наименьшим среди спортсменов всех групп. Это указывает на наибольшую эффективность приёма комбинации фитосбора и препарата «Селен-актив» по сравнению с их отдельным применением.

Уровни CD8+-лимфоцитов также были выше у спортсменов группы В1 – в 1,14 раза, группы В3 – в 1,31 раза (соответственно $p < 0,05$ и $p < 0,001$), чем в группе В. Между уровнями данных клеток в группах В и В2 различий не выявлено.

Использование фитосбора и препарата «Селен-актив» способствовало уменьшению дисбаланса в системе основных иммунорегуляторных субпопуляций Т-лимфоцитов. В конце соревновательного периода значение индекса иммунорегуляции CD4/CD8 у спортсменов группы В1 оказалось выше аналогичного показателя в группе В в 1,45 раза ($p < 0,001$). Превышение значения данного индекса у спортсменов групп В2 и В3 составило 1,24 и 1,56 раза соответственно (в обоих случаях сопоставления различия статистически достоверны). Приведенные результаты сравнения свидетельствуют о том, что приём комбинации фитосбора и препарата «Селен-актив» имеет наиболее выраженный иммунокорректирующий эффект.

Раздельный и комбинированный приём фитосбора и препарата «Селен-актив» способствовал поддержанию количества В-лимфоцитов и натуральных киллеров в соревновательном периоде на более высоком уровне, чем это имело место у спортсменов группы В. У спортсменов группы В1 к концу соревновательного периода уровни CD22+ – в 1,19 и CD16+ – в 2,2 раза были выше, чем у спортсменов группы В. У спортсменов группы В2 зарегистрированные уровни CD22+- и CD16+-клеток также существенно

превышали таковые у спортсменов группы В ($p < 0,05$). Однако наиболее высокие уровни CD22⁺ и CD16⁺-лимфоцитов были отмечены у спортсменов группы В3: превышение уровня В-клеток против аналогичного уровня у спортсменов группы В составило 1,56 раза, а превышение уровня натуральных киллеров при аналогичном сравнении – 2,6 раза ($p < 0,001$ в обоих случаях).

Систематический приём внутрь спортсменами фитосбора, препарата «Селен-актив» и их комбинации положительно влиял на интерфероновый статус, что было наиболее показательным в конце соревновательного периода. Так, у спортсменов группы В1 концентрация гамма-ИФН в сыворотке крови была в 3,08 раза выше, чем у спортсменов группы В ($p < 0,001$). У спортсменов групп В2 и В3 аналогичные превышения составили 1,2 и 4,18 раза соответственно ($p < 0,05$ и $p < 0,001$).

Таким образом, назначение спортсменам с профилактической целью фитосбора, «Селен-актива» и их комбинации имело выраженный иммунокорректирующий эффект в соревновательном периоде тренировочного макроцикла, при этом наиболее эффективным был комбинированный приём.

Дополнительное использование в комплексе реабилитационных мероприятий спортсменов комбинации фитосбора и препарата «Селен-актив» имеет больший иммуностимулирующий и антиоксидантный эффект, чем использование препаратов по отдельности. Фитосбор содержит широкий спектр витаминов: А, В, С, РР обладает иммуностимулирующим действием. Препарат «Селен-актив» как биологически активная добавка обладает антиоксидантным действием. Именно подбор таких лекарственных трав и препарата «Селен-актив» взаимно дополняют друг друга, тем самым усиливая свое действие. Что немаловажно, такая комбинация средств имеет недопинговое происхождение и способствует улучшению переносимости физических нагрузок и предотвращению развития признаков выраженного иммунодефицита, борьба с которыми потребует снизить объём тренировок [3, 4, 5, 6, 7].

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева В.В. Вплив «Селен-активу» на метаболізм еритроцитів спортсменів, які займаються греко-римською боротьбою / В.В. Андреева, К.В. Яковлева // Український науково-медичний молодіжний журнал. – 2007. – № 3. – С. 134-135.
2. Гунина Л. Антиоксидантное влияние растительных адаптогенов на мембраны эритроцитов тяжелоатлетов / Л. Гунина, С. Конюшок // Наука в олимпийском спорте. – 2008. – № 1. – С. 111-114.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте / А.Г. Дембо. – М.: Медицина, 1988. – 150 с.

4. Дорофеева О.Є. Біохімічні показники крові спортсменів високого класу як критерії адаптації до значних фізичних навантажень / О.Є. Дорофеева // Фізіологічний журнал. – 2004. – № 3. – С. 65-70.
5. Ерёмина Е.Л. Особенности метаболической адаптации при выполнении различных режимов физических нагрузок циклического типа / Е.Л. Ерёмина // Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини». – Одеса. – 1999. – С. 120-122.
6. Земцова И.И. Использование биологически активных добавок, обладающих антиоксидантным действием, при занятиях физической культурой и спортом / И.И. Земцова, Л.М. Путро, Л.Г. Станкевич // Спортивная медицина. – 2003. – № 1. – С. 99-107.
7. Иорданская Ф.А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности / Ф.А. Иорданская, М.С. Юдинцева. – М.: Советский спорт, 2006. – 183 с.
8. Каминский Л.С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных / Л.С. Каминский. – Л.: Медицина, 1964. – 252 с.
9. Филатов А.В. Исследование субпопуляционного состава лимфоцитов человека с помощью панели моноклональных антител / А.В. Филатов, П.С. Багурин, Н.А. Маркова // Гематология и трансфузиология. – 1990. – № 1. – С. 16-19.
10. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н .В. Гришанова, преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Введение. Здоровье человека во все времена являлось одной из важных социальных проблем. Известно, что здоровье детей, их рост и развитие во многом определяются средой, в которой они живут.

Так, для учащихся в возрасте от 6 до 17 лет средой, в которой они проводят большую часть своего времени, являются учреждения образования. Период обучения в школе совпадает с основными этапами роста и развития ребенка, когда организм наиболее уязвим к воздействию неблагоприятных факторов, в том числе и факторов образовательной среды, к которым можно отнести не только здание, оборудование, рабочую мебель, освещенность, режим обучения, учебные программы и способы их реализации, объем дневной и недельной учебной нагрузки, взаимоотношения с учителями и сверстниками, но и интенсификацию учебного процесса, продиктованную техногенным развитием современного мира, внедрением электронных средств информации в повседневную жизнь, а также постоянного повышения уровня требований к абитуриентам, поступающим в учреждения высшего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО (РФ), школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20–40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. При этом считается, что отрицательное влияние перегрузок в начальной школе составляет 12 %, а в старших классах — 21 % [4].

Что в свою очередь препятствует не только достижению высоких результатов в учебе, но и затрудняет реализацию концепции учебного предмета «Физическая культура и здоровье», одной из приоритетных задач которой является сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся [3].

Так, негативная тенденция роста детской заболеваемости продолжает сохраняться с середины 90-х гг. прошлого века, изменилась лишь структура общей детской заболеваемости: второе место после болезней органов

дыхания заняли заболевания глаза, третье – болезни органов пищеварения, четвертое – внешние причины (травмы и отравления). В структуре хронической патологии у подростков 15–17 лет первое место занимают заболевания органов пищеварения.

По итогам профилактических осмотров детского населения в 2011 г. было установлено, что к первой группе здоровья относятся 25,6 % учащихся школьного возраста (6–17 лет) от числа осмотренных, вторую группу составляют 56,6 % учащихся, третью – 16,1 %, четвертую – 1,7 %. В динамике за время обучения в школе уменьшается количество детей с первой группой здоровья и увеличивается – с третьей группой, растет число детей с морфофункциональными нарушениями, так в 2011 г. учащихся 9-х классов показатели нарушения остроты зрения ухудшились в 5,7 раз (в 2000 г. – в 4,8 раза), а показатели нарушения осанки — в 8,6 раза (в 2000 г. – в 5,9 раза) [4].

Цель исследования: определить и сравнить в динамике уровень здоровья учащихся 5-11 классов учреждений образования г. Полоцка.

Предмет исследования: состояние здоровья учащихся.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе учреждений общего среднего образования №5, 14,18 г. Полоцка. Анализу подвергались данные о состоянии здоровья 700 учащихся (355 девочек и 245 мальчиков) в первом полугодии и 706 учащихся (357 девочек и 349 мальчиков) во втором полугодии. Процентное соотношение учащихся по классам видно из рисунка 1.

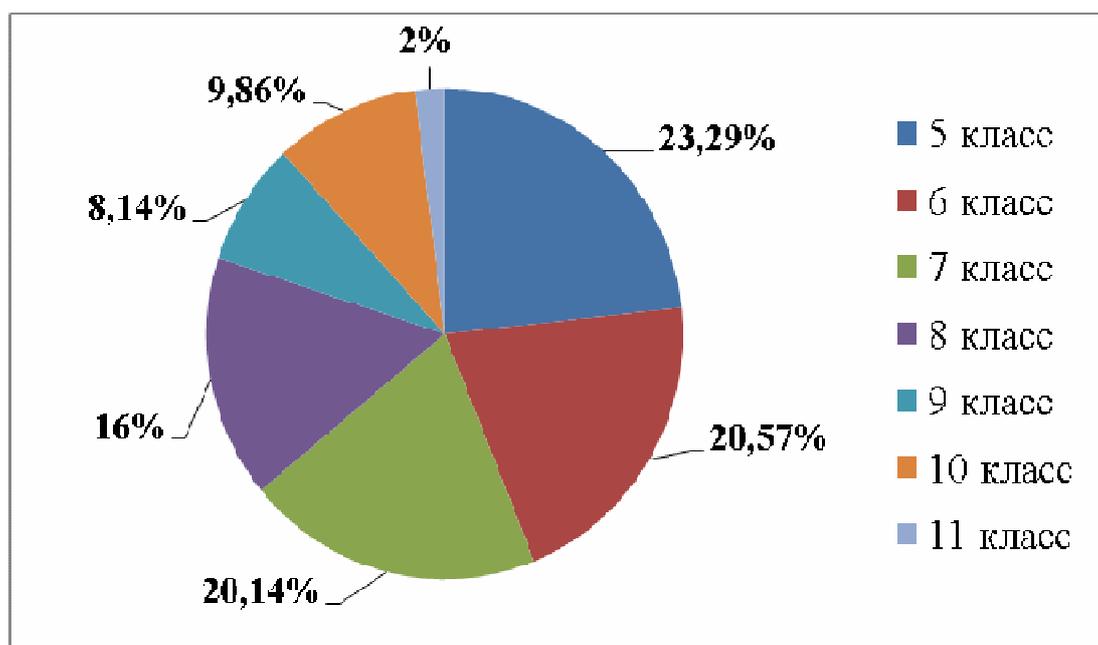


Рисунок 1 - Процентное соотношение учащихся по классам

В эксперименте был использован метод выкопировки данных из классных журналов, которые были получены на основании заключения медицинской комиссии и предоставлении справки о состоянии здоровья.

Результаты исследования. Распределение учащихся на группы здоровья осуществляется на основании оценки критериев здоровья: 1 – полностью здоровые дети; 2 – самая распространенная, дети с небольшими отклонениями в здоровье (только по первому признаку – 2А), либо функциональными нарушениями или задержкой в физическом развитии (дефицит масс, ослабленное зрение и т.д.), часто болеющие острыми респираторными заболеваниями (2Б); 3 – дети, болеющие хроническими заболеваниями, находящимися в стадии ремиссии, без нарушения самочувствия, 4 – дети, больные хроническими заболеваниями, дающими обострения 2-4 раза в год [1].

На основании медицинского обследования и группы здоровья, учащиеся распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры в порядке, установленном Министерством здравоохранения Республики Беларусь [2].

Таким образом, по состоянию на сентябрь 2014 года 31,7% исследуемых имеют 1 группу здоровья (222 учащихся), 57,8% – 2 группу здоровья (405 учащихся), 8,7% – 3 группу здоровья (61 учащийся) и 1,7% – 4 группу здоровья (12 учащихся).

По состоянию на май 2015 года 31,6% исследуемых имеют 1 группу здоровья (223 учащихся), 57,4% – 2 группу здоровья (405 учащихся), 9,2% – 3 группу здоровья (65 учащийся) и 1,8% – 4 группу здоровья (13 учащихся). Большую часть учащихся имеют 2 группу здоровья.

Динамика уровня здоровья учащихся представлена на рисунке 2.

Таким образом, из рисунка 2 видно, что большую часть учащихся имеют 2 группу здоровья, и сохраняется тенденция процентного соотношения по группам здоровья учащихся 5-11 классов, как и по итогам профилактических осмотров детского населения в 2011 г. (учащиеся 1-11 классов). За учебный год наблюдается снижение уровня здоровья учащихся, так меньше учащихся стало с 1 (на 0,1%) и 2 (на 0,4%) группой здоровья, а увеличилось с 3 и 4 группой здоровья (на 0,5% и 0,1% соответственно).

Распределения по группам по физической культуре выглядит следующим образом (рисунок 3): в первом полугодии 79% исследуемых учащихся имеют основную группу по физической культуре (553 человека), 16,3% – подготовительную группу (114 человек), 3,1% – специальную медицинскую группу (22 человека), 1,6% – освобождены от занятий физической культурой и спортом (11 человек). Во втором полугодии 76,6% исследуемых учащихся имеют основную группу по физической культуре

(541 человека), 18,3% – подготовительную группу (129 человек), 3,3% – специальную медицинскую группу (23 человека), 1,8% – освобождены от занятий физической культурой и спортом (13 человек).

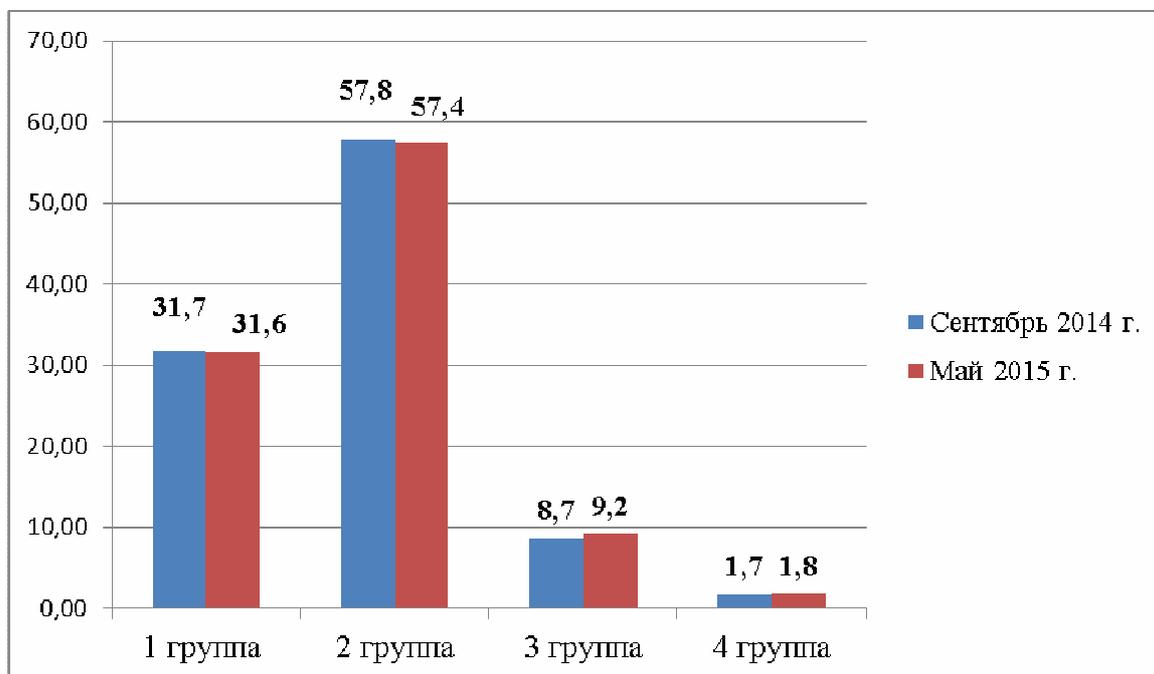


Рисунок 4 - Динамика уровня здоровья учащихся 5-11 классов учреждений общего среднего образования (%)

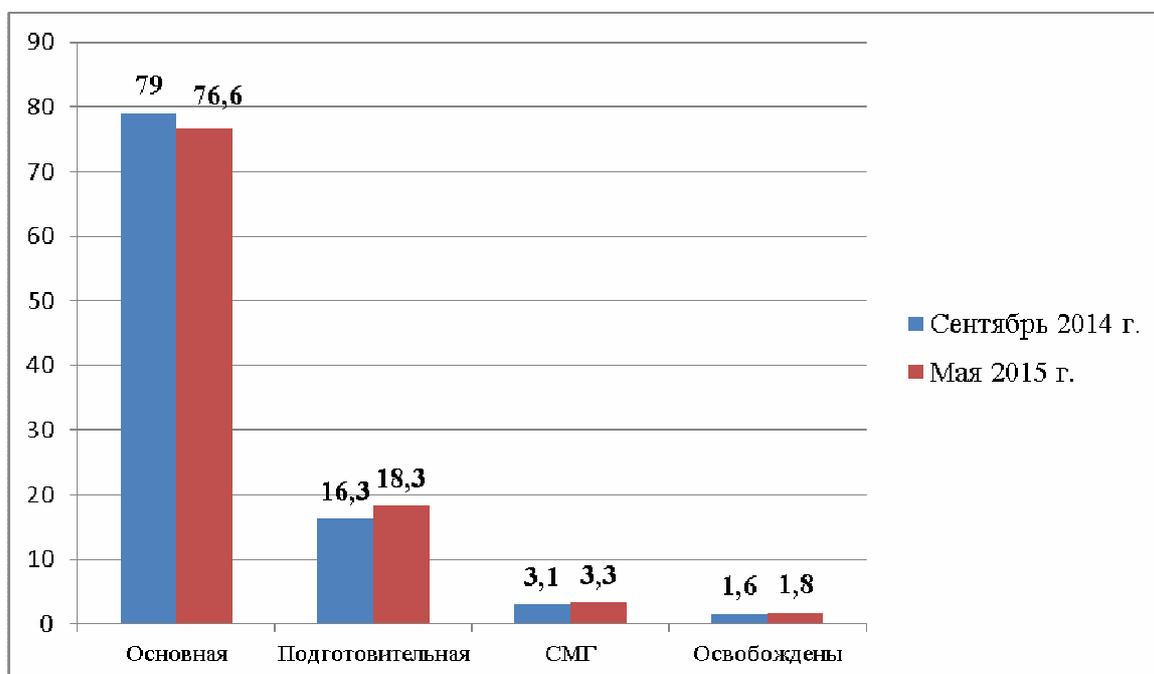


Рисунок 5 - Процентное соотношение учащихся 5-11 классов в группах по физической культуре

Таким образом, тенденция ухудшений в уровне здоровья учащихся 5-11 классов учреждений общего среднего образования видна и по динамике распределения учащихся в группы по физической культуре. Во втором полугодии уменьшился процент учащихся с основной группой (на 2,4%) и увеличился процент учащихся с подготовительной группой (на 2%) по физической культуре и специальной медицинской группе (на 0,2%), увеличилось число освобожденных (на 0,2%).

Выводы. Таким образом, в результате проведенного исследования выявлено, что тенденции ухудшения уровня здоровья учащихся сохраняются, что подтверждается динамикой распределения учащихся по группам здоровья и в группы по физической культуре. Что в свою очередь затрудняет процесс их физического воспитания и работу педагогов по предмету «Физическая культура и здоровье».

Поэтому, в условиях интенсификации учебного процесса наиболее значимыми становятся вопросы поиска и внедрения новых средств и методов оздоровления учащихся средствами физической культуры и спорта, максимального включения учащихся в двигательную активность не только в урочное время, оснащения и усовершенствования материально-технической базы учреждений общего среднего образования для занятий физической культурой и спортом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Борисова, Т.С. Гигиеническая оценка состояния здоровья детей и подростков : метод. рекомендации / Т. С. Борисова, Ж.П. Лободаева. – 2-е изд. – Минск : БГМУ, 2009. – 39 с.
2. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 4 янв. 2014 г., № 125-3 // Нац. правовой портал Респ. Беларусь. Режим доступа: <http://www.pravo.by/main.aspx?guid=3871&p0=H11400125&p1=1>. – Дата доступа : 26.02.2017.
3. Концепция учебного предмета «Физическая культура и здоровье» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://adu.by/ru/uchitelyu/uchebno-metodicheskoe-obespechenie-doshkolnogo-obshchego-srednego-i-spetsialnogo-obrazovaniya/kontseptsii-uchebnykh-predmetov>. – Дата доступа: 26.02.2017.
4. Солтан, М. М. Медико-гигиеническое сопровождение образовательного процесса в современных условиях : учеб.-метод. пособие / М. М. Солтан, Т. С. Борисова. – Минск : БГМУ, 2014. – 72 с.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ РЕСУРС УСТОЙЧИВОСТИ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМУ СТРЕССУ

Залевская Е.Д., преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Современный спорт представляет собой мощную индустрию, включающую особую систему производства спортивных рекордов. Современный спорт требует от спортсменов высокого уровня как технико-тактической так и психологической подготовки [1].

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков.

Соревнования всегда сопровождаются высоким уровнем психической напряженности спортсменов. При этом даже при высоком уровне техники и тактики спортсмену необходимо уметь контролировать свое эмоциональное состояние. Способность распознавать у себя наличие того или иного эмоционального состояния, узнавать по внешним признакам различные эмоции у других людей, умение создавать у себя настрой, необходимый для соревновательной ситуации характеризует уровень эмоционального интеллекта спортсмена [2].

Цель работы – изучить взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта, соревновательной надежности и саморегуляции поведения у спортсменов.

В исследовании приняли участие юноши и девушки, занимающиеся циклическими видами спорта: академической греблей, биатлоном и лыжными гонками. Всего 35 человек. Возраст испытуемых от 16 до 23 лет. Квалификация спортсменов: 1 взрослый, КМС, МС.

Помимо высокого уровня техники и тактики спортсмену необходима психологическая подготовка, которая могла бы обеспечить ему определенный запас надежности в период соревнований. На первый план выходит поиск ресурсов, обеспечивающих стабильную высокую конкурентоспособность спортсменов. В качестве таких ресурсов в последнее время при-

влекают внимание способы совладания спортсменов со стрессом и уровень эмоционального интеллекта. Для проведения тестирования нами был разработан web-сайт, на котором и были размещены методики проведения тестирования, с помощью которых спортсмены узнавали свой эмоциональный уровень. Психодиагностика проводилась с помощью следующих методик: методика определения уровня эмоционального интеллекта Н. Холла, методика диагностики психической надежности спортсмена В.Э. Мильмана. Психическая надежность рассматривается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоящая из ряда компонентов. Специальные свойства личности (ССЛ) отчетливо проявляются в соревновательном поведении спортсмена. Они формируются и развиваются в ходе его тренировочной и соревновательной деятельности. Можно выделить четыре основных качества этого типа:

- Соревновательная эмоциональная устойчивость;
- Спортивная саморегуляция;
- Соревновательная мотивация;
- Стабильность – помехоустойчивость;

В свою очередь, чувствительность к стрессовым факторам проявляется в следующих показателях:

- Внутренняя неопределенность;
- Внешняя неопределенность;
- Внутренняя значимость;
- Внешняя значимость[3].

По результатам тестирования нами была заполнена следующая таблица по методике Мильмана.

В результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у занимающихся лыжными гонками, был выявлен средний уровень выраженности эмоциональная осведомленность и эмпатии, низкий уровень выраженности управление своими эмоциями и распознавание эмоций других людей. Уровень самомотивации у мастеров спорта имеет высокое значение. В группе спортсменов, занимающихся академической греблей, средние значения имеют показатели эмоциональная осведомленность, низкие значения управление своими эмоциями. Умеренно выражены такие показатели как самомотивация, эмпатия и распознавание эмоций других людей. В группе биатлонистов умеренно выражены такие показатели как эмоциональная осведомленность, управление своими эмоциями самомотивация, эмпатия и распознавание эмоций других людей. При этом у биатлонистов достоверно выше значение шкалы самомотивации по сравнению лыжниками и гребцами. Также по результатам теста составлена таблица по методике Н. Холла.

Таблица 1. Результаты исследования по методике Мильмана

Вид спорта	Квалифика-ция	Количество испытуемых	Компоненты психической надежности			Чувствительность к стрессовым факторам				
			СЭУ	СС	СМ	Ст-П	Вн. Н	Вн. Н	Вш. Н	Вн.З
Биатлон	МС	4	2	-2	4	0	4	1	0	0
	КМС	2	-4	2	2	3,5	3,5	3,5	1,5	4
	1	5	-1,5	-2	3	4	3,5	2,8	3,3	-1,5
Академическая гребля	МС	3	-3	1	4	4	2	2	2	2
	КМС	4	-5	-2	0	6	5	2	1	2
	1	6	-2	-1	-1	3	2	3	2	2
Лыжные гонки	МС	4	2	-1	-4	4	3	3	0	0
	КМС	6	-1,66	-3,66	0,66	4	4	3	4,5	3
	1	12	-0,5	-1,33	2,5	5,4	4,16	1,66	2,83	2,5

Таблица 2. Результаты исследования по методике Н. Холла

Вид спорта	Квалифика-ция	Количество испытуемых	Шкалы					
			Эмоцио-нальное осведом-ление	Управле-ние свои-ми эмо-циями	Само-мотивация	Эмпатия	Распозна-вание эмо-ций других людей	Интегра-тивный уровень
Биатлон	МС	4	7	7	13	3	9	39
	КМС	2	6	4,5	14	8	7,5	40
	1	5	15	7	15	13	8	58
Академическая гребля	МС	3	8	-2	2,5	0,5	0	9
	КМС	4	11	-5	5	12	14	37
	1	6	9	7	15	5	4	40
Лыжные гонки	МС	4	8	1	15	9	6	39
	КМС	6	10,8	3,2	7,2	10,4	6	37,6
	1	12	10	3	9	5,6	6,4	34

В следующей таблице для определения уровня эмоционального интеллекта, были использованы следующие шкалы методики Н.Холла:

Шкала «Эмоциональная осведомленность» (Показатель эмоциональной осведомленности свидетельствует о том, насколько спортсмены грамотны в эмоциональной сфере, знают ли они, как правильно называются и проявляются те или иные эмоции).

Шкала «Управление своими эмоциями» (Основными принципами в достижении этой цели являются поддержка физического благосостояния организма, удовлетворение различных стремлений спортсменов).

Шкала «Самотивация» (Желание и намерение добиться важных личных результатов. Если для победителей важен конечный результат, то для участвующих в спорте – важны малые промежуточные ежетренировочные цели, как этап саморазвития в целом личности, как часть личностного роста).

Шкала «Эмпатия» (Осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого спортсмена без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания).

Шкала «Распознавание эмоций других людей» (Необходимым компонентом понимания другого человека является понимание его эмоций и чувств. Эмоции и чувства достаточно сложны для понимания, однако понимать их важно потому, что эмоциональные реакции являются безошибочными индикаторами истинного отношения к происходящему.).

Изучение связи показателей эмоционального интеллекта с уровнем соревновательной надежности в группе биатлонистов показало, что чем выше способность спортсменов контролировать свои эмоции, создавать у себя необходимый настрой на соревнование, тем слабее интенсивность переживаний, связанных с возможным проигрышем, неизвестностью обстановки соревнований, страхом подвести себя и тренера.

Способность понимать эмоциональные проявления окружающих людей связана с повышением соревновательной эмоциональной устойчивости и соревновательной мотивацией.

У спортсменов эмоциональный интеллект связан с соревновательной эмоциональной устойчивостью и переживанием стрессоров внешней неопределенности. Соревновательная эмоциональная устойчивость является одним из важных специальных свойств личности спортсмена, поскольку стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности.

Основным параметром этого свойства можно считать адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций

в условиях соревновательного выступления. Чем лучше развита у спортсменов способность контролировать свои эмоции и управлять ими, тем более ровный эмоциональный фон они сохраняют во время соревнования, спокойно оценивают ситуацию, энергетические затраты адекватны ситуации соревнований. Эмоциональный интеллект так же связан со способностью к саморегуляции поведения.

Спортивная саморегуляция проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. Конкретные проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями деятельности и непосредственного окружения. Поэтому при постоянном использовании специфических приемов развивается самостоятельное специальное свойство.

Так, в группе биатлонистов способность управлять своими эмоциями позволяет выделять значимые условия достижения цели и учитывать их в деятельности, адекватно реагировать в быстро меняющихся условиях и перестраивать свое поведение в соответствии с ними. Со способностью управлять своими эмоциями у спортсменов связан контрольно-оценочный компонент саморегуляции, позволяющий адекватно оценивать результаты своей деятельности, находить причины расхождения полученных результатов с намеченной целью. Важно отметить, что показатели эмоционального интеллекта связаны прямыми корреляционными связями с общим уровнем саморегуляции поведения спортсменов.

В группе гребцов с повышением способности управлять своим эмоциональным состоянием, направлять эмоции для достижения поставленной цели улучшается способность выделять, детализировать и учитывать значимые условия деятельности. В компоненте психической надежности «стабильность – помехоустойчивость» примерно одинаковые средние результаты показали группы лыжников и гребцов.

Таким образом, повышение уровня эмоционального интеллекта связано с одной стороны с повышением эмоциональной устойчивости спортсменов во время соревнований, а с другой – со снижением интенсивности негативных переживаний, связанных с соревновательной борьбой. Так же эмоциональный интеллект связан с улучшением процессов саморегуляции поведения у спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта. Исходя из выше изложенного, эмоциональный интеллект может рассматриваться как личностный ресурс устойчивости к соревновательному стрессу.

Выводы:

1. Эмоциональный интеллект является одним из значимых жизненных ресурсов для осуществления регуляции жизни спортсмена и выступает предиктором субъективного экономического благополучия, уровня саморегуляции поведения и выраженностью тех или иных стратегий совладания в проблемных ситуациях.

2. В целом все спортсмены показали низкий интегративный (общий) уровень эмоционального интеллекта.

3. В результате диагностики уровня эмоционального интеллекта у занимающихся лыжными гонками, был выявлен низкий уровень выраженности управление своими эмоциями и распознавание эмоций других людей.

4. Биатлонисты, которых мы исследовали, показали достоверно выше значение шкалы самомотивации по сравнению лыжниками и гребцами.

5. В группе спортсменов, занимающихся академической греблей, средние значения имеют показатели эмоциональная осведомленность, низкие значения управление своими эмоциями.

6. В группе гребцов с повышением способности управлять своим эмоциональным состоянием, направлять эмоции для достижения поставленной цели улучшается способность выделять, детализировать и учитывать значимые условия деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сивицкий, В.Г. Эффективная система управления психическими состояниями в спорте / В.Г. Сивицкий // Системная психология и социология, №4, том 2, 2011, с. 115 – 122.
2. Камалиева, Г.А. Формирование психической готовности юных волейболистов к преодолению соревновательных препятствий и трудностей / Г.А. Камалиева // дис.соиск. канд. пед.н., Набережные Челны, 2012, 120 с.
3. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / Г.Б.Горская: Учеб.пособие. Краснодар: КГУФКСТ, 2008, 220с.

**ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ГРУПП
СПЕЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ
(РАЗРАБОТКА МОБИЛЬНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ)**

Залевская Е.Д., преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Вклад физической культуры в высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни, а также в овладении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности.

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм человека многообразное воздействие. Эффективность занятий физическими упражнениями и спортом во многом определяется адекватностью физических нагрузок индивидуальным особенностям и функциональным возможностям занимающегося.

Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими принципами, выполнение физических нагрузок без учета состояния здоровья, уровня физической подготовленности занимающегося может вызвать негативные изменения в состоянии здоровья.

В соответствии с учебной программой все студенты при прохождении дисциплины «Физическая культура» должны быть обучены средствам и методам проведения самоконтроля. Самоконтроль дает возможность оценивать физическое развитие и функциональное состояние организма. Систематический анализ данных самоконтроля поможет студентам следить за уровнем своего здоровья и своевременно корректировать нагрузки как физические, так и умственные[1].

Цель работы – разработать мобильное приложение для работы со студентами специальной медицинской группы

Самоконтроль является важным звеном в системе охраны здоровья. Он дисциплинирует человека, ставит его занятия оздоровлением на разумную основу. Конечно, он не может полностью заменить квалифицированный врачебный контроль, но является существенным дополнением к нему и позволяет выявить отклонения в состоянии здоровья.

Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего самочувствия, здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием физических, умственных и любых

других нагрузок, предъявляемых организму факторами окружающей среды, и корректировка их в оптимальных для себя пределах. Данные самоконтроля оказывают большую помощь преподавателю в регулировании физической нагрузки

Основными задачами самоконтроля являются: расширение знаний о физическом развитии и методах самоконтроля, приобретение навыков и умений в оценке состояния организма и различных сторон подготовленности. В зависимости от поставленной задачи изучается срочный отставленный и кумулятивный эффект на физическую нагрузку. Под срочным эффектом понимается изучение воздействия физических упражнений непосредственно в процессе занятий при выполнении упражнений и на следующий день (оперативное исследование). Под отставленным эффектом – после занятий в последующие дни (текущее обследование). Под кумулятивным – в течение длительного времени с учетом срочного и отставленного эффекта, т. е. через 3, 6, 12 месяцев и т. д. (этапное обследование). Для того чтобы проверить, какое воздействие на организм оказывает одно занятие при срочном эффекте, следует учитывать 4 основных момента:

- а) показатели самоконтроля, полученные утром;
- б) показатели самоконтроля, полученные перед занятием;
- в) показатели самоконтроля, полученные сразу после занятий;
- г) показатели самоконтроля, полученные утром следующего дня[2].

При этом очень важно, чтобы первая и четвертая записи были сделаны в одно и то же время, лучше всего до завтрака. При соответствии уровня физической нагрузки уровню функциональных возможностей организма к утру следующего дня физиологические показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), артериального давления (АД), частоты дыхания (ЧД) и т. д. полностью восстановятся.

Благодаря самоконтролю занимающийся получает возможность соблюдать правила личной гигиены, анализировать влияние физической нагрузки на функциональные системы организма, уметь использовать данные самоконтроля для определения физического развития, степени физической подготовленности и работоспособности.

Показатели самоконтроля условно можно разделить на субъективные и объективные. Субъективные - это самочувствие, сон, аппетит, настроение и др. Если в процессе занятий физическими упражнениями улучшается самочувствие, нормализуется сон, поднимается настроение, повышается работоспособность, концентрируется внимание, можно считать, что такая нагрузка строится правильно и соответствует функциональным возможностям организма. К субъективным показателям самоконтроля можно отнести болевые ощущения в мышцах. Такие ощущения возникают после пер-

вых тренировочных занятий, при форсированном увеличении нагрузок, после выполнения новых упражнений. Прекращать физическую нагрузку в этот период не следует, ее необходимо несколько снизить.

К объективным показателям самоконтроля относятся: частота сердечных сокращений (ЧСС), масса тела, жизненная емкость легких, артериальное давление, данные функциональных проб, умственная и физическая работоспособность, сила мышц, спортивные результаты, общее самочувствие, сон (часы), качество сна, боли, аппетит, АД.

Один из наиболее информативных показателей работы системы кровообращения - ЧСС, которая в процессе регулярных занятий физическими упражнениями уменьшается. При определении ЧСС следует обращать внимание на ее ритмичность. Возникновение аритмий во время или после физических упражнений свидетельствует о мышечных перегрузках и требует коррекции интенсивности и длительности занятий физкультурой или консультативной врачебной помощи.

Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с преподавателем, тренером или врачом.

Дневник самоконтроля помогает занимающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил, какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Кроме показателей, указанных в примерной форме дневника, необходимо периодически дополнительно отмечать результаты наблюдения за ростом, жизненной емкостью легких и физической подготовленностью не реже одного раза в семестр. За весом, окружностью грудной клетки, за развитием силы и состоянием дыхательной системы (пробы Штанге и Генчи) - один раз в месяц.

Дневник самоконтроля включает в себя следующие разделы:

1. Создание отчетов
2. Просмотр рекомендаций
3. Пульсометр

Самонаблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть подробными и состоять из 15-20 показателей и более, но могут быть и краткими - из 5-8 показателей. Эти показатели должны быть наиболее информативными с учетом вида спорта или формы занятий. Например, при ведении дневника студентами-спортсменами, занимающимися силовыми

видами спорта (тяжелая атлетика, борьба, бокс), вместе с другими показателями наибольшее внимание должно быть обращено на контроль за массой тела и развитием силы. Представителям циклических видов спорта (бег, лыжные гонки, плавание и др.) необходимо тщательно контролировать частоту сердечных сокращений, артериальное давление, жизненную емкость легких, а также показатели развития выносливости. Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организовано или самостоятельно в оздоровительных целях[3].

Дневник предназначен для регистрации показателей физического и функционального состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, что предусмотрено учебной программой. Анализ результатов самоконтроля позволяет студентам оптимизировать интенсивность и характер физических нагрузок в соответствии с состоянием их здоровья и индивидуальными предпочтениями в выборе средств и методов физического воспитания. Такой переход к самостоятельной организации учебно-тренировочного процесса является начальной фазой использования полученных при обучении физкультурных знаний в последующей деятельности будущего специалиста.

Выводы:

1. Точная и объективная регистрация всех показателей, которые подлежат учету, независимо от того, «укладывается» или нет зарегистрированный признак в предполагаемую картину изменений самочувствия и функционального состояния организма.

2. Проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях, чтобы исключить влияние каких-либо привходящих факторов на организм.

3. Обязательная документация всех регистрируемых наблюдений и особенностей режима, а также его произвольных или неумышленных нарушений в «Дневнике самоконтроля».

4. Систематическое предъявление данных преподавателю и врачу для учета данных самоконтроля при организации педагогического процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом / П. И. Готовцев, В. И. Дубровский. – М.: ФиС, 1984. –32 с
2. Бойдаков А, Спортивных приложений для iPhone / А. Бойдаков / <http://creart.pro> [Электронный ресурс].–2012. – Режим доступа: <http://creart.pro/creartblog/obzoryi-prilozheniy/obuchenie/desyatka-luchshih-sportivnyih-prilozheniy-dlya-android-i-iphone>. Дата доступа: 18.02.2016.
3. Синицкий В. [AppStore] RunKeeper – учет спортивных успехов / В.Синицкий / [Электронный ресурс].–2011. – Режим доступа: <http://www.iphones.ru/iNotes/164605> Дата доступа: 20.03.2016.

**ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Миненок Е.В., старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Прокопкина С.В., преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Спорт относительно недавно перестал быть прикладным институтом жизни общества. Если ранее спорт имел строго определенную дополнительную направленность (например, служил целям повышения боевой выучки армии), то после второй мировой войны спорт становится средством демонстрации престижа государства, выходит на международный уровень. Спорт становится профессиональной деятельностью и самостоятельным направлением коммерческой жизни общества.

Важной составной частью государственной социально-экономической политики суверенной Беларуси является всестороннее и эффективное развитие физической культуры и спорта. Речь идет о коренном изменении социального статуса физической культуры как одной из составляющих национальной идеи, формирующей здоровый образ жизни людей, престиж государства. Поэтому государственное отношение к этой сфере деятельности как к общегражданской, обеспечивающей безопасность Беларуси и жизнеспособность ее населения. Будучи носителем общественных интересов, наше государство стремиться сформировать не только общенациональную модель физкультурно-спортивного движения, но и укрепить его законодательно, начиная от коллективов физической культуры учебных учреждений, предприятий, профессиональных клубов до национальных сборных Республики Беларусь. В этой деятельности государству должны помочь физкультурно-спортивные кадры, образование которых, на современном этапе развития общества и физической культуры, невозможно без специальной правовой подготовки.[2]

В результате этого повышается необходимость правового регулирования спортивной сферы.

В республике работают более 25 тыс. специалистов физической культуры и спорта. Среди них более 7990 учителей физической культуры, 5,6 тыс. тренеров-преподавателей, 1,4 тыс. преподавателей высших и 529

— средних специальных учебных заведений, более 500 преподавателей ПТУ, 2,1 тыс. инструкторов-методистов на предприятиях, в колхозах и совхозах, 1,4 тыс. специалистов во внешкольных учреждениях. Из общего числа специалистов, работающих в отрасли, более 21 тыс. имеют специальное образование.

Труд таких субъектов спорта, как спортсмен, тренер, становится полноценной профессией, такой же, как, например, профессия юриста, бухгалтера и т.д. Спорт является трудовой деятельностью, если он выполняется на основании соответствующих юридических фактов (например, при заключении трудового договора с тренером).

Несмотря на то, что в настоящее время законодатель стремится регулировать общественные отношения (в том числе трудовые), возникающие в сфере спорта нормами права, максимально учесть сложившуюся практику регулирования спортивных отношений, ряд положений законодательства о спорте носит противоречивый характер.[5]

В последние годы появилось много научных трудов, посвященных исследованию правового регулирования отношений, в том числе трудовых, в сфере спорта (С.В. Алексеев: «Олимпийское право»; «Международное спортивное право»; А.В. Сердюков «Спортивное право как комплексная отрасль законодательства»; К.Н. Гусов, О.А. Шевченко «Спортивное право» и т.д.)

На современном этапе урбанизации общества, компьютеризации и автоматизации труда, фармакологических и генно-инженерных открытий физическая культура и спорт остаются патриархами очеловеченной натуральной жизни людей. Они призваны не только укреплять здоровье, снимать психический стресс, создавать социум, но и прививать нравственные ценности, чувство единства с природой, формировать культуру современного человека. Эти функции физической культуры и спорта под силу решить только специально подготовленным, высококвалифицированным кадрам. Поэтому большое внимание в физкультурно-спортивной деятельности в Республике Беларусь уделяется нормативным актам, обуславливающим требования к специалистам.[4]

Одним из таких правовых документов является Общегосударственный классификатор Республики Беларусь ОК РБ 006-96 «Профессии рабочих и должности служащих» (сокращенное наименование – ОКПД), введенный в действие 1 января 1997 года Госстандартом Республики Беларусь. ОКПД предназначен для использования на всех уровнях и во всех сферах деятельности для решения учета численности и занятости работников, профессиональной подготовки кадров, анализа рынка труда и т.д. На основании действующего ОКПД Министерство спорта и туризма Респуб-

лики Беларусь разработало и утвердило нормативные акты в форме «Тарифно-квалификационных характеристик по должностям работников учреждений и организаций физической культуры, спорта и туризма» (Приказ Министерства спорта и туризма №337 от 3 марта 1998 г.).

Тарифно-квалификационные характеристики по каждой должности состоят из трех разделов: «Должностные обязанности», «Должен знать», «Квалификационные требования». Раздел «Должностные обязанности» содержит основные функции, выполнение которых может быть поручено полностью или частично работнику, занимающему данную должность. Например, директор учебно-спортивного заведения (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ) должен:

- организовать работу своего заведения;
- нести полную ответственность за его деятельность;
- представлять интересы заведения в государственных и общественных структурах;
- решать вопросы хозяйственной деятельности;
- руководить работой педагогического состава;
- контролировать эффективность и безопасность учебно-тренировочного процесса;
- осуществлять подбор и расстановку кадров;
- создавать условия для повышения мастерства тренерско-преподавательского состава и др.

Раздел «Должен знать» содержит основные требования, предъявляемые к работнику в отношении специальных знаний, а также знаний законодательных актов, положений, инструкций и т.п. Для примера вернемся к должности руководителя в качестве директора учебно-спортивного заведения. Он, согласно тарифно-квалификационным характеристикам, должен знать:

- нормативные акты;
- основы педагогики, психологии, физиологии и гигиены людей;
- основы трудового законодательства и финансово-хозяйственной деятельности;
- правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

Раздел «Квалификационные требования» определяет уровень профессиональной подготовки работника, необходимый для выполнения возложенных на него обязанностей и требуемый стаж работы. Квалификационные требования к директору учебно-спортивного заведения: высшее физкультурное образование, стаж работы не менее 5 лет по специальности.

Действующий в Республике Беларусь Кодекс законов о труде (КЗоТ) рассматривает термины «трудовой договор» и «контракт» как синонимы: *«Трудовой договор (контракт) есть соглашение между работником и работодателем (физическим либо юридическим лицом), по которому работник обязуется выполнять работу по определенной специальности, квалификации или должности с подчинением внутреннему распорядку, а работодатель обязуется выплачивать работнику заработную плату и обеспечить условия труда, предусмотренные законодательством о труде, коллективным договором и соглашением сторон».*[9]

Содержание трудового договора выступает в виде условий, которые подразделяются на: 1) содержащиеся в нормах действующего законодательства; 2) вырабатываемые соглашением сторон. Последние классифицируются на: а) обязательные, без достижения соглашений в которых трудовой договор не будет считаться действительным; б) дополнительные, установленные от желания сторон (например, испытательный срок). Трудовые правоотношения в сфере физической культуры и спорта строятся на основе трудового договора и имеют (в отличие от других отраслей) существенную специфику. Она обусловлена тем, что деятельность работников, проявляющаяся в характере труда, требует от физкультурно-спортивных кадров большого физического и нервного напряжения, а также очень специфичных условий профессиональной деятельности (режим работы, время отдыха, служебные обязанности и т.п.). При приеме на работу специалиста по физической культуре и спорту и оформлении трудового договора уточняются условия договора: спортивное заведение или организация, учреждение или спортивные сооружения, т.е. конкретное место постоянного нахождения; вид спорта и специализация; контингент занимающихся и т.п. Важным условием трудового договора являются указания объема нагрузки, так как от этого зависит заработная плата и режим работы. Рабочее время не должно превышать 41 часа в неделю при неполном (если это учебное учреждение) академическом часе (45 или 50 минут).[9]

Правовое регулирование нагрузки рабочего времени обеспечивается объемом в день (неделю, год). Так как Законодательством Республики Беларусь установлено проводить физкультурно-массовые и спортивные мероприятия вне рабочего времени (суббота, воскресенье), то режим работы специалиста физической культуры, спорта и туризма имеет систематические изменения. Их выходные переносятся на другие дни недели или приурочиваются к отпуску, так как режим работы носит ненормированный суточный характер и отражается на более длительном отпускном времени. График работы часто определяется штатным расписанием и режимом функционирования организации или учреждения.

Среди работников физической культуры и спорта есть специфические категории – спортсмены и тренеры, трудовой договор с которыми очень часто носит форму контракта. Контракты имеют целый ряд нормативных особенностей и содержат следующие важнейшие разделы и положения:

1. Обязанности сторон контракта.
2. Обязанности спортсмена (тренера).
3. Обязанности организации (клуба, федерации).
4. Ответственность сторон контракта.
5. Ответственность спортсмена (тренера).
6. Изменение условий контракта.
7. Порядок разрешения споров между его сторонами.

Контракт оформляется в письменной форме (2 экземпляра) и хранится у каждой из сторон подписавших его. Спортивные контракты могут заключаться на неопределенный срок, но не более 5 лет. Однако в спорте наиболее распространенным сроком действия контракта является 3-5 лет, не исключено и заключение контракта сроком на 1 год. Данный нормативный акт является достаточным основанием для возникновения трудовых взаимоотношений, при которых заявление и Приказ о приеме на работу могут быть не обязательны. В трудовой книжке делается запись (например): «Принят на работу на должность спортсмена-инструктора (тренера) по виду спорта (указывается) по контракту».[9]

Спорт, как неотъемлемая составляющая физической культуры, имеет свои специфические особенности, связанные с установлением спортивной классификацией, рангом спортивных соревнований, перечнем видов спорта, культивируемых в Республике Беларусь. Перечисленные особенности отражены в нормативном акте Единая спортивная классификация Республики Беларусь (ЕСК РБ). Единая всесоюзная спортивная классификация и включала 10 видов спорта: гимнастику, легкую атлетику, фехтование, теннис, охотничий спорт, коньки, плавание, борьбу, бокс, тяжелую атлетику.[1]

С развитием и популярностью спортивной деятельности, с ростом спортивных достижений советского спорта совершенствовалась, дополнялась и Единая спортивная классификация. Согласно содержанию действующей ЕСК РБ в нашем суверенном государстве имеют правовой статус 38 Олимпийских видов спорта летней программы, 12 видов спорта программы Зимних Олимпиад, а также 30 видов спорта, не вошедших в Олимпийские игры. Имеют правовой статус виды спорта профессионально-прикладного направления: виды спорта БФСО «Динамо» (6); Государст-

венного учреждения «Спортивный комитет Вооруженных Сил РБ» (9); ДОСААФ (19). ЕСК РБ определяет виды спорта, культивируемые Паралимпийским комитетом РБ: для плоховидящих спортсменов – 6 видов, с нарушением опорно-двигательного аппарата – 10 видов, для плохослышащих – 10 видов.

Согласно действующей ЕСК РБ уровень подготовки спортсменов (нормы и требования) определяется следующей классификацией: юношеский разряд, III, II и I спортивный разряд, кандидат в мастера спорта РБ (кмс), мастер спорта РБ (мс) и мастер спорта международного класса РБ. А также звание «Заслуженный мастер спорта РБ».

Проведение соревнований, регулирование деятельности выступающих и членов жюри регламентируется локальными и подзаконными нормативными документами: Положением о соревновании, правилами судейства, а также международными нормативными актами: Олимпийской Хартией, Конференцией против применения допинга ETS №135 и др.

В конце XX века в мире произошли серьезные социально-политические и экономические изменения в различных сферах деятельности, в том числе и в спорте. Развитие спорта в Республике Беларусь, как и в других странах бывшего социалистического содружества, оказалось под мощным воздействием процессов, происходящих в спорте западных стран.[6]

Законом РБ «О физической культуре и спорте», правовую поддержку получил профессиональный спорт (ст.32). *Профессиональный спорт* – это предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей. Продуктом профессионального спорта является спортивное зрелище, приобретающее форму товара. С появлением правовых оснований для существования и развития профессионального спорта возник ряд вопросов: правового статуса спортсменов, их социальной защиты, возможности выступлений в зарубежных спортивных клубах и приглашение тренеров с профессиональных спортивных клубов. Данный правовой аспект в Республике Беларусь требует развития и совершенствования. При этом, говоря о нормативной основе профессионального спорта, следует учитывать два основных подхода к его развитию: коммерческо-спортивный (стремление к максимальным доходам и прибыли, где спортивная деятельность и результат выступают средством достижения цели) и спортивно-коммерческий (где приоритетами являются спортивный результат и спортивная борьба). Последний, исходя из опыта международного и европейского опыта; вызывает большой общест-

венный интерес, что часто выражается в муниципальной и государственной поддержке. На сегодняшний день у нас в стране деятельность представителей профессионального спорта регламентируется трудовым кодексом РБ.[3]

Важным документом в формировании интересов и потребностей в занятиях спортом среди подрастающего поколения, молодых спортсменов и тренеров является Указ Президента Республики Беларусь «О дополнительных мерах государственной поддержки физической культуры и спорта» (1999 г.). В нем постановляется назначение именных стипендий Президента Республики Беларусь выдающимся белорусским спортсменам и тренерам в следующих рамках: за результаты, достигнутые на Олимпийских играх (сроком до 4-х лет).

Сроки, на которые назначаются стипендии, исчисляются с момента достижения результата.

Указами Президента Республики Беларусь устанавливаются размеры *вознаграждения* спортсменов, завоевавшим медали на летних, зимних и Олимпийских и Паралимпийских играх, и их тренерам.

Постановлением Министерства труда РБ и Приказом Министерства спорта и туризма РБ устанавливаются и выплачиваются размеры повышений, доплат, надбавок работникам учреждений физической культуры и спорта с учетом творческих достижений, сложности и напряженности труда, срочных работ, профессионального мастерства и др. (надбавки); за работу в неблагоприятных условиях; работу со специальным контингентом; ученую степень и др. (доплаты).

Важное значение в поддержке спортивной деятельности играют подзаконные нормативные акты в форме инструкций: *Инструкция «О порядке обеспечения учащихся и тренеров-преподавателей специализированных учебно-спортивных заведений спортивной одеждой, обувью общего и специального назначения и инвентарем индивидуального пользования»*, *Инструкция «О порядке обеспечения питанием участников и судей спортивных мероприятий в пределах Республики Беларусь»*, утвержденных Приказом Министерства спорта и туризма РБ.

Современный уровень и социальное значение физической культуры во всем мире очень высоки и многогранны. Физическая культура и спорт объединяют в своих рядах до 50 миллионов спортсменов-любителей и до 5 миллионов спортсменов-профессионалов. Свыше одной тысячи видов спортивных упражнений культивируются во всех уголках нашего цивилизованного мира. Физкультурно-спортивная деятельность явилась источником не только разнообразных видов искусства, новых технологий, но и це-

лого ряда научных предметов и дисциплин: спортивная медицина, спортивная психология, экономика спорта, спортивный менеджмент и маркетинг, спортивный стиль одежды, спортивный дизайн, спортивная архитектура и т.п. Самым молодым, делающим первые шаги, является спортивное право. И хочется надеяться, что количество участвующих в этом процессе людей с каждым годом будет расти.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, С.В. Спортивное право России. Правовые основы ФК и С.: Учебник – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2005.
2. Алексеев, С.В. Правовое регулирование предпринимательской деятельности: Учебное пособие. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2004.
3. Базыкин, А.Е. Тренер как педагогический работник // Закон и Право. 2009. № 10. — С. 21–24. Объем 0,425 п.л. (рецензируемый научный журнал ВАК).
4. Базыкин, А.Е. Гарантии и компенсации тренеров как субъектов трудового права // Трудовое право. 2010. № 8. — С. 97–100. Объем 0,21 п.л.
5. Благинский М.И., Витрянский В.В. Договорное право. Кн. третья: Договоры о выполнении работ и оказание услуг. – М.: Статут, 2003.
6. Гуськов, С.И. Любитель или профессионал? – М.: Знание, 1988.
7. Золотов, М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е., Сейрамов С.Г. Менеджмент и экономика ФК и С. Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
8. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», 2003.
9. Закон Республики Беларусь «О туризме», 2003.
10. Информационный бюллетень. Физкультура и спорт. – Мн.: Изд. Четыре четверти, 1998-2005г.г.
11. Сейрапов, С.Г. Контрактирование в спорте: Учебное пособие. – 2-е изд. – М., 1994.
12. Царик, А.В. Физическая реабилитация и спорт инвалидов мира: Нормативно-правовые документы: Учебное пособие. – М., 2000.

ПРАВОВОЙ СТАТУС СУБЪЕКТОВ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В. В. Максименюк., старший преподаватель кафедры гражданского права Полоцкого государственного университета

Туризм в настоящее время является востребованной и динамично развивающейся отраслью экономики. Поэтому в Республике Беларусь принят целый ряд актов законодательства, определяющих туризм как одно из приоритетных направлений деятельности государства [1], [2].

Стратегической целью развития туризма в Республике Беларусь на период до 2030 года является создание высокоэффективного и конкурентоспособного туристического комплекса, вхождение Беларуси в число 50 ведущих стран по уровню развития туризма [3, с.76].

Важнейшей составляющей туризма является туристическая деятельность.

Закон Республики Беларусь «О туризме» устанавливает, что туристической деятельностью является совокупность туроператорской и турагентской деятельности. При этом турагентская деятельность – это предпринимательская деятельность юридических лиц или индивидуальных предпринимателей (турагентов) по продвижению, реализации туров, сформированных туроператорами – резидентами Республики Беларусь, участникам туристической деятельности, а также по оказанию отдельных услуг, связанных с организацией туристического путешествия. Туроператорская деятельность – предпринимательская деятельность юридических лиц (туроператоров) по формированию, продвижению, реализации туров, в том числе сформированных другими туроператорами, включая нерезидентов Республики Беларусь, а также по оказанию отдельных услуг, связанных с организацией туристического путешествия [1].

Таким образом, основными субъектами в туризме, кроме самих туристов, являются турагенты и туроператоры. Субъекты туристической деятельности строят свои отношения с туристами на основании гражданско-правового договора возмездного оказания туристических услуг. От субъектного состава договора оказания туристических услуг в определенной степени зависят структура договорных связей, права и обязанности по возникшему из договора оказания услуг обязательству и его исполнение [4, с. 91].

Поскольку законодательство различает субъектов туристической деятельности, присутствует необходимость практического отграничения турагентов и туроператоров.

Во-первых, согласно ст. 1 Закона «О туризме» к туроператорской относится деятельность по формированию, продвижению и реализации туров, а к турагентской – деятельность только по их продвижению и реализации, то есть по предложению туристам.

Во-вторых, туроператорами могут быть только юридические лица, а турагентами – юридические лица и индивидуальные предприниматели. Это отличие вытекает непосредственно из первого. Поскольку объем деятельности туроператора значительно шире, чем турагента, закон и устанавливает, что в качестве первого не может выступать индивидуальный предприниматель.

Следует отметить, что под формированием тура Закон «О туризме» понимает деятельность туроператора по заключению и исполнению договоров с третьими лицами, оказывающими отдельные услуги, входящие в тур: гостиницы, перевозчики, экскурсоводы, гиды и другие. Реализацией туристических услуг считают деятельность туроператора или турагента по заключению договора о туристическом обслуживании с туристом или иным заказчиком, а также деятельность туроператора и (или) третьих лиц по оказанию туристу услуг в соответствии с данным договором.

Под туристической деятельностью у различных авторов понимается, во-первых, деятельность специализированных организаций по предоставлению и организации туристических услуг, во-вторых, занятие туризмом, отдыхом, экскурсиями, в-третьих, проявление социальной политики государства [5]. Закон Российской Федерации «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации» в статье 1 указывает, что «туристская деятельность – туроператорская и турагентская деятельность, а также иная деятельность по организации путешествий» [6]. В законодательстве Республики Беларусь определение данной деятельности более конкретизировано, так как относит к туристической деятельности исключительно деятельность туроператоров и турагентов.

Туроператор и турагент являются *коммерческими* организациями, поскольку из их определений следует, что они осуществляют предпринимательскую деятельность. Как было отмечено, турагент также может быть *индивидуальным предпринимателем*.

В соответствии со ст. 47 Гражданского кодекса Республики Беларусь, юридическое лицо подлежит государственной регистрации в порядке, определяемом законодательными актами. Отказ в государственной ре-

гистрации юридического лица по мотивам нецелесообразности не допускается, если иное не установлено законодательными актами. Неосуществление регистрирующим органом государственной регистрации может быть обжаловано в судебном порядке [7].

В соответствии с Положением о государственной регистрации субъектов хозяйствования, утвержденным Декретом Президента Республики Беларусь от 16.01.2009 г. № 1 «О государственной регистрации и ликвидации (прекращении деятельности) субъектов хозяйствования», для государственной регистрации коммерческих организаций, в том числе коммерческих организаций с иностранными инвестициями, индивидуальных предпринимателей в регистрирующий орган представляется установленный перечень документов. Истребование иных документов для государственной регистрации запрещается [8].

Закон «О туризме» не устанавливает особых требований к организационно-правовым формам организаций – субъектам туристической деятельности. Указанный Закон в статье 2¹ устанавливает только ограничения по его действию на отношения, связанные с деятельностью некоммерческих организаций и созданных ими юридических лиц по организации и проведению в Республике Беларусь дней экономики, выставок, ярмарок, презентаций, симпозиумов, конференций и подобных мероприятий.

В соответствии с Гражданским кодексом Республики Беларусь, туроператоры и турагенты могут создаваться в форме акционерных обществ, обществ с ограниченной ответственностью, обществ с дополнительной ответственностью, унитарных предприятий. В силу специфики юридических лиц в виде производственного кооператива и крестьянского (фермерского) хозяйства создание субъектов туристической деятельности в данных организационно-правовых формах не предполагается возможным.

Предоставление туристических услуг не является лицензируемым видом деятельности в Республике Беларусь. Вместе с тем, осуществление иных видов деятельности, которые могут сопутствовать туристической деятельности и включены в Перечень видов деятельности, на осуществление которых требуется специальное разрешение (лицензия), влечет обязанность обращения после государственной регистрации в соответствующий государственный орган для получения лицензии. К таким видам, в частности, относятся перевозка пассажиров; деятельность, связанная с оздоровлением детей за рубежом и некоторые другие виды деятельности, востребованные в туризме [9].

С 24 января 2017 года в Республике Беларусь в целях учета и систематизации информации о субъектах туристической деятельности форми-

руется реестр субъектов туристической деятельности (далее – реестр), ведение которого находится в компетенции Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

В реестр включаются следующие сведения о туроператорах и турагентах, осуществляющих свою деятельность на территории Республики Беларусь:

- наименование субъекта туристической деятельности;
- регистрационный номер в Едином государственном регистре юридических лиц и индивидуальных предпринимателей, учетный номер плательщика (для субъектов туристической деятельности, зарегистрированных в Республике Беларусь);
- обособленные подразделения (филиалы, представительства) юридического лица;
- организационные формы туризма;
- адрес официального сайта в глобальной компьютерной сети Интернет, адрес электронной почты (при их наличии), номер контактного телефона;
- сведения о приостановлении туристической деятельности, сроке такого приостановления;
- наличие добровольной сертификации туристических услуг [1].

Реестр необходим для учета и систематизации данных о юридических лицах и индивидуальных предпринимателях, которые являются туроператорами и турагентами. Его цель – предоставление потребителям достоверной информации об исполнителях и предлагаемых услугах по договору возмездного оказания туристических услуг.

Специфика оказываемых туристическими организациями услуг туристам не позволяет в достаточной степени гарантировать их надлежащую правовую охрану. Это связано с повышенными рисками при «потреблении» туристического продукта, а также со спецификой туристических услуг. Постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12 ноября 2014 г. № 1064 утверждены Правила оказания туристических услуг. Правила устанавливают обязательные требования к деятельности турагентов и туроператоров, порядок ведения соответствующей документации, обязательства по обеспечению законных прав и интересов туристов, в том числе несовершеннолетних и лиц с ограниченными возможностями [9].

Указанным постановлением наряду с Правилами оказания туристических услуг утверждена Типовая форма договора оказания туристических услуг. Пункт 24 Правил устанавливает, что договор оказания туристиче-

ских услуг заключается его сторонами в соответствии с типовой формой договора оказания туристических услуг в порядке, предусмотренном законодательством. Из договора оказания туристических услуг не допускается исключение положений, предусмотренных в Типовой форме договора оказания туристических услуг. Данные условия позволяют обеспечить включение в договор минимальных гарантий, предусмотренных законодательством для потребителей туристических услуг [10].

В заключение возможно сделать следующие выводы.

1. Туроператоры и турагенты – это коммерческие юридические лица, деятельность которых направлена на получение прибыли от осуществления туристической деятельности. Такие субъекты, осуществляя указанную деятельность, относятся к субъектам предпринимательства. Особенность их правового статуса характеризует термин «субъекты туристической деятельности».

2. Правовое регулирование туроператорской и турагентской деятельности в Республике Беларусь осуществляется нормативными актами общего и специального законодательства. К первой группе можно отнести нормативные правовые акты, регулирующие правовой статус неопределенного круга коммерческих юридических лиц. Иначе говоря, распространяющиеся на всех субъектов предпринимательства. Ко второй – законодательство, непосредственно регулирующее осуществление туристической деятельности, которое включает нормы административного, налогового, таможенного, валютного и иных отраслей законодательства.

Очевидно, что актуальной проблемой правоприменителя является умение правильного использования общего и специального законодательства, регулирующего туристическую деятельность.

ЛИТЕРАТУРА

1. О туризме [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь от 25 ноября 1999 г., № 326-З : с изм. и доп. от 18.07.2016 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.
2. Об утверждении Государственной программы «Беларусь гостеприимная» на 2016–2020 годы : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 23.03.2016 г., № 232 [Электронный ресурс] / Нац. правовой портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 14.02.2017.
3. Национальная стратегия устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь на период до 2030 года / Минск: ГНУ НИЭИ, 2015. – 143 с.
4. Сирик Н.В. Договор оказания туристских услуг в гражданском праве России : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.03 / Сирик Н.В. – М., 2001. - 168 с.

5. Писаревский, Е.Л. Правовое регулирование туризма / Е.Л. Писаревский // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.juristlib.ru>book_5912.html. – Дата доступа: 15.02.2017.
6. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Закон Рос. Федерации от 24 ноября 1996 г. № 132-ФЗ : с изм. и доп. от 05.04.2016 г. // Официальный интернет-портал правовой информации Российской Федерации. – Режим доступа: <http://www.pravo.gov.ru>. – Дата доступа: 12.01.2017.
7. Гражданский кодекс Республики Беларусь [Электронный ресурс] : 7 декабря 1998 г., № 218-З : Принят Палатой представителей 28 октября 1998 г. : одобр. Советом Респ. 19 января 1998 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 09.01.2017 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.
8. О государственной регистрации и ликвидации (прекращении деятельности) субъектов хозяйствования [Электронный ресурс] : Декрет Президента Респ. Беларусь от 16.01.2009 г. № 1 : с изм. и доп. от 21.02.2014 г. / Нац. правовой портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 17.02.2017.
9. О лицензировании отдельных видов деятельности [Электронный ресурс] : Указ Президента Респ. Беларусь, 1 сент. 2010 г., № 450 : с изм. и доп. от 20.10.2016 г. // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2017.
10. Об утверждении Правил оказания туристических услуг [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 12 нояб. 2014 г., № 1064 / Нац. правовой портал Респ. Беларусь. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. – Дата доступа: 12.02.2017.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

И. В. Черкова, магистрант Полоцкого государственного университета

Е. Н. Борун, канд. истор. наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Рассматриваются отдельные актуальные проблемы, существующие в сфере правового регулирования студенческого спорта, предлагаются пути их решения. Отмечаются положительные результаты достигнутые Республикой Беларусь на пути совершенствования законодательства в области студенческого спорта.

Введение. Развитие физической культуры и спорта в Республике Беларусь является одним из важнейших направлений государственной социальной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа страны[1]. Немаловажное место в перспективном развитии страны занимает студенческий спорт. Развитие студенческого спорта и модернизация процесса физического воспитания в системе образования является стратегическим направлением государственной молодежной политики [2, с. 2].

На сегодняшний день в правовой системе Республики Беларусь существует множество правовых предписаний в сфере физической культуры и спорта, а также в смежных с ними сферах общественной деятельности. Однако правовое регулирование студенческого спорта не является совершенным. В настоящий момент законодательство предусматривает регламентирование лишь отдельных вопросов, касающихся студенческого спорта, оставляя за рамками многие аспекты студенческой физкультурно-спортивной деятельности.

Стоит отметить, что проблемы правового регулирования студенческого спорта в Республике Беларусь неоднократно затрагивались в рамках научно-практических конференций, посвященных правовым проблемам и перспективам развития спорта в нашей стране, в частности о существовании проблем в данной сфере говорит профессор, заслуженный юрист Республики Беларусь доктор юридических наук В. С. Каменков.

В данной статье, на основе изучения действующего законодательства в сфере физической культуры и спорта, предпринята попытка выявить

проблемы, существующие в сфере правового регулирования студенческого спорта и внести предложения, направленные на совершенствование законодательной и нормативно-правовой базы.

Основная часть. Прежде чем приступить к рассмотрению вопросов правового регулирования студенческого спорта в Республике Беларусь, необходимо разобраться с понятием «студенческий спорт».

В Законе Республики Беларусь от 04.01.2014 «О физической культуре и спорте», студенческий спорт определяется как часть физической культуры и спорта, направленная на физическое воспитание обучающихся в учреждениях профессионально-технического, среднего специального и высшего образования, в том числе спортсменов, их подготовку к участию и участие в физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, спортивных мероприятиях[3].

Исходя из данного определения, можно сделать вывод, что студенческий спорт представляет собой комплексное понятие и относиться как к массовому спорту, так и к той части спорта, которая является спортом высших достижений.

В последние годы развитию студенческого спорта в Республике Беларусь уделяется повышенное внимание, ведется работа по совершенствованию законодательной и нормативно-правовой базы. Так, 4 января 2014 г. Президент Республики Беларусь подписал Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте», в котором с учетом современного состояния сферы физической культуры и спорта и перспектив развития был значительно обновлен нормативный материал. В частности, были введены дополнения направленные на развитие студенческого спорта: впервые на законодательном уровне были закреплены понятия «студенческий спорт», «спортивный клуб», определен статус вузовских спортклубов. Кроме того стоит отметить, что в пакете с Законом был разработан и принят еще один закон, который предусматривает внесение изменений в Кодекс Республики Беларусь об образовании. Указанные изменения связаны с совершенствованием порядка подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса из числа учащихся учреждений образования, устанавливают порядок организации обучения спортсменов из числа учащихся в период спортивных мероприятий, таким образом, способствуя созданию условий студентам-спортсменам для сочетания учебы и занятий спортом [5].

Примером поддержки и развития физической культуры и спорта в целом служит Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь. Она разрабатывается сроком на пять лет и

утверждается Постановлением Совета Министров Республики Беларусь. Цель программы – достижение стабильно позитивной динамики оздоровления нации средствами физической культуры и спорта. В рамках государственной программы 2016-2020 гг. разработана подпрограмма 2 «Подготовка спортивного резерва, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа», которая, в числе прочих, затрагивает вопросы развития студенческого спорта.

В целях достижения стабильно позитивной динамики оздоровления учащейся молодежи средствами физической культуры и спорта, укрепления позиций белорусского студенческого спорта среди ведущих мировых спортивных держав постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.12.2010 г. была утверждена программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2014 годы [6].

Кроме того, в целях развития студенческого спорта за последние годы был разработан ряд указов и постановлений. Так, в 2014 году было утверждено Положение о центре физического воспитания и спорта учащихся и студентов от 14 июля 2014 г. № 104, которое определяет порядок деятельности центра физического воспитания и спорта учащихся и студентов. В 2016 году утверждено Положение о проведении Республиканских соревнований «Фестиваль неолимпийских видов спорта среди студентов» - 2016. Таким образом, неолимпийские виды спорта впервые были организованы в формате республиканских соревнований по отдельному положению. Среди прочих нормативно-правовых актов, направленных на создание необходимых условий для дальнейшего развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь, можно также отметить Указ Президента Республики Беларусь от 15 апреля 2013 г. № 191 «Об оказании поддержки организациям физической культуры и спорта», согласно которому в перечень спортивных организаций, которым оказывается поддержка, включена Белорусская ассоциация студенческого спорта.

Таким образом, необходимо отметить положительную динамику развития студенческого спорта в целом и в частности шаги, предпринимаемые в нашей стране по совершенствованию законодательства в области студенческого спорта.

Можно с уверенностью сказать, что принятие указанных законов и подзаконных нормативных правовых актов способствует созданию хорошей базы для дальнейшего развития сферы студенческого спорта. *Однако мало принять закон или даже комплекс законов. Необходимо, чтобы закреплённые нормы получили положительную реализацию на практике,*

чтобы была создана надлежащая подзаконная база, чтобы изменения были восприняты обществом.

Несмотря на указанные положительные аспекты, остается еще много нерешенных проблем и пробелов в сфере правового регулирования студенческого спорта, которые видны на поверхности. Необходимо отметить, что до сих пор не сформирована четкая система правового оформления отношений с участием студентов-спортсменов, отсутствует закон о студенческом спорте. Так, по мнению четырехкратного чемпиона мира по самбо А. И. Иванова, наиболее высокого спортивного результата спортсмен достигает в возрасте от двадцати до двадцати семи лет, но, к сожалению, при поступлении в высшее учебное заведение спортсмен не имеет возможности достичь пика спортивной формы по ряду причин. Одной из них является отсутствие данного вида спорта высших достижений на базе того высшего учебного заведения, куда он поступил. Нет моментов урегулирования этих и других проблем, каждый вуз решает возникшие проблемы индивидуально[4]. В действующем белорусском Законе «О физической культуре и спорте» студенческому спорту посвящены три статьи общего характера.

Как уже было отмечено, «Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016-2020 гг.» затрагивает вопросы развития студенческого спорта, не решая и половины задач развития данной сферы, в частности, не затрагивая таких аспектов, как создание условий для реализации возможностей в укреплении здоровья, организации досуга, повышении спортивного мастерства студентов. Отсутствует утвержденная программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь.

В числе прочих, можно отметить существование следующих противоречий: отсутствие обоснованной координации в деятельности Министерства образования и Министерства спорта и туризма РБ в области программ по развитию студенческого спорта и не востребованность огромного потенциала студентов вузов как спортсменов высших достижений. Наличие данных проблем наглядно отражает необходимость в детальной доработке существующего законодательства в области студенческого спорта с учетом требований современности.

Заключение. Уделяя в последние годы повышенное внимание развитию студенческого спорта, Республика Беларусь на сегодняшний день добилась определенных результатов в этом направлении. Но этого недостаточно. Вопросы правовой защиты студентов-спортсменов, совершенствования законодательства, регулирующего общественные отношения, свя-

занные со студенческим спортом все чаще возникают не только на теоретическом, но и на прикладном (национальном и международном) уровнях. Поэтому, необходимо продолжить совершенствование законодательной и нормативно-правовой базы, способствующей дальнейшему развитию студенческого спорта в нашей стране. В качестве конкретных действий, направленных на совершенствование существующего законодательства, в области студенческого спорта, можно предложить следующее:

- внести в Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» изменения (поправки), отражающие потребности развития студенческого спорта и обеспечивающие создание условий для полной реализации возможностей в укреплении здоровья, организации досуга, повышении спортивного мастерства студентов;

- разработать для утверждения Министерством образования Республики Беларусь Программу развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2017 – 2020 годы в качестве части стратегии государственной молодежной политики, определить цели, задачи, основополагающие направления ее деятельности и источники финансирования.

Резюмируя изложенное, стоит отметить, что с появлением студенческого спорта возникли и продолжают развиваться общественные отношения в данной сфере. По мере развития студенческой спортивной деятельности все более актуальной становится необходимость ее правового регулирования в рамках административного, гражданского, финансового и других отраслей права. Поэтому, очень важно, чтобы процесс совершенствования законодательства носил не фрагментарный, хаотичный характер, а являлся системным и многовекторным, учитывал связи со смежными общественными отношениями.

ЛИТЕРАТУРА

1. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016 – 2020 годы: принята постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 12.04.2016 № 303[Электронный ресурс] / Информационно-поисковая система ЭТАЛОН-ONLINE. – 2016. – Режим доступа: http://etalonline.by/?type=text®num=C21600303#load_text_none_1_. – Дата доступа: 02.02.2017
2. Косяченко, Г.П., Полякова, Т.Д., Усенко, И.В., Коваленя, В.В. Студенческая активность в стране и мире. / Косяченко [и др.] // Мир спорта. – 2015. – №2 (59). – С. 2-11
3. О физической культуре и спорте: Закон Респ. Беларусь, 4 января 2014 г., № 125-3 [Электронный ресурс] // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь – Минск, 2014

4. Иванова, Л. А., Казакова, О. А. Студенческий спорт как спорт высоких спортивных достижений / Л. А. Иванова, О. А. Казакова // науч.-метод. электронный журнал «Концепт» [Электронный ресурс]. – 2014. – № 10. – Режим доступа: <https://e-koncept.ru/2014/14273.htm>. – Дата доступа: 29.01.2017
5. Добровольская, Е.И. Закон «О физической культуре и спорте» перед вступлением в силу / Е. И. Добровольская // Спортивное право в Республике Беларусь: сб. ст., научное электронное издание [Электронный ресурс]. – 2014. – выпуск 4. – Режим доступа: [http://www.union.by/upload/111%20ДОБРОВОЛЬСКАЯ\(2\).pdf](http://www.union.by/upload/111%20ДОБРОВОЛЬСКАЯ(2).pdf) – Дата доступа: 17.02.2017
6. Программа развития студенческого спорта в Республике Беларусь на 2011 – 2014 годы: утверждена постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.12.2010 г. № 123 [Электронный ресурс] / Официальный сайт учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов». – 2010. – Режим доступа: <http://www.sporteducation.by/img/file/polojen/Prog.pdf>. – Дата доступа: 20.09.2016 г.

ТУРИЗМ И РЕКРЕАЦИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ. СОХРАНЕНИЕ ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ

УДК 930.85:908(304.2)

СОХРАНЕНИЕ ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ: ПУБЛИКАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КРАЕВЕДОВ БЕЛАРУСИ

Е.Н. Борун заведующая кафедрой физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета, кандидат исторических наук, доцент

Историческое краеведение – основа духовного и нравственного возрождения общества, средство сохранения и пропаганды культурно-исторического наследия. Комплекс историко-культурных знаний о родном крае является принципиально важным фактором формирования личности. В статье представлена деятельность краеведов XX–XXI века внесших значительный вклад в популяризацию истории православных монастырей и сохранение монастырских архитектурных комплексов.

Значительный вклад в исследование истории отдельных православных монастырей на территории Беларуси внесли исследователи-любители, краеведы – И.П. Дейнис, А. Л. Ильин, А.Н. Шинкевич, А.П. Грудина.

Педагогом и краеведом И.П. Дейнисом была написана работа «Полоцкая старина» (в 2007 году данное исследование было издано под названием «Полацкая даўніна»), где содержатся сведения по истории Полоцких монастырей: Спасо-Евфросиниевского, Борисоглебского, Богоявленского. В предисловии автор писал, что его труд не претендует на научность, а является «кратким описанием памятников, исторических мест и, связанных с ними, событий» [1]. Иван Петрович Дейнис в 1920-е годы участвовал в деятельности комиссии по охране памятников древности и искусства при Полоцком уездном Политпросветотделе, Полацкага акруговага краязнаўчага таварыства, привлекал внимание властей к проблеме сохранности памятников зодчества.

Комиссия по охране памятников древности и искусства провела довольно значительную работу по переписи, осмотру и сохранению архитектурно-исторических памятников Полоцка, в том числе монастырских [2, с.182]. Члены уездной комиссии, в составе председателя К.Ф.

Берчи, членов – В.М. Курека, Д.А. Виноградова, И.П. Дейниса, Вязовского, Галиновского, были направлены в Спасо-Евфросиниевский, Борисоглебский, Богоявленский обители для точного определения состояния монастырских церквей. С 8 июля по 28 ноября 1920 года был произведен осмотры Спасо-Преображенской, Крестовоздвиженской, Борисоглебской, Пятницкой, Богоявленской церквей. Комиссия констатировала, что все религиозные памятники в результате военных действий сильно пострадали. В храмах выбиты стекла, повреждены стены снарядами и тому подобное [3, л. 40-55]. В наиболее тяжелом положении находились церкви бывшего Борисоглебского монастыря. Церковь Параскевы Пятницы продолжала разрушаться. Останки ее деревянного иконостаса, крыша и купол разбирались на топливо местными жителями. Борисоглебский храм тоже находился в аварийном состоянии: одна с его стен была насквозь пробита снарядом во время обстрела поляками, во всех окнах отсутствовали стекла. Помимо того, в строении церкви размещались оружейные составы 485 полоцкого пехотного полка, что создавала возможную угрозу взрыва и окончательного уничтожения памятника [3, л. 25-26]. Несмотря на все отчеты уездного комитета о состоянии монастырских церквей, направленные в Полоцкий окружной исполком в 1920 г., значительных мероприятий по охране храмов от разрушения проведено не было.

Новая попытка привлечь внимание к полоцким памятникам зодчества, была предпринята в 1925 году. Члены Полоцкого товарищества краеведения во главе с И.П. Дейнисом, в составе: преподавателей истории и белоруссоведения Полоцкого педагогического техникума Ф. Вышамского и И. Трубача, предоставили в Полоцкий окружной исполком акт осмотра состояния старинных памятников архитектуры, в котором отмечали, что ценные памятники архитектуры находятся в катастрофическом положении. Так Борисоглебская церковь в 1925 г. представляла собою четыре сильно поврежденных стены, только прочность старинной кладки и непригодность кирпича для повторного строительства временно задерживали разрушение. Купол и крыша храма были сняты, уничтожены алтарная апсида, притвор, пол и оконные рамы. От Пятницкой церкви сохранялись две параллельно размещенные каменные стены, пространство меж которыми было целиком заполнено кирпичным ломом и сором. В разрушенном состоянии находились своды, крыша, колокольня и все деревянные части строения [4, л. 103]. Вместе с представлением актов осмотров, члены краеведческого товарищества в течение 1920-х - 30-х гг. неоднократно направляли в Полоцкий окружной исполком заявления о необходимости как можно бо-

лее быстрого спасения старинных храмов [4, л. 102]. Были разработаны планы восстановления и сохранения Спасо – Преображенской, Борисоглебской, Пятницкой церквей, как наиболее ценных [5, л.5 – 5 об.; л.11- 12 об.]. Дальнейшая судьба монастырских храмов показала, что никаких действенных мер принято ни было. В начале 30-х годов церкви Борисоглебского монастыря были полностью разрушены.

Интерес к православным монастырям, как памятникам архитектуры и центрам духовной культуры, был продолжен краеведами других регионов Беларуси. Творческим клубом «Лунінецкая муза» (проект Вадима Жилко «Лунінецкі сшытак») было издано краеведческое изыскание А. Ильина, посвященное истории Дятловичского Спасо-Преображенского монастыря (д. Дятловичи), основанного в XVI в. и просуществовавшего до 1852 г. [6]. Несомненным достоинством данной краеведческой брошюры является приведение автором отрывков из документов, хранящихся в фондах НИ-АБ. Внимание уделено анализу монастырского хозяйства, составу библиотеки и архива монастыря и организации школы при монастыре.

Александр Львович Ильин – доцент кафедры высшей математики и информационных технологий УО «ПолесГУ». Член-корреспондент Международной академии технического образования (2005 г.). Занимается изучением истории и литературы Беларуси, Украины и Польши. Автор нескольких методических пособий, более 30 научных статей по математике, методике преподавания математики и информатики. Является главным редактором научного журнала «Гістарычная Брама: гісторыя і культура Палесся» [7].

Краевед из Орши А.Н. Шинкевич, представил очерки об истории Оршанских Кутеинских монастырей [8, 9]. Александр Николаевич Шинкевич родился 8 апреля 1956 года в Орше. Работал на заводе "Красный Октябрь" (сейчас "Техника связи") регулировщиком радиоаппаратуры. Краеведением А. Шинкевич начал интересоваться в школьные годы, но серьёзно стал заниматься с 1980 года. Много путешествовал, делал фотографии исторических мест, архитектурных памятников Оршанщины, искал письменные и устные материалы про них. Создал карту с указанием всех исторических мест и памятников Оршанщины, интересовался палеонтологией края. В 1992 году в республиканском издательстве "Полымя" вышла первая книга, посвящённая историческому прошлому Оршанщины, - "Аршанская даўніна", написанная Александром Шинкевичем. Так же Александр Николаевич выпустил ещё ряд книг и брошюр по истории, этнографии, географии Оршанщины: "Аршаншчына ў адлюстраваннях", "Падарожжа па Дняпры", "Мінулае на карце Аршаншчыны", "Куцейна: гісторыя і

тэямніцы зямлі манастырскай”, “Старадаўнія пісьмены” [10]. Александр Николаевич увлекается фотографией и киносъёмками, программированием. Собирает домашний архив и музей. Часть интересных находок передал в музейные фонды города. В дни празднования 945-летнего юбилея Орши краевед выпустил диск-альманах всех своих работ за 20 лет по истории, природоведению, географии родного края. Один комплект дисков он на свои средства подготовил для школьных учителей.

Большой вклад в изучение истории Шкловщины, исследование истории ратуши г. Шклова, Шкловского Воскресенского монастыря внес краевед Грудина Александр Петрович [11]. Он является автором многих публикаций в различных краеведческих изданиях. Входил в районную комиссию по созданию историко-документальной хроники «Память», изданной в 1998 году. А.П. Грудина возглавлял Шкловскую районную организацию общественного объединения "Таварыства беларускай мовы імя Францішка Скарыны.

Таким образом, исследования краеведов с одной стороны создают основу для анализа деятельности монастырей, с другой – подтверждают необходимость дальнейшего их изучения. С 90-х гг. XX – XXI вв., в связи с изменением взаимоотношений суверенного белорусского государства и православной церкви, произошла активизация интереса исследователей к данной проблематике. Работы современных авторов дают возможность фрагментарно составить описание деятельности православных монастырей, выявить некоторые особенности, разнообразные оценки рассматриваемых событий и явлений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дэйніс, І.П. Полацкая даўніна / І. П. Дэйніс; уклад, прад. і камент. М. Баўтовіча. – Мінск: Медісон, 2007. – 330 с.
2. Полоцк: ист. очерк / АН БССР. Ин-т истории; П.Т. Петриков [и др.]. – 2-е изд. – Мн.: Наука и техника, 1987. – 320 с.: ил.
3. Зональный Государственный архив в г. Полоцке. – Фонд 54. – Оп. 1. – Д. 343. Протокол заседаний, план работы и отчёты о работе комиссии по охране памятников старины и искусства. Акты осмотра памятников за 1920–1921 гг.
4. Зональный Государственный архив в г. Полоцке. – Фонд 104. – Оп. 1. – Д. 42а. Акт осмотра Полоцкого Борисоглебского монастыря членами археологической секции Полоцкого общества краеведения от 14. 04. 1925 г.
5. Зональный Государственный архив в г. Полоцке. – Фонд 104. – Оп. 1. План восстановления и сохранения разрушенных исторических памятников. 17 июня – 27 июля 1925 г.
6. Ильин, А. Дятловичский Спасо-Преображенский монастырь / А. Ильин. // Лунінецкі сшытак. Спецвыпуск № 6. – 2013. – 20 с.

7. Биография [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http:// www.polessu.by /](http://www.polessu.by/) . дата доступа: 20.03.2017
8. Шинкевич, А.Н. Кутеинская Лавра : станицы истории / А.Н. Шинкевич. – Орша, 1992 – 20 с.
9. Шынкевіч, А.М. Куцейна : гісторыя і таямніцы зямлі манастырскай / А.М. Шынкевіч // Аршаншчына : спадчына мінулага. – Орша : Аршан.друк., 1997. – 64 с.
10. Оршанский региональный портал [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http:// orsha.eu/rus.html /](http://orsha.eu/rus.html) . дата доступа: 15.02.2017
11. Грудзіна, А.П. Хрысціянскія святыні Шклова (гісторыя і сучаснасць) / А.П. Грудзіна // Гістарычнае і сацыякультурнае развіццё Магілёва / уклад. : І.А. Пушкін, В.В. Юдзін. – Магілёў : Могилев. обл. укрупн. тип., 2007. – С. 265–273.

**ТРАДЫЦЫЙНАЕ НАРОДНАЕ ДОЙЛІДСТВА
БЕЛАРУСКАГА ПАДЗВІННЯ Ў ТУРЫСТЫЧНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ:
ПРАБЛЕМЫ І ПЕРСПЕКТЫВЫ ВЫКАРЫСТАННЯ**

У. Я. Аўсейчык, загадчык кафедры архітэктуры Полацкага дзяржаўнага ўніверсітэта, кандыдат гістарычных навук, дацэнт

Рэгіён Беларускае Падзвінне мае спецыфічную драўляную архітэктуру. Аб'екты народнага дойлідства з'яўляюцца арганічнай часткай культурнага ландшафту рэгіёна і не ў малой ступені ўвасабляюць яго адметнасць і непаўторнасць. На аснове аналізу матэрыялаў вылучаны найбольш характэрныя праблемы і перспектывы выкарыстання дадзенай часткі народнай культуры ў турыстычнай сферы. Разгляд і сістэматызацыя матэрыялаў па дадзенай праблематыцы ажыццяўлялася з улікам трангранічнага статусу Падзвіння. Аналіз матэрыялаў вызначыў магчымасці выкарыстання традыцый народнага драўлянага дойлідства ў турыстычнай дзейнасці на тэрыторыі Падзвіння.

Важнае месца ў культурнай спадчыне Беларусі займае народнае дойлідства, якое развівалася на працягу стагоддзяў пад уплывам сацыяльна-эканамічных фактараў, этнічных традыцый, прыродна-кліматыхных умоў. Унікальнасць асобных традыцыйных канструктыўных і архітэктурна-мастацкіх прыёмаў абумоўлена тым, што яны сваімі каранямі сыходзяць у далёкую эпоху. Архітэктура народнага жылля Беларусі фармавалася ў цесным кантакце з культурай суседніх народаў. Драўлянае дойлідства з'яўляецца важнай часткай народнай традыцыйнай культуры. Жыллё, гаспадарчыя і вытворчыя пабудовы, культавыя будынкі, паселішчы, сядзібы раскрываюць асяроддзе пражывання народа, гаспадарчую і духоўную сувязь чалавека з прыродай, прасторай. У сучасны перыяд помнікі народнага дойлідства робяцца неад'емнымі элементамі турыстычнай сферы.

У Беларусі сфармавалася розныя тыпы паселішчаў, жылля і гаспадарчых пабудоў, што адрозніваюцца сваімі адменнымі традыцыйнымі прыёмамі планавання і забудовы, архітэктурна-мастацкімі рашэннямі. Тут ярка выявілася ўменне народа проста і мудра рашаць як утылітарныя, так і эстэтычныя заданні. Усё гэта абумовіла рэгіянальныя асаблівасці народнага дойлідства. На аснове даследавання традыцыйнай культуры, у тым ліку і

народнага дойлідства, на тэрыторыі Беларусі вылучаюць шэсць гістарычна-этнаграфічных рэгіёнаў: Падзвінне, Падняпроўе, Цэнтральная Беларусь, Усходняе і Заходняе Палессе, Панямонне.

Падзвінне (Паўночны рэгіён, Паазер'е) займае басейн Заходняй Дзвіны і яе прытокаў. Падзвінне выразна адрозніваецца ад асноўнай тэрыторыі Беларусі не толькі сваімі прыродна-геаграфічнымі ўмовамі, але і асаблівасцямі культуры мясцовага насельніцтва. Спецыфіка рэгіёна выразна праяўляецца і ў традыцыйным народным дойлідстве. Працэс развіцця народнай архітэктуры Беларускага Падзвіння працякаў у спецыфічных умовах, звязаных з месцазнаходжаннем рэгіёна. Развіццё драўлянага народнага дойлідства Падзвіння праходзіла з улікам мясцовых традыцый, пад уплывам суседніх рэгіёнаў і народаў. У выніку свайго фармавання народнае дойлідства Беларускага Падзвіння атрымала істотныя рэгіянальныя адрозненні, якія з'яўляюцца самым прывабным аспектам для выкарыстання ў турыстычнай сферы. Спецыфіка народнага дойлідства Падзвіння праяўляецца ў асаблівасцях забудовы паселішчаў, арганізацыі падворка, канструктыўных элементах жылля і гаспадарчых пабудоў, ужытых матэрыялаў для будаўніцтва, наяўнасць характэрных тыпаў жылля і іншых пабудоў і г.д. [1-3].

Як вышэй было адзначана, важным аб'ектам турыстычнай прыцягальнасці з'яўляецца, безумоўна, народная драўляная архітэктура рэгіёна. І аб'ектамі, што ўяўляюць цікавасць турыстаў з'яўляюцца не абавязкова толькі пабудовы, што маюць статус гістарычна-культурнай каштоўнасці. Гэта датычыцца і мноства яшчэ не ўключаных у гэту катэгорыю аб'ектаў.

Архітэктар С.А. Сергачоў вылучыў наступныя групы аб'ектаў традыцыйнай народнай архітэктуры (не толькі помнікі), якія могуць мець перспектывы для ўключэння іх у сферу турыстычнай дзейнасці:

1. Помнікі народнай архітэктуры, што не толькі ўвайшлі ў спісы аб'ектаў гісторыка-культурнай спадчыны, але і атрымалі вядомасць у адмысловай гістарычнай, архітэктурна-мастацтвазнаўчай, навуковай літаратуры, уключаны ў адпаведныя турыстычныя маршруты.

2. Культывыя пабудовы практычна кожнага гістарычнага перыяду і кожнай канфесійнай прыналежнасці.

3. Любыя аб'екты, нават на першы пагляд зусім звычайныя ў тыпалагічным плане (сядзібы, жылыя хаты, свірны, гумны і інш.), выкананыя ў адпаведнасці з традыцыямі народнай архітэктуры і, самае важнае, якія захоўваюць цесныя сувязі з прыродным асяроддзем, якія маюць ярка выяўленыя прывабныя характарыстыкі (возера, бераг ракі, крыніца, лясныя масівы і г.д.).

4. Захаваныя цэласныя комплексы сядзібаў, асабліва пашыраныя раней і якія знікаюць у наш час тыпы – пагонныя, вяночныя, двары – комплексы розных планавальных варыянтаў.

5. Любыя помнікі канструктарскай думкі: ветраныя і вадзяныя млыны, конныя млыны (манежы), паравыя млыны, кузні і г.д.

6. Тэрыторыі, што маюць больш-менш значнае гістарычнае мінулае (сядзібныя комплексы, манастыры, корчмы і г.д.).

7. Рэгіянальныя экспазіцыі пад адкрытым небам.

8. Мясцовасці, звязаныя з легендамі, паданнямі, з вядомымі гістарычнымі асобамі [4, с. 6-8].

Апроч вылучаных, на наш погляд, трэба звярнуць увагу і яшчэ на адну групу аб'ектаў – малыя архітэктурныя формы культавага (сакральнага) характару (т.зв. мясцовыя вясковыя «святыні»). Іх спецыфіка, уключанасць у рытуальную і штодзённую культуру, наяўнасць істотнага «духоўнага» кампанента можа сведчыць пра велізарны патэнцыял у турыстычнай сферы. Аднак, як паказваюць даследаванні дадзенага аспекту, такія аб'екты ў рэгіёне практычна не ўключаны ў турыстычную сферу.

Даследаванне выкарыстання народнага дойлідства ў турыстычнай сферы паказала, што помнікі беларускай народнай архітэктурны, гістарычныя тыпы паселішчаў беларусаў з захаванай традыцыйна-гістарычнай забудовай сядзібнага комплексу валодаюць высокім турыстычным патэнцыялам. Пры гэтым варта адзначыць нязначную ступень выкарыстання традыцый народнага дойлідства ў архітэктурны і афармленні інтэр'ера аб'ектаў турыстычнай інфраструктуры.

Прыклады выкарыстання элементаў беларускага народнага дойлідства ў турызме маюць шэраг сур'ёзных пераваг, а таксама некаторыя недахопы. Асноўнымі станоўчымі момантамі выкарыстання народнай архітэктурны ў турыстычнай сферы варта лічыць наступныя: цэнтральнае месца народнае дойлідства займае ў агра- і экатурызме; асноўным гасцінічным прадпрыемствам аграэкатурыстычнай скіраванасці выступае традыцыйны жылы архітэктурны комплекс; попытам карыстаюцца туры і падарожжы аднаго дня па невялікіх гарадах і культавых цэнтрах Беларусі – шмат у чым дзякуючы якаснай рэстаўрацыі гістарычных помнікаў; захаванасць этнічных асаблівасцяў і рарытэтных элементаў матэрыяльнай культуры і побыту беларускай вёскі; захаванасць народных промыслаў і рамёстваў, якія лічацца аднымі з фактараў атрактыўнасці вясковых пасяленняў і г.д.

Пры гэтым трэба вылучыць шэраг недахопаў. Сярод галоўных – у рэгіёне не вырашанай застаецца праблема аднаўлення (адроджэння, рэканструкцыі) архітэктурных комплексаў і асобных пабудоў. Сярод

праблем выкарыстання народнай архітэктуры вылучаюцца і наступныя: частае ігнараванне мясцовых традыцый народнага дойлідства; выкарыстанне нетрадыцыйных элементаў у аграсядзібах, элементаў народнай архітэктуры іншых этнасаў; увага надаецца пераважна жылой архітэктуры, пры гэтым малое выкарыстанне гаспадарчых і інш. пабудоў і г.д.

Народнае дойлідства беларусаў мае вялікую гістарычную і мастацкую каштоўнасць. Гэта абумоўлівае яго шырокае выкарыстанне ў турыстычнай сферы. Унікальнасць народнага дойлідства рэгіёна абумоўлена ў значнай ступені геаграфічнымі і гістарычнымі фактарамі. Эвалюцыя драўлянага дойлідства Падзвіння праходзіла з развіццём формаў, прыёмаў і з выкарыстаннем досведу, назапашанага якія папярэднічалі этапамі развіцця, у цесным кантакце з архітэктурай суседніх народаў (рускіх, літоўцаў, латышоў) і этнічных груп рэгіёна (габрэяў, татар, старавераў).

Падчас вывучэння традыцыйнага народнага дойлідства ў рэгіёне былі вылучаны найбольш перспектыўныя раёны для турыстычнай сферы. Гэта наступныя рэгіёны: Браслаўска-Мёрскае Паазер'е; Глыбоцка-Докшыцкі рэгіён, Полаччына, Верхнядзвінска-Расонскі край, Лепельшчына, Віцебшчына (у значэнні Віцебскага раёна), Лёзненшчына. Вылучэнне дадзеных раёнаў ажыццёўлена на грунце лакальных асаблівасцяў традыцыйнай архітэктуры. Унікальнасць народнага дойлідства ў дадзеных раёнах, а таксама ўжо наяўная турыстычная інфраструктура здольныя стаць грунтам для развіцця турызму ў рэгіёне.

У якасці крытэру для вызначэння «перспектыўнасці» рэгіёна можна прапанаваць і яго месцазнаходжанне адносна суседніх дзяржаў. І ў гэтым дачыненні ў якасці перспектыўнага рэгіёна выглядае памежная заходняя частка Падзвіння (Віцебская вобласць на мяжы з Латвіяй і Літвой).

На аснове аналізу выкарыстання беларускага народнага дойлідства ў турыстычнай сферы приходзім да высновы, што рэгіянальная спецыфіка дадзенай часткі культуры мала выкарыстоўваецца. Пераважна, гэта датычыцца толькі шараговай забудовы (жылых і гаспадарчых пабудоў). Выкарыстанне помнікаў народнага дойлідства можа стаць не толькі ў якасці элементаў шараговай забудовы (і выкарыстоўвацца ў агрэкатурызме), але і як дамінантныя аб'екты (тут вялікі іх патэнцыял і для іншых відаў турыстычнай дзейнасці). Рэкамендуецца распрацоўка турыстычных маршрутаў, якія б пралягалі на тэрыторыі асобных рэгіёнаў. Варта таксама распрацоўваць і спецыяльныя турыстычныя праграмы (па помніках культурнай архітэктуры). Да прыкладу, такія маршруты могуць быць арганізаваны на тэрыторыі Браслаўскага-Мёрскага Паазер'я. Спецыфіка

дадзенага рэгіёна (памежны характар, уваходжанне ў склад Польшчы да 1939 г., эканамічныя і прыродныя фактары) абумовілі фармаванне ўнікальнай народнай архітэктуры. У рэгіёне значная колькасць захаваных унікальных помнікаў кльтавага драўлянага дойлідства розных канфесій і этнічных груп.

Трэба адзначыць, што драўлянае народнае дойлідства досыць шчыльна ўключана ў турыстычную сферу агра- і экаскіраванасці. Часта, менавіта драўляная архітэктура з'яўляецца галоўным аб'ектам аграэка-турызму. Аднак развіццё іншых відаў турыстычнай дзейнасці з прыцягненнем дадзенай катэгорыі аб'ектаў цяжкае. Адною з галоўных праблем з'яўляецца нястача адпаведнай інфраструктуры. У сельскіх населеных пунктах галоўным чынам няма турыстычнай інфраструктуры – найбольш важных элементаў прыцягнення турыстаў, а таксама практычна не існуе дастойных аб'ектаў прыдарожнага сэрвісу (турыстычных парковок, гасцінчных прадпрыемстваў і г.д.). Віцебская вобласць прыцягвае турыстаў і турыстычная сфера імкліва развіваецца. Таму адпаведна развітая лагістыка і аўтэнтчная нацыянальная інфраструктура дапамогуць прыцягнуць яшчэ больш турыстаў.

Такім чынам, рэгіён Беларускае Падзвінне мае спецыфічную драўляную народную архітэктуру. На аснове аналізу матэрыялаў вылучаны найбольш характэрныя праблемы і перспектывы выкарыстання ў турыстычнай сферы. Разгляд і сістэматызацыя матэрыялаў па дадзенай праблематыцы ажыццяўлялася з улікам трангранічнага статусу Падзвіння. Аналіз матэрыялаў паказаў, што аб'екты народнай архітэктуры з'яўляюцца арганічнай часткай культурнага ландшафту рэгіёна, і не ў малой ступені ўвасабляюць яго адметнасць і непаўторнасць. У традыцыйнай карціне свету і жыццёвых практыках мясцовага насельніцтва аб'екты драўлянай архітэктуры выконваюць не толькі ўласныя (утылітарныя) функцыі, але і рытуальныя (сімвалічныя), абумоўленыя іх статусам. Аналіз матэрыялаў вызначыў магчымасці выкарыстання традыцый народнага драўлянага дойлідства ў турыстычнай дзейнасці на тэрыторыі Падзвіння.

Разам з тым, аналіз, перадусім, матэрыялаў палявых даследаванняў выявіў сур'ёзныя праблемы, звязаныя з сучасным станам і перспектывамі захавання элементаў традыцыйнага народнага дойлідства Падзвіння. Цягам XX ст. колькасць такіх аб'ектаў значна зменшылася (зніклі ці былі фізічна знішчаны ў выніку сацыяльна-эканамічных працэсаў, развіцця вытворчасці, а таксама з-за непрадуманай гаспадарчай дзейнасці

(перапланіроўка населеных пунктаў, ліквідацыя неперспектыўных вёсак, меліярацыя, будаўніцтва дарог і інш.)).

ЛІТАРАТУРА

1. Титов, В. С. Историко-этнографическое районирование материальной культуры белорусов: XIX – начало XX в. / В. С. Титов – Минск: Наука и техника, 1983.– 152 с.: ил.
2. Лакотка А. І. Драўлянае сакральна-манументальнае дойлідства Беларусі / А. І. Лакотка. – Минск: Беларусь, 2003. – 224 с.: іл.
3. Трацевский, В. В. История архитектуры народного жилища Белоруссии: Учеб. пособие для вузов / В. В. Трацевский – Минск: Выш. шк., 1989. – 191 с.: ил.
4. Сергачев, С.А. Историко-культурный потенциал объектов традиционной архитектуры Белорусского Поозерья / С.А. Сергачев // Актуальные проблемы архитектуры Белорусского Подвинья и сопредельных регионов: сб. статей Респ. науч.-практич. сем., Новополоцк, 8–9 октября 2015 г. / Полоцкий гос. ун-т; под общ. ред. В.Е. Овсейчика, Г.И. Захаркиной, Р.М. Платоновой. – Новополоцк: ПГУ, 2015. – С.3-10.

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ БРЕНДИНГ
КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ
ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Штеер О. В., преподаватель кафедры истории и туризма Полоцкого государственного университета

Сегодня формирование бренда территории и управление его продвижением – главная проблема экономического, социального, политического и культурного развития географического места. Повышение интереса к имиджу страны на международном уровне дало основу для осознания актуальности бренда регионов (городов, местностей), как внутри страны, так и за её пределами.

Брендинг территории является современным механизмом не только привлечения к ней внимания, но и фактором, способствующим изучению и сохранению природно-географических и историко-культурных аспектов.

Впервые понятие «брендинг мест» (placebranding) ввёл Саймон Анхольт, который начал популяризировать термин с 1998 года в статьях, ежеквартальном журнале «Брендинг географических мест и общественная дипломатия» и в книгах «Брендинг правосудия», «Бренд Америка», «Конкурентная идентичность – новое в вопросах управления брендом нации, города, региона», «Территории: идентичность, имидж, репутация».

На самом же деле брендинг такого рода существовал с тех самых пор, как появились землевладельцы, заинтересованные в дифференциации своих владений. Всем хорошо известны из истории средних веков гербы и девизы европейских городов, замков, отдельных стран и земель, которые отражали их уникальность, то есть то, на чем они могут делать деньги, что они производят для продажи, какими ресурсами располагают и т. п.

Основная заслуга Саймона Анхольта заключается в том, что он первый заговорил об управлении имиджем целой страны с использованием маркетинговых технологий, которые принято считать инструментами коммерческих организаций, то есть бизнеса[1, с.172].

Кроме того, Анхольт стал основным разработчиком комплексного, диверсифицированного подхода к брендингу территорий в противовес узкоспециализированному, сфокусированному на каком-то одном аспекте(например, туризме). Анхольт создал концепцию конкурентной

идентичности, представив ее в виде шестиугольника, который показывает шесть элементов современного бренда территории: туризм, экспортные бренды, политику, бизнес и инвестиции, культуру, людей[2, с.54].

Формирование и реализация стратегии брендинга региона должны быть направлены на достижение следующих основных целей: поддержка продвижения товаров (в том числе товаров на экспорт), произведенных в регионе; привлечение инвестиций; поддержка туризма, т.е. превращение региона в привлекательную для посещения территорию; сохранение и позиционирование историко-культурного наследия; привлечение квалифицированной рабочей силы.

Еще в позапрошлом веке русский экономист И.В. Вернадский писал: «Каждая местность имеет свой идеал, каждая страна – свои формы совершенства, чуждые другой, под иными условиями стоящей местности. В этом-то преимущественно и кроется главная причина того различия, которое существует в хозяйственном, общественном и политическом положении». Цель регионального позиционирования – выделить эти ключевые характеристики, выявить, а и в некоторых случаях, и создать четкие ориентиры, указывающие на территориальные особенности[3, с.49].

Как правило, выделяют следующие аспекты территориального брендинга:

1. Масштаб территории. Самым явным фактором оценки масштаба территории применительно к разработке бренда является численность ее населения. Используя данную шкалу, нельзя говорить о четкой стратификации город-регион-страна.

2. Принцип «матрешки» в территориальном брендинге. Существует подход, согласно которому бренд территории – это сумма его товарных брендов. Одним из слабых моментов принципа «матрешки», составленной из товарных брендов, является вопрос территориальной и национальной принадлежности субъекта производства товара.

3. Территориальная идентичность. К числу общепринятых постулатов, принадлежит идея того, что территориальный бренд должен базироваться на территориальной идентичности. Вокруг определения и методов изучения идентичности идут научные споры, одно из предложенных определений гласит: «Идентичность территории – это глубинные эмоции и чувства жителей, которые они испытывают к своему городу и с которыми отождествляются».

4. Вовлечение жителей в процесс брендинга. Проблема реального, а не формального вовлечения жителей территории очень острая. Идея вовлечения тем и отличается от привлечения, что вовлеченные жители ста-

новятся «адвокатами» бренда без которых последующее его развитие невозможно. Легитимный бренд любой территории должен быть принят идейно большинством населения данной территории [4, с.98].

В процессе изучения края выявляются новые историко-культурные и природно-рекреационные объекты, исторические памятники и перспективные места отдыха, привлекается внимание государственных организаций к природоохранительной деятельности [5, с.4], что особенно важно для брендинга. Брендинг региона направлен на преодоление дефицита материальных и нематериальных ресурсов в регионе, в его основе лежит идея донесения до широкой общественности представления об уникальности территории.

Очевидно, что важнейшим фактором успеха брендинга места как туристического направления является наличие различных достопримечательностей, к числу которых можно отнести: исторические, культурные, деловые, спортивные, бытовые и этнографические.

Практически любое место обладает достопримечательностями всех типов, однако, преобладание того или иного типа определяет общее позиционирование бренда направления.

Таким образом, стоит отметить, что у многих стран в этом направлении огромный потенциал. Надо совершенно четко понимать, что туристический бренд страны гораздо более сложная вещь, чем мы можем себе представлять, но у стран бесчисленное множество скрытых возможностей и их все необходимо. Поэтому успешное позиционирование территории должно опираться на достижения культурной географии. В этом случае моделируется сложная структура культурного ландшафта как исторического наложения разных пластов прошлого и их сосуществования в настоящем и будущем, связанного в том числе с культурной мифологией местности [6, с. 139]. Такая модель создает условия для практической работы по конструированию бренда конкретного места через «собрание» его уникальных черт [7, с.168].

При этом стоит отметить, что брендинг территории и культурного наследия сам по себе не решает проблему эффективности региона и его экономики. Иногда эти проблемы надо решать параллельно. Например, в Сочи мировой опыт и олимпийские ценности послужили основой как для развития курорта, так и для создания его имиджа на глобальном уровне. Задачи презентирования территорий, городов, историко-культурного и природного наследия являются составляющими как внутренней, так и международной политики.

В силу сложившихся обстоятельств в Республике Беларусь с разной степенью интенсивности начался процесс территориально-имиджевого позиционирования.

Беларусь во все времена играла важную роль в жизни Европы, являясь ключевым регионом на стыке Востока и Запада. И сегодня наша страна по-прежнему один из основных коридоров, соединяющих Европу и Россию. Однако, имея превосходные возможности для развития въездного туризма – как развлекательного, так и делового – Беларусь пока их не реализовала. Согласно данным Национального статистического комитета численность туристов, организованно выезжавших из республики, по-прежнему преобладает над численностью посетивших республику. В 2014 году на каждого прибывшего иностранного туриста приходилось пятеро белорусских граждан, выезжавших за рубеж (в 2005 году – шестеро). Численность организованных туристов, прибывших в республику в 2014 году, составила 137,4 тыс. человек, что на 0,5% больше, чем в 2013 году[8].

Очевидно, что в целом Беларусь достаточно тихий уголок Европы. Несмотря на то, что наша страна обладает своими специфическими чертами, которые и должны составить туристический бренд Республики Беларусь, на мировой арене о ней знают немного.

Например, исследовательская компания GfK измерила репутацию национальных брендов стран мира и представила обновлённый «Индекс национальных брендов – 2015». Топ-10 самых сильных национальных брендов в рейтингах 2014 и 2015 годов остался неизменным, лишь ФРГ уступила США первую строчку в рейтинге и заняла второе место. В первую десятку индекса также попали Великобритания, Франция, Канада, Япония, Италия, Швейцария, Австралия и Швеция. Россия поднялась на три позиции после 25-го места в 2014 году, обогнав Китай, Сингапур и Аргентину[9].

Республика Беларусь, как и в предыдущие годы, в этот рейтинг, состоящий из 50 стран, не вошла.

Брендинг территории в Беларуси также началось с создания туристического бренда страны в целом. Данным вопросом занималось «Национальное агентство по туризму».

Как показали социологические исследования, проводимые Национальным агентством по туризму при Министерстве спорта и туризма Республики Беларусь, о Беларуси и ее туристических возможностях за рубежом знают мало, поэтому надо работать на узнаваемость белорусского бренда, в частности организовать публикацию рекламных буклетов и брошюр с описанием Республики Беларусь и ее особенностей.

Отдел маркетинга Минспорта уже с 2006 г. занимается издательством листовок, изданий, брошюр о туристическом потенциале Республики Беларусь, которые распространяются на международных туристических выставках, где организовываются единые национальные стенды. Кроме того, разрабатываются мультимедийные презентации Республики Беларусь.

В результате работы Национального агентства по туризму был предложен логотип: стилизованная под ручную надпись оглавляет цветок василька (рисунок). Основным фирменным цветом выбран неофициально - голубой, как цвет, с которым по природным данным и основным типам туризма больше ассоциируется Республика Беларусь, нежели официальные государственные цвета.



Рисунок 1. Логотип Республики Беларусь

В качестве слогана выбрана фраза: «Беларусь – гостеприимство без границ».

Следующим шагом в создании национального бренда Беларуси стала разработка мероприятий по продвижению бренда страны. Так в Государственной программе развития туризма в Республике Беларусь на 2011 – 2015 годы приводилось задание по формированию брендов на уровне страны и регионов для создания и поддержания привлекательного туристического имиджа[10]. Затем был объявлен конкурс в рамках II Международного форума «Имидж Республики Беларусь: стратегия развития» по разработке творческой концепции продвижения городов и регионов страны. Претенденты на участие в конкурсе предлагали перспективные решения по позиционированию и продвижению городов и регионов Беларуси по направлению развития въездного туризма, оптимизации инвестиционного климата и внутреннего маркетинга, продвижению интересов территории для решения одной из конкретных проблем ее развития. В результате данного конкурса, а также ряда других мероприятий по созданию положительного имиджа страны было разработано несколько территориальных брендов.

В рамках комплексного государственного проекта брендинга туристической Беларуси был разработан портал по въездному туризму

www.belarustourism.by. С целью привлечения внимания к национальному достоянию был разработан мультимедийный справочник-презентация «Туризм в Беларуси» на восьми мировых языках.

В настоящее время в концепции государственной программы развития туризма в Республики Беларусь на 2016-2020 гг. указано, что для достижения основной цели концепции – «создания благоприятных условий для формирования эффективного конкурентоспособного туристического рынка, обеспечивающего широкие возможности удовлетворения потребности белорусских и иностранных граждан в туристических услугах; повышение занятости и уровня доходов населения», – необходимо «внедрение многоуровневого брендинга Беларуси как туристического направления, а также его позиционирование на основе проведенной сегментации целевых рынков потребителей туристических услуг». В связи с этим предусмотрен комплекс мероприятий по формированию, продвижению и развитию образа Республики Беларусь как привлекательного туристического региона, что позволит сделать въездной и внутренний туризм доходной составляющей экономики страны[11].

В процессе исследования проведен анализ национального бренда. Всего было опрошено 210 человек, граждан Республики Беларусь. Большинство респондентов было представлено группой в возрасте от 20 до 37 лет (59 %). Большая часть респондентов считает Беларусь привлекательной страной для туристов (64 %), однако признает отсутствие у страны собственного туристического бренда.

На вопрос о том, что могло бы стать туристическим логотипом Беларуси, предлагалось указать свой объект. Ответы распределились следующим образом: Беловежская пуца (32 % респондентов), санатории и усадьбы (20 %), Несвиж (16 %), Мир (12 %), озеро Нарочь (8 %), Славянский базар (7 %), Хатынь(1%), Национальную кухню(1%), Зубр(1%), Слуцкие пояса(1%), Национальная библиотека(1%).

Подводя итог проведенному маркетинговому исследованию, были сформированы следующие основные положения:

- граждане страны не информированы о наличии бренда;
- Беларусь обладает уникальными возможностями, которые необходимо более активно продвигать на рынок туристических услуг. Наши национальные парки – настоящий белорусский бренд, ставший привлекательным для иностранцев. Кроме того, акцент в формировании бренда необходимо делать на историю и культуру. В Беларуси много символов, которые могут составить основу узнаваемого во всем мире бренда Республики Беларусь.

Отсутствие опыта территориального брендинга в Республики Беларусь говорит о сложности задачи, которая стоит перед специалистами, начинающими работать в этой сфере. Попытки механически приложить к решению таких задач стандартные подходы, отработанные в коммерческой сфере, часто не приносят ожидаемого результата. В идеале, территориальный бренд является зеркалом, объективно отражающим уникальные особенности территории, уровень ее развития и степень привлекательности.

Таким образом, можно сделать вывод, что ключевая проблема уже существующих брендов состоит в том, что граждане страны не знают или не принимают бренд, а значит, как, он сможет адаптироваться на международном рынке, а также бессистемность, отсутствие исследований, попытки копировать идеи мировых брендов.

ЛИТЕРАТУРА

- 1 Родионова, Н. К. Эволюция инструментов брендинга и их влияние на развитие экономики территории / Н. К. Родионова, Е. Ю. Громова // [Социально-экономические явления и процессы](#). – Выпуск №11. – 2011. – С.172 – 177.
- 2 Anholt, S. Competitive Identity: The New Brand Management for Nations, Cities and Regions / S. Anholt. – 1-st edition. – Palgrave Macmillan, 2007. – 160 p.
- 3 Динни, К. Брендинг территорий. Лучшие мировые практики / Под ред. Кейта Динни; пер. с англ. Веры Сечной. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 336 с.
- 4 Бренд-менеджмент в XXI веке: Международная научно-практическая конференция студентов, магистров, аспирантов и молодых ученых: Сборник научных статей / Отв. ред. Свалова В.Е.– М. : МАКС Пресс, 2013. – 165 с.
- 5 Шидловский, С. О. Краеведение : учеб.-метод. комплекс для студентов специальности 1-89 01 01 «Туризм и гостеприимство» / С. О. Шидловский. – Новополоцк : ПГУ, 2011. – 172 с.
- 6 Митин И.И. Мифогеография как теоретическая рамка брендинга города // Брендинг малых и средних городов России: опыт, проблемы, перспективы : материалы. Всерос. науч.-практ. конф. / отв. ред. А.М. Бритвин. Екатеринбург, 2012. С. 135–142.
- 7 Брендинг малых и средних городов России : опыт, проблемы, перспективы : материалы Всерос. науч.-практ. очно-заоч. конф. [отв. ред. А. М. Бритвин]. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2012. – 300 с.
- 8 Национальный статистический комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://belstat.gov.by/>– Дата доступа: 17.02.2017.
- 9 Индекс национальных брендов – 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.simonanholt.com/>– Дата доступа: 17.02.2017.
- 10 Государственная программа развития туризма в Республике Беларусь на 2011-2015 гг. – Минск: Министерство спорта и туризма РБ, 2012.
- 11 Концепция государственной программы развития туризма в республике Беларусь на 2016 – 2020 годы / – Минск: Министерство спорта и туризма РБ, 2015.

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ В ГОМЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

О.Н. Канаиш, преподаватель кафедры спортивных дисциплин Гомельского государственного университета им. Ф. Скорины

А.Я. Пташниц, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Белорусского государственного университета транспорта

В современной мировой экономике туризм находится среди наиболее приоритетных видов хозяйственно-экономической деятельности и сопоставим с торговлей энергоносителями и вооружением. Для ряда государств туризм - традиционный источник основных доходов. Крупный туристический бизнес государственного и международного уровня весьма перспективен и для Республики Беларусь. Туристский потенциал Беларуси базируется, главным образом, на красоте и первозданности природы, уникальности историко-культурного наследия.

Актуальным является развитие регионального и локального туризма. Основой для него являются историко-культурные и природные ценности. В последние годы государством уделяется очень много внимания развитию туризма и инфраструктуры в Республике Беларусь и в Гомельской области в частности.

В целях развития туризма разработано и принято 13 нормативно-правовых документов, основным из которых является Государственная программа «Беларусь гостеприимная» на 2017 – 2020 годы. Одной из приоритетных задач является использование культурного наследия для экономического и социального развития регионов. В целом, культурно-исторический потенциал Гомельщины весьма значителен. В государственный список историко-культурных ценностей Республики Беларусь включен 873 объекта области: памятники архитектуры, археологии, истории и культуры, народные традиции и обряды. Индустрия туризма Гомельской области включает в себя более 2000 предприятий и организаций: 78 гостиниц, 40 санаторно-курортных и оздоровительных организаций, 228 агроусадб и агротуристических комплексов, более 1500 объектов общественного питания, 204 - придорожного сервиса, 34 - досуга, 15 Домов охотников, Национальный парк «Припятский», 55 заказников и др. Экскурсии и туры по Беларуси и регионам Гомельской области проводят 51 аттестованный экскурсовод и 3 гида-переводчика.

В области разработано 116 основных туристических маршрутов (41 пешеходный, 18 велосипедных, 15 конных, 1 авиамаршрут, 16 водных, 25 автомобильных), 97 из них с посещением объектов показа (музеев и памятников истории и архитектуры), 7 – трансграничных. Жители и гости нашего региона могут воочию убедиться, что Гомельщина - живописный край Беларуси с богатой историей и культурой.

Любой желающий в любое время может воспользоваться услугами специальной организации и провести познавательно свое свободное время недорого и не затрачивая на дорогу, переезды много времени. Также можно самостоятельно разработать или использовать уже существующий и испытанный кем-то пеший, водный или велосипедный маршрут. А в условиях современного неблагоприятного экологического состояния городов, загрязнении окружающей среды, нахождение детей, студентов, рабочего человека продолжительное время в закрытых помещениях, гиподинамия, ожирения использование различных активных форм туристской работы является результативным средством физического развития, оздоровления и профилактики заболеваний. На этом фоне среди разнообразных форм туристско-краеведческой работы наиболее эффективным можно считать туристские прогулки и походы. Организация и проведение этих форм работы осуществляется на свежем воздухе, что позволяет минимизировать последствия напряженной трудовой и учебной деятельности, снять нервное напряжение. Время, проведенное на свежем воздухе, дает человеку дополнительный заряд бодрости и энергии, позволяют работать с творческим подъемом и хорошим настроением. Одним из важных факторов сохранения и укрепления здоровья в туристских походах и прогулках является само движение. После педагогически правильно организованного похода или прогулки люди в течение нескольких дней чувствуют себя физически хорошо, наблюдается некоторый прилив эмоциональных сил, что способствует повышению качества самой жизни. А если цель однодневного путешествия в выходной день не только пройденные километры, а старинная усадьба по пути маршрута, красивая церковь или памятник воинам Великой Отечественной войны, то здесь включается и познавательная сторона личности.

Тут имеет место не только плановый туризм, но и самодеятельный. Ведь очень много людей в Гомеле просто не имеют возможности приобрести тур выходного дня, только по причине отсутствия его на современном рынке. Много людей, наших соотечественников, путешествуют на своем автомобиле семьей или с друзьями. А посмотреть есть что, не выезжая далеко и с минимальными затратами.

Главным туристическим маршрутом юго-восточного региона Беларуси является «Золотое кольцо Гомельщины», которое охватывает по периметру практически всю территорию области. Данный маршрут проходит по 9 населенным пунктам: Гомель, Мозырь, Ветка, Лоев, Речица, Туров, Чечерск, Юровичи, Красный Берег.

Центральное место среди историко-культурных ценностей области занимает государственное историко-культурное учреждение «Гомельский дворцово-парковый ансамбль» - одно из старейших и наиболее авторитетных музейных учреждений нашей республики. В его состав входят шесть музейных объектов, являющихся памятниками архитектуры XVIII – XIX ст. Собрание экспонатов дворцово-паркового ансамбля - одно из богатейших в Республике Беларусь. В его фондах хранится более 229 тыс. предметов.

На территории Гомельской области находятся древнейшие на Беларуси стоянки и орудия труда первобытных людей (Юровичи Калинковичского района, Бердыж Чечерского района) Археологи датируют их культурой среднего палеолита (около 100 тыс. лет назад).

При археологических раскопках в историческом центре г. Гомеля найдена обработанная первобытным человеком кость шерстистого носорога, возраст которой составляет не менее 12 тысяч лет. На сегодняшний день аналогов данной находки в Европе нет. Белорусские исследователи открыли в Гомельской области следы многих сотен стоянок первобытных охотников и рыболовов, выявили разнообразные каменные орудия труда и обломки глиняной посуды. Большой интерес для специалистов представляют 1040 памятников в археологии (остатки древних поселений, городища, стоянки, могильники). В могильниках около деревень Погост, Вороница, Семурадцы (Житковичский район) найдены кельтские фибулы, скифские перстни, греческие амфоры, античные стеклянные бусы. Полесье научно признано местом, где тысячи лет тому назад начиналась история славян. Именно здесь расселялись племена бронзового века – древнейшие индоевропейцы. Из их недр, некоторое время спустя, вышли не только славяне, но и родственные им племена народов Евразии. Поэтому и сейчас обнаруживаются параллели в мифах и преданиях белорусов с памятниками творчества других народов.

Уникальное значение по своим историческим, природным и агроклиматическим качествам имеет Туровская земля.

Одно из чудес Беларуси – растущие из земли каменные кресты, которые по легенде приплыли в Туров из Киева сразу после Крещения Руси.

Кроме того, на месте древнего Турова открыты остатки одного из самых древних в Восточной Европе каменных храмов, который отнесен к XII веку.

Также крупными архитектурными памятниками культового назначения являются комплекс бывшего коллегиума иезуитов в д. Юровичи Калининковского района и комплекс бывшего монастыря цисторианок в г. Мозырь, построенные в XVIII веке в стиле барокко. Сохранились редкие памятники деревянного культового зодчества - церкви в г. Петриков, деревнях Старая Белица (Гомельский район), Прибаловичи (Лельчицкий район), Кошевичи (Петриковский район).

Своеобразие природы Гомельщины способствовало развитию пейзажного паркового искусства. Дворцово-парковые ансамбли размещались в живописных местах около водоёмов. На берегах Сожа сохранились дворцы и усадьбы в Гомеле и д. Хальч Ветковского района, реки Припять - в г. Наровля и д. Барбаров Мозырского района, реки Днепр - в д. Кистени Рогачевского района и д. Переделка Лоевского района. Всего на территории области насчитывается 29 дворцово-парковых ансамблей и старинных парков. Среди усадебно-парковых комплексов можно выделить ансамбли в деревне Красный Берег Жлобинского района и г. Наровля.

На территории области проводятся многочисленные фестивали и конкурсы, в которых принимают участие сотни людей из Беларуси и разных стран мира.

Культурными «брендами» Гомельщины стали: международные фестивали «Славянские театральные встречи», «Сожскі карагод», Международный фестиваль этнокультурных традиций «Зов Полесья», Международный детский конкурс «Музыка надежды», республиканский фестиваль фольклорного искусства «Берагіня», фестиваль юмора в Автюках Калининковского района.

Для развития планового и самодеятельного экскурсионного туризма делается очень много. Оформлены туристические паспорта районов, созданы информационные базы объектов туристической индустрии, которые частично размещены на сайтах райисполкомов. Разработана и размещена в интернете интерактивная карта объектов (<http://sportgomel.by/туризм.html>). Эта карта, как единый электронный ресурс, не работает и как источник информации не актуальный.

Совместно с РУП «Белкартография» издано 10 общегеографических карт и атласов Гомельской области, карты г. Гомеля и 9 районов. Но на данных картах предоставлена поверхностная информация, нет описания объектов и памятных мест.

Российские туристы отмечают слабо развитую инфраструктуру обслуживания туристов (проживание, ценовая политика в отелях проживания, питание и обслуживание), недостаточность рекламной информации по Беларуси для российских туроператоров.

подавляющее большинство Гомельских турфирм работают по странам ближнего и дальнего зарубежья и в данных турфирмах невозможно получить информацию и оформить тур по своему родному краю.

Все это ставит перед нами очень серьезные задачи по созданию благоприятных условий для развития внутреннего и въездного туризма на базе историко-культурного наследия Гомельской области, по созданию туристического продукта (в т. ч. обустройство туристических маршрутов), по созданию рекламно-информационного материала о существующих туристических маршрутах.

ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальность разработки новых туристических маршрутов по объектам историко-культурного наследия. Аношко Я.И. Материалы X Международной научной конференции "Беларусь в современном мире". - Минск, 28 октября 2011 г. - С.184-185.
2. Беларусь // Туристская энциклопедия Беларуси; под общ. ред. И.И. Пирожника. — Минск: БелЭн, 2007.
3. География туризма: учебник; под ред. А. Ю. Александровой. — Минск: Кнорус, 2008.
4. География туризма Республики Беларусь: учеб.-метод. пособие / Д. Г. Решетников. — Минск: Четыре четверти, 2011. — 248 с.

ПРИПЯТСКОЕ ПОЛЕСЬЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА

А.А.Власова, аспирант кафедры экономической географии Беларуси и стран Содружества, Белорусский государственный университет

Актуальность. Индустрия туризма в настоящее время представляет собой один из важнейших элементов международной торговли услугами, который обеспечивает получение высоких доходов.

Согласно данным Национального статистического комитета, выручка от туристических услуг в Республике Беларусь возросла с 218 до 1130 миллиардов денонмированных рублей с 2011 по 2015 годы. Важно отметить, что за последнее десятилетие туристический сектор республики стремительно развивается. Так, число туристических агентств в Беларуси выросло с 93 в 2005 до 764 в 2015 году. С 2012 по 2015 годы поток туристов и экскурсантов, путешествующих по республике, увеличился на 20,8%.

В тоже время, отмечается неравномерность распределения, как удельного веса видов туризма, так и объемов туристических услуг, оказываемых в различных регионах. Природные и социально-экономические особенности различных областей Беларуси в настоящее время не в полной мере «раскрыты» для нужд экотуризма. При этом ряд уникальных территорий по разным причинам остаются малоизвестными для туристов. Одним из таких неповторимых регионов является Припятское Полесье, своеобразие которого обусловлено рядом факторов, таких как:

сохранение на огромных площадях малоизмененных природных систем, которые представлены обширными болотами, широкими поймами, дубравами, широколиственными лесами;

многообразие растительного и животного мира;

мягкий умеренный климат;

этнокультурная самобытность местных жителей региона.

Вышеуказанное определяет актуальность данного исследования, целью которого явилось изучение особенностей и перспектив развития экологического туризма на территории Припятского Полесья.

В соответствии с Указом Президента Республики Беларусь «О государственной программе социально-экономического развития и комплексного использования природных ресурсов Припятского Полесья на 2010 – 2015 годы» к Припятскому Полесью относят три района Брестской области (Лунинецкий, Пинский и Столинский) и четыре района Гомельской облас-

ти (Житковичский, Мозырский, Наровлянский и Петриковский)[0]. По мнению автора, дискуссионным является вопрос присоединения к данному региону территории Ивановского района, особенно в рамках развития экологического туризма.

Согласно литературным данным, экологический туризм представляет собой целенаправленные путешествия в природные территории, необходимые для более глубокого осмысления местной культуры и природной среды, не нарушающие целостность экосистем.

Природно-географические особенности Припятского Полесья привлекательны для экотуристов.

Припятское Полесье характеризуется богатством лесных и водных ресурсов, а также особо охраняемых природных территорий (ООПТ), которые вносят особый вклад в эколого-туристский потенциал региона.

Интерес для экотуризма представляют ООПТ, которые представлены национальными парками, заповедниками, заказниками и памятниками природы [0]. Общая площадь ООПТ Припятского Полесья составляет 293,2 тыс. гектаров, или около 18,4% территории.

Система ООПТ исследуемого региона включает Национальный парк «Припятский» (57,5 тыс. гектаров), 25 заказников (13 биологических, 7 ландшафтных, 4 гидрологических и 1 водно-болотный) республиканского и местного значения и 24 памятника природы, из которых 5 памятников природы республиканского значения (4 ботанических и 1 геологический) и 19 ботанических памятников природы местного значения [0].

Лесистость территории превышает средний показатель по стране (39,3%) и достигает 44,7% на территории исследуемого региона. Данный показатель изменяется от 29% в Пинском районе до 58% в Мозырском.

Припятское Полесье обладает колоссальным водным рекреационным фондом, представленным реками, озерами и водохранилищами, прудами и каналами, а также крупными болотными массивами (таблица 1) [0]. По данной территории протекает одна из важнейших водных артерий республики – река Припять с многочисленными притоками.

Рациональное использование уникальной территории Припятского Полесья сопряжено с дифференцированным подходом для каждой территориальной единицы в системе развития экотуризма.

Согласно данным литературы, наиболее популярными среди туристов в настоящее время направлениями экологического туризма являются: природно-познавательный, реабилитационный, агроэкотуризм и эколого-этнографический туризм. Эколого-туристский потенциал Припятского По-

го Полесья позволяет развивать все направления экологического туризма в пределах исследуемого региона.

Таблица 1 – Водная характеристика Припятского Полесья

Административный район	Густота речной сети, км/км ²
Пинский	0,35
Лунинецкий	0,35
Столинский	0,42
Житковичский	0,42
Мозырский	0,42
Наровлянский	0,42
Петриковский	0,48

Исучаемая территория является родиной и местом творчества таких великих людей как, Наполеон Орда (1807 – 1863 – белорусский и польский литератор, композитор, музыкант, художник, педагог), Хаим Вейцман (1874 – 1952 – ученый-химик, политик, первый президент государства Израиль) и других известных людей [0]. В связи с этим автор считает, что данная территория может рассматриваться как привлекательная (на основе общности истории) для иностранных туристов, например, из Польши, Израиля, России и других стран. Примером этого может быть природно-познавательное направление экологического туризма с посещением музеев или домов, связанных с жизнью и творчеством известных, не только в Беларуси, но и в других странах, людей.

Нами были изучены предпочтения белорусов в туризме жителей города Пинска. Дизайн проведения исследования включал в себя разработку анкеты, проведение социологического опроса и анализ полученных данных.

Было проведено анкетирование 162 респондентов, из которых 15% (25 человек) мужского и 85% (137) – женского пола. Основная часть респондентов представляла молодежь в возрасте до 25 лет (95% респондентов).

По результатам проведенного исследования выявлено, что до 12% опрошенных отдыхали в России, 9 % – Германии и 7% – в Польше. Из чего можно сделать вывод, что география пребывания в свободное время более половины респондентов была ограничена лишь незначительным числом стран-соседей и прилегающих стран. Однако лишь единицы отдыхали в Беларуси, что связано с недостаточной информированностью граждан о реальных возможностях регионов республики в оказании туристических услуг.

Виды отдыха, выбранные респондентами в качестве интересных, стали организованные поездки, походы и отдых дикарем, преимуществен-

но на море. Вышесказанное подчеркивает устоявшиеся традиции к туризму. Опрошенные практически не знакомы с потенциалом Припятского Полесья, в том числе эколого-туристским.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что природные и историко-культурные возможности эколого-туристского потенциала Припятского Полесья являются привлекательными и перспективными в рамках развития основных направлений экологического туризма в данном регионе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Власова, А.А. Приоритеты белорусов в туризме / А.А. Власова, Ю.А. Дмитраченко, С.А. Демьянов, С.В. Власова, И.С. Малюк, И.А. Матусевич, Ю.О. Гаевская, Н.Н. Лепесевич // Здоровье для всех: материалы IV Международной научно-практической конференции, УО “Полесский государственный университет”, г. Пинск, 26 – 27 апреля 2012 г.: в 3 ч. Ч.3 / Национальный банк Республики Беларусь [идр.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2012. – С. 30-33.
2. Журавский, А.Ю. Туристско-рекреационный потенциал Брестского региона / А.Ю. Журавский, А.А. Власова, А.Н. Гайтюкевич // Здоровье для всех: материалы V Международной научно-практической конференции, Пинск, 25-26 апреля 2013 г.: в II ч. Ч. II / Национальный банк Республики Беларусь; редкол. К. К. Шебеко [и др.]. - Пинск: ПолесГУ, 2013. – С. 52-55.
3. Мечковская, О.А. Экономико-географические тенденции развития международного туризма в странах Центральной и Восточной Европы : дис. ... канд. геогр. наук : 25.00.24 / О.А. Мечковская. – Минск, 2004. – 190 л.
4. О государственной программе социально-экономического развития и комплексного использования природных ресурсов Припятского Полесья на 2010 – 2015 годы: Указ Президента Респ. Беларусь от 29 марта 2010 г. № 161: текст по состоянию на 30 марта 2010 г. – Минск: Консультант Плюс, 2010.
5. Охрана природы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ohranaprirody.grodno.by/c/news/aktualno/razvitie-ekologicheskogo-turizma/print/page-342.html>. – Дата доступа: 20.01.2016.
6. Развитие экологического туризма в Республике Казахстан [Электронный ресурс]. – 2002 – 2017. – Режим доступа: http://tourlib.net/statti_tourism/bajkanova2.htm. – Дата доступа: 27.02.2017.
7. Рыбалка в Беларуси – снасти, способы ловли, законодательство о рыбалке – Гидрографическая сеть бассейна Припяти [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://poseidon.by/content/gidrograficheskaya-set-basseina-pripyatiinformatsiya-predostavlena-saitom-httpfishermenfromp>. – Дата доступа: 20.01.2016.
8. Что такое экотуризм? Современная концепция экотуризма | Документ экобиблиотеки | Российская федерация | Экодело [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://ecodelo.org/3290-12_что_такое_екотуризм_современная_kontseptsiya_ekoturizma-ekologicheskii_turizm_kak_sovremen. – Дата доступа: 10.10.2015.
9. Экотуризм. Развитие экотуризма и охраны природы, экотуризм в России. Развитие эко туризма [Электронный ресурс]. – 1999 – 2017. – Режим доступа: <http://www.svastour.ru/uaz/ekoturizm-tury.htm>. – Дата доступа: 27.02.2017.

ПРИРОДНО-РЕСУРСНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ

И.М. Гаврильчик, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Полоцкого государственного университета

Витебская область, расположенная в пределах Поозерской ландшафтной провинции и обладает большим потенциалом для развития природно-ориентированных видов туристской деятельности, в т.ч. и спортивного туризма. К факторам, определяющим высокий потенциал области для развития туризма и рекреации можно отнести следующие:

- область отличается значительной площадью слабо затронутых хозяйственной деятельностью территорий по сравнению с другими регионами республики и Европы в целом;
- в области концентрируется большая часть ценных и уникальных ландшафтов Беларуси, которые одновременно являются таковыми и на общеевропейском фоне;
- область обладает уникальными и для страны, и для Европы сочетанием природных рекреационных ресурсов (обилие озер, густая речная сеть, значительная расчлененность рельефа, высокая лесистость и др.);
- область занимает выгодное географическое положение, что делает ее доступной для туристов[1].

Спортивный туризм, среди других направлений туристско-рекреационной деятельности, менее других видов привязан к инфраструктуре. Основные требования предъявляются к природным условиям местности, так как походы всех типов проводятся в лесной местности. Также необходимым условием является наличие водоемов, разнообразие ландшафтов, пересеченный рельеф.

Несмотря на то, что в целом Витебская область обладает большим природным потенциалом, следует отметить, что существует значительная территориальная дифференциация природно-рекреационных ресурсов внутри области.

Цель работы – выявление особенностей территориальной дифференциации природного ресурсного потенциала развития спортивного туризма в пределах Витебской области.

Для выявления районов наиболее благоприятных для организации спортивно-туристской деятельности была использована методика бальной оценки, которая в последние годы широко используется в рекреационной

географии, прежде всего для выявления и характеристики природных рекреационных ресурсов [2].

На первом этапе исследования из всех природных компонентов составляющих природно-рекреационных потенциал были отобраны ресурсы наиболее значимые для развития спортивного туризма. Группу оцениваемых ресурсов составили: рельеф, гидрографическая сеть, биологические ресурсы, ландшафты.

Далее были определены показатели, наиболее полно характеризующие пригодность перечисленных выше ресурсов для организации различных видов спортивного туризма (пешего, водного, велосипедного, лыжного), а также разработаны критерии их оценки и оценочные шкалы (таблица 1).

Оценка, отражающая степень благоприятности того или иного ресурса определялась относительно величины характеризующего его показателя с учетом норм существующих в туризме [3]. Таким образом, степень благоприятности ниже среднего – 1 балл, средняя – 2 балла, выше среднего – 3 балла.

Таблица 1 – Оценочная шкала природных ресурсов

Ресурсы	Показатели	Критерии	Оценка
Рельеф	Тип рельефа	Грядовой, крупнохолмистый	3
		Волнистый, средне и мелкохолмистый	2
		Плоский	1
Гидрографические	Озерность, %	Более 4	3
		4-1	2
		Менее 1	1
Биологические	Лесистость, %	50 и более	3
		35-50	2
		Менее 35	1
Ландшафты	Площадь наиболее ценных ландшафтов, %	Более 90	3
		11-90	2
		10 и менее	1

При оценке рельефа наибольшее значение имеет тип рельефа, так как он отражает степень его расчленения (густоту и глубину расчленения). Наиболее благоприятным для спортивно-туристской деятельности считается крупнохолмистый и грядовой рельеф, относительно благоприятный – мелкохолмистый и волнистый, плоский равнинный рельеф эстетически слабо выражен и является наименее благоприятным [4].

Наличие водных объектов является обязательным условием при выборе района путешествия. При оценке гидрографических условий в каче-

стве основного показателя учитывалась озерность, так как районы имеют значительные различия по данному показателю[].

В связи с тем, что маршруты туристских походов прокладываются в основном по лесистой местности, для характеристики биологических ресурсов был выбран показатель лесистости территории. Тип леса, ресурсы животного мира в спортивном туризме имеют меньшее значение, поэтому при оценке не учитывались.

В пределах Витебской области встречаются 9 основных типов ландшафтов, которые различаются по своей уникальности, эстетической ценности, пригодности для туристско-рекреационного освоения. Наиболее оптимальными показателями основных положительных и отрицательных факторов обладают ландшафты холмисто-моренно-озерные, камово-моренно-озерные относящиеся к типу возвышенных, а также водно-ледниковые средневысотные и озерно-ледниковые низменные ландшафты. Наибольшая глубина и расчлененность рельефа, сочетание различных природных комплексов (лесов, болот, лугов) делают данные виды ландшафта наиболее привлекательными и пригодными для организации туристской деятельности. Наименее благоприятными для туристско-рекреационного освоения являются лессовые ландшафты в виду сильной распаханности и низкой лесистости [6].

В качестве показателя, характеризующего ландшафтные условия районов области была выбрана относительная площадь распространения наиболее благоприятных и эстетически ценных ландшафтов.

В силу особенностей организации спортивного туризма, а также небольших размеров изучаемой территории показатели характеризующие климатические условия не вводились.

В соответствие с разработанной шкалой был рассчитан общий балл ресурсного обеспечения каждого административного района (таблица 2).

На следующем этапе исследования был определен уровень соответствия реального природного ресурсного обеспечения районов области максимально возможному значению (таблица), для этого использовалась следующая формула:

$$R_i = \frac{r_i + g_i + b_i + l_i}{mR} * 100$$

где R_i – уровень природного ресурсного обеспечения i -го района, r_i – оценка рельефа i -го района, g_i – оценка гидрографических условий i -го района, b_i –оценка биологических условий i -го района, l_i – оценка ландшафтных условий i -го района, mR –максимальное значение природного ресурсного обеспечения ($mR=12$).

Таблица 2 – Оценка природно-ресурсного потенциала спортивного туризма административных районов Витебской области

Район	Оценка природных ресурсов, балл				Общий балл	Уровень ресурсного обеспечения, %
	Рельеф	Гидрографические	Биологические	Ландшафты		
Бешенковичский	2	2	1	1	6	50
Браславский	3	3	2	3	11	91,7
Верхнедвинский	1,5	2	1	3	7,5	62,5
Витебский	2,5	1	2	2	7,5	62,5
Глубокский	2	2	1	2	7	58,3
Городокский	2,5	2	3	2	9,5	79,2
Докшицкий	2	1	3	1	7	58,3
Дубровенский	2	1	1	1	5	41,7
Лепельский	1,5	2	3	2	8,5	70,8
Лиозненский	2	1	2	2	7	58,3
Миорский	1,5	2	1	2	6,5	54,2
Оршанский	2	1	1	1	5	41,7
Полоцкий	1,5	2	3	3	9,5	79,2
Поставский	2,5	2	2	2	8,5	70,8
Россонский	2	2	3	3	10	83,3
Сенненский	1,5	1	2	2	6,5	54,2
Толочинский	2,5	1	2	1	6,5	54,2
Ушачский	2,5	3	2	3	10,5	87,5
Чашникский	2	2	1	2	7	58,3
Шарковщинский	1,5	1	1	2	5,5	45,8
Шумилинский	1,5	1	2	2	6,5	54,2

Полученные результаты позволяют произвести группировку административных районов по степени благоприятности природных условий для развития спортивного туризма в соответствии с уровнем их природного ресурсного обеспечения (таблица 3).

Анализ результатов показал, что наиболее благоприятными условиями для организации спортивного туризма обладают районы, расположенные в центральной и западной частях области. Также высокими показателями природно-ресурсного потенциала отличается Городокский район, расположенный на северо-востоке области. Данный район кроме того в зимний период имеет наибольший показатель длительности залегания устойчивого снежного покрова, что благоприятно для организации лыжных походов. По

той же причине, благоприятные условия для зимних видов спортивного туризма складываются в Витебском и Лиозненском районах.

Таблица 3 – Группировка административных районов по степени благоприятности природных условий для организации спортивного туризма

Наиболее благоприятные (более 75%)	Благоприятные (65-75%)	Относительно благоприятные (55-64%)	Наименее благоприятные (менее 55%)
Браславский Ушачский Россонский Полоцкий Городокский	Лепельский Поставский	Верхнедвинский Витебский Глубокский Докшицкий Лиозненский Чашникский	Миорский Сенненский Толочинский Шумилинский Бешенковичский Шарковщинский Дубровенский Оршанский

Большинство районов, имеющих низкий показатель природного ресурсного обеспечения спортивного туризма располагаются в восточной и юго-восточной частях области. Наименее благоприятные условия для развития природно-ориентированных видов туристской деятельности здесь складываются в связи с высоким уровнем сельскохозяйственного освоения, низкими показателями лесистости и обводненности территории. Как следствие наблюдается преобладание антропогенных ландшафтов над естественными.

Таким образом, большинство районов Витебской области обладают необходимым природно-ресурсным обеспечением для развития различных видов туристско-спортивной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мурзенко, И.М. Природные условия Витебской области как фактор развития туризма и рекреации / И.М.Мурзенко, А.С.Андриевская // Весці БДПУ, 2013. - № 3. – С. 65-69.
2. Ясовеев, М.Г. Организация санаторно-курортной и туристско-оздоровительной деятельности / М.Г. Ясовеев – Минск: БГПУ, 2016. – 264 с.
3. Рекомендации по формированию рекреационных ландшафтов в условиях Белорусской ССР / БелНИИПградостр-ва; Г.А. Потаев, В.М. Зайцев, Г.Р. Потаева[и др.]. – Минск, 1984. – 53 с.
4. Курорты и рекреация в Беларуси: монография / М.Г. Ясовеев[и др.], под общ. ред. В.Ф. Логина. - Могилев: Белорусско – Российский университет, 2005. – 488 с.
5. Лопух, П.С. Закономерности развития природы водоемов замедленного водообмена, их использование и охрана / П.С.Лопух. – Минск : БГУ, 2000. – 332 с.
6. Ландшафты Белоруссии / Г.И. Марцинкевич, Н.К. Клицунова, Г.Т. Хараничева[и др.]; под ред. Г.И. Марцинкевич, Н.К. Клицуновой. – Минск: Университетское, 1989. – 239 с.

**ФАРМИРАВАННЕ СІСТЭМЫ ДЗЯРЖАЎНАЙ АХОВЫ
НЕРУХОМАЙ ГІСТОРЫКА-КУЛЬТУРНАЙ СПАДЧЫНЫ
НА ТЭРЫТОРЫІ БЕЛАРУСІ Ў ХІХ - ПАЧАТКУ ХХ СТСТ.**

К.В. Андрэйчык, выкладчык кафедры гісторыі і турызма Полацкага дзяржаўнага ўніверсітэту

Важную ролю ў пытанні аховы помнікаў гісторыі і культуры мае як развіццё гістарычнай навукі ў цэлым, так і звязаных з ёй лакальных краязнаўчых даследаванняў у прыватнасці. Для таго, каб плённа займацца аховай помнікаў мінулага неабходна наладзіць іх выяўленне, улік і ацэнку стану. У пачатку ХІХ стагоддзя яшчэ не існавала дзяржаўнага спецыялізаванага органа, на які была ўскладзена такая задача. Не існавала нарматыўна-прававых актаў, якія тычацца пытанняў у дадзенай сферы. Важна і тое, што не было адзінага падыходу да такіх паняццяў як "гісторыка-культурная каштоўнасць", "помнік культуры". Асноўныя мерапрыемствы ў галіне аховы помнікаў гісторыі і культуры на тэрыторыі Беларусі ў ХІХ – пач. ХХ стст. праходзілі ў рэчышчы палітыкі, якая праводзілася ў Расійскай імперыі. Дзяржаўным органам, які павінен быў выступіць гарантам аховы нерухомай спадчыны мінулага стала Міністэрства ўнутраных спраў. Акрамя кантролю за выкананнем законаў і аховы грамадскага парадку, былі ўскладзены на міністэрства і адміністрацыйна-гаспадарчыя функцыі. Меркаваць аб паспяховасці выканання пастаўленых задач можна ацэньваючы шматлікія цыркуляры і праекты законаў [7].

Адным з асноўных стаў цыркуляр Міністэрства ўнутраных спраў, выдадзены 31 снежня 1826 года па загаду імператара Мікалая І. Ён прадпісваў грамадзянскім губернатарам дастаўляць звесткі аб наяўнасці і стане ў губернях старажытных будынкаў, а таксама забараняў разбураць такія будынкi. Гэты дакумент вызначаў дастаткова маштабную для таго часу праграму выяўлення і даследвання помнікаў архітэктуры і фактычна з'явіўся пачаткам важнага этапу ў станаўленні аховы помнікаў на дзяржаўным узроўні. Звесткі аб разбурэннях архітэктурных збудаванняў, адсутнасць уяўленняў аб маштабе гэтых разбурэнняў і аб рэальнай наяўнасці помнікаў у расійскіх губернях абумовілі неабходнасць прыняцця мер па выяўленні помнікаў архітэктуры на месцах з мэтай наступнай арганізацыі іх аховы. На Міністэрства ўнутраных спраў была ўскладзена

задача па зборы фактычнага матэрыялу, правядзення даследаванняў, абагульненні статыстычных дадзеных у маштабе імперыі. Пачынаючы з 1820-х гг. Міністэрства ўнутраных спраў рэгулярна дасылала цыркулярныя лісты губернатарам з мэтай выяўляць усе неабходныя дадзеныя аб помніках: месцазнаходжанне, колькасць, захаванасць і г. д. У структуры міністэрства знаходзіўся шэраг падраздзяленняў, на якія таксама былі ўскладзены задачы па ахове гісторыка-культурнай спадчыны, а менавіта Дэпартамент агульных спраў, Тэхніка-будаўнічы камітэт, Гаспадарчы дэпартамент, Дэпартамент паліцыі, будаўнічыя аддзялення ў губернскіх упраўленнях, губернскія статыстычныя камітэты [2].

Пасля апублікавання ўказа 1848 г. імператарам Мікалаем II аб зборы звестак аб помніках даўніны ў беларускіх губернях былі абвешчаны пад аховай руіны замкаў і старадаўнія будынкі. А менавіта – Спаса-Ефрасінеўскі і Барысаглебскі манастыры ў Полацку, Мірскі, Нясвіжскі, Геранёнскі, Гальшанскі і іншыя замкі і іх руіны. Аднак Міністэрства ўнутраных спраў не сачыла за выкананнем гэтага ўказа. У выніку гэта прывяло практычна да разбурэння аб'ектаў.

Наступным этапам на шляху фарміравання сістэмы дзяржаўных органаў, якія ведаюць пытаннямі аховы помнікаў, стала адкрыццё ў 1859 г. пры Міністэрстве імператарскага двара Імператарскай Археалагічнай камісіі. На гэтую дзяржаўную ўстанову была ўскладзена адказнасць за зберажэнне помнікаў гісторыі і культуры, збор і папаўненне старажытнасцямі музеяў, выдача дазволаў на археалагічныя раскопкі, распрацоўка прынцыпаў іх правядзення і фарміраванне архіваў. Мясцовыя ўлады павінны былі інфармаваць камісію аб знаходках і дасылаць на экспертызу. Калі ўзнікала неабходнасць разбурыць гістарычныя помнікі з-за вытворчай неабходнасці, камісія павінна была арганізаваць іх археалагічнае даследаванне.

Пасля выдання ўказаў аб забароне разбураць і перабудоўваць старажытныя помнікі архітэктуры Імператарская археалагічная камісія разглядала шэраг спраў аб падтрыманні ў належным стане старажытнасцяў на тэрыторыі Беларусі (Лідскі замак, Камянецкая вежа, Каложская царква)[6]. Вялікую ўвагу Імператарская археалагічная камісія надавала стану праваслаўных цэркваў, у тым ліку дала дазвол на іх рамонт або знос. У камісію паступалі прашэнні аб выдзяленні грашовых сродкаў на рамонт і рэстаўрацыю архітэктурных помнікаў. У прыватнасці камісіяй былі выдзелены грошы на рамонтныя работы ва Успенскім саборы Віцебска. На пасяджэнні камісіі па ахове пры Імператарскай археалагічнай камісіі разглядалася пытанне аб рамонце Траецкай царквы (1761). З гэтай просьбай

звярнулася Полацкая духоўная кансісторыя. Ацэньваючы архітэктурную значнасць царквы, камісія накіравала галоўнага архітэктара Імператарскай археалагічнай камісіі П. П. Пакрышкіна для першаснай ацэнкі стану аб'екта [3].

Наступным, але па сутнасці дублюючым дакументам у галіне аховы помнікаў даўніны, стаў цыркуляр 1863г. "Аб дастаўленні звестак аб помніках расейскіх, што да айчыннай гісторыі і жыцця народаў адносяцца". Гэты дакумент павінен быў ўнесці ажыўленне ў дзейнасць мясцовых уладаў. Аднак такога не адбылося, бо пазней выйшла серыя падобных (у 1865 г., 1869 г. і інш.). Гэта сведчыла аб не выкананні ўказаў на мясцовым узроўні.

Пачатак сістэматычным краязнаўчым даследаванням і выяўленні помнікаў архітэктурны ў Расійскай імперыі паклалі губернскія статыстычныя камітэты, якія былі створаны ў 1830-я гг. Яны фарміравалі рознага роду звесткі аб тэрыторыях губерняў ў выглядзе дадаткаў да гадавых справаздач губернатараў. Губернскія статыстычныя камітэты не арганізавалі самі даследаванняў, яны толькі атрымлівалі гатовыя звесткі ад розных мясцовых органаў і надавалі ім пэўны уніфікаваны фармат. Таксама выступалі як звяно паміж мясцовай адміністрацыяй і Цэнтральным статыстычным камітэтам. Лагічным працягам ахоўнай дзейнасці дзяржавы стала адкрыццё губернскіх вучоных архіўных камісій. У 1884 г. было зацверджана Палажэнне Камітэта міністраў «Аб заснаванні вучоных архіўных камісій і гістарычных архіваў». Вялікі ўклад у развіццё ахоўнай справы на тэрыторыі Беларусі ўнесла, сярод іншых, Віцебская вучоная архіўная камісія (1909 г.).

Дзейнасць губернскіх архіўных камісій была даволі паспяховай. Гэта тлумачыцца тым, што ў правінцыі мелася кола людзей, энтузіястаў, якія на грамадскіх пачатках змаглі арганізаваць плённую дзейнасць па вывучэнні мінулага свайго краю, збору рэчавых, пісьмовых крыніц, спрыялі гістарычнай асвеце насельніцтва. Сярод іншых былі дваране-землеўладальнікі, многія з якіх служылі ў канцылярыях губернатараў, у казённых палатах, у акруговых судах і статыстычных камітэтах, у бальніцах і аптэках. Галосныя ў земскіх установах і гарадскіх думах, выкладчыкі ва універсітэтах, гімназіях, вучылішчаў, а таксама сябры Духоўнай кансысторыі, святары і прадстаўнікі купецкага саслоўя сталі ініцыятарамі магутнага навукова-асветніцкага руху па захаванню гістарычнай і культурнай спадчыны. Вынікамі археалагічных, археаграфічных, этнаграфічных пошукаў з'явілася стварэнне ў Беларусі гістарычных музеяў і архіваў, выданне многатомных навуковых зборнікаў. Камісія выдавала

працы па гісторыі, геаграфіі, этнаграфіі, археалогіі, прыкладам стаў зборнік «Працы Віцебскай вучонай камісіі» (Віцебск, 1910 г.), з 1911 года — «Полацка-Віцебская даўніна» (3 выпуску, 1911-1916) [5].

Амаль усе архіўныя камісіі Расійскай імперыі вялі археалагічныя раскопкі на тэрыторыі сваіх губерняў. Віцебская вучоная архіўная камісія атрымала загад ад начальніка штаба Віленскай ваеннай акругі аб устанаўленні помнікаў на месцах баёў у 1812 г. Гэтаму мерапрыемству папярэднічала вялікая даследчая праца. Спецыяльны камітэт вёў працу па пошуку брацкіх магіл і рамонту існуючых помнікаў, у тым ліку архітэктурных. Капітул расійскіх ордэнаў выдзеліў грошы на рамонт Кульнеўскай царквы ў маёнтку Ільзенберг Рэжэцкага павета Віцебскай губерні. Так па распараджэнні прадвадзіцеля дваранства І. І. Скварцова і з дапамогай работнікаў архіўнай камісіі быў створаны будаўнічы камітэт, які да 100-годдзя генерала Я. П. Кульнева адрамантаваў царкву[5].

У Нацыянальным гістарычным архіве Рэспублікі Беларусь сустракаюцца рапартабы аб пошукавай дзейнасці мясцовых уладаў: *“Господину, витебскому губернатору от 26 марта 1911. От дриссенского исправника – братские могилы имеются в лесу имени Кульбово Сушковской волости, в местности под названием Бор. Могилы мало заметны и для приведения их в надлежащий вид потребуется 100 р. В саду фольварка владельцев баронов Будбергов находящегося в Клястицах. по указанию местного почтово-телеграфного отделения, Корбута имеются братские могилы. Местность не представляет собой могилы. Москочья гора на которую сторожилы указывают как на братскую могилу в настоящее время представляет из себя пахатное поле. А частью под лесом, некоторые лица говорят, что здесь находился сарай, где хранилась французская амуниция. Затем в Клястицах около церкви имеется могила, где в настоящее время хранится памятник войне 1812 г. В местности Сергиевский Борок, под именем Якубово в местности под названием Панцыри имеется несколько сопки. Подобные сопки встречаются в других местностях, но можно ли их принимать за могилы ...”*. [4]

Сярод карэспандэнцыі Віцебскай вучонай архіўнай камісіі сустракаюцца рапартабы з паведамленнем аб наяўных помніках даўніны. У рапарце Люцинскага павятовага іспраўніка пішацца: *“В городе Люцин имеются развалины старинного замка относящегося к XV столетию, сохранились только стены, которые сохранились в некоторых местах до 7 сажений. Но под влиянием непогоды постепенно осыпаются. Также имеются развалины в местечке Мериенгаузен на озере Острова того же наименования. Сведения о замках есть в издаваемом в 1903 г. издании витебского*

статистического губернского комитета. В Люцин производились раскопки древнего могильника, собранная коллекция разных предметов у проживающего в городе Люцин потомственного гражданина Людвига Иосифовича Фохта". [4]

Падобныя паведамленні толькі падцвярджаюць адсутнасць на той момант якіх-небудзь сістэматычных дзеянняў з боку як цэнтральных, так і мясцовых уладаў па ўліку, вывучэнню і захаванню помнікаў гісторыі і культуры.

Такім чынам, у выніку дзейнасці Міністэрства ўнутраных спраў адзіны закон па ахове помнікаў у дарэвалюцыйны перыяд так і не быў прыняты. Аднак былі распрацаваны і сфармуляваны праекты законаў, на аснове якіх выпрацоўваліся метады аховы помнікаў архітэктуры. Цыркуляры былі асноўнымі дакументамі, на якія абапіраліся пры распрацоўцы метадаў аховы помнікаў архітэктуры. Канчаткова сістэма дзяржаўных органаў, якія ведалі пытаннямі аховы помнікаў, склалася з заснаваннем у 1859 г. пры Міністэрстве імператарскага двара Імператарскай Археалагічнай камісіі. Важна адзначыць, што галоўная роля ў захаванні архітэктурнай спадчыны належала шматлікім навуковым таварыствам, музеем і асобным даследчыкам.

ЛІТАРАТУРА

1. Грабянчук, И.Р. Дзяржаўная палітыка па ахове помнікаў гісторыі як умова развіцця музейнай справы ў Беларусі ў канцы XVIII – пач. XXстст. / Беларускі гістарычны часопіс. – 2011. - №2. С.31-36
2. Замалина, Л.Г. Витебская ученая архивная комиссия: история, документы / Материалы научно-практической конференции, посвященной 90-летию Витебской ученой архивной комиссии, Витебск (24 ноября), 1999, С. 17-23
3. Клепикаў, М.А. Віцебская вучоная архіўная камісія і ахова старажытных помнікаў даўніны / Беларускі гістарычны часопіс. – 2002. - №4. С. 37-39
4. Несцярчук, Л.М. Ахова гісторыка-культурнай спадчыны Беларусі: Асноўныя этапы фарміравання, сучасны стан і перспектывы / Л.М. Несцярчук. – Мінск: БЕЛТА, 2003. – 286 с.
5. Слюнькова, И.Н. Храмы и монастыри Беларуси XIX века в составе Российской империи. Пересоздание наследия. – М.: Прогресс-Традиция, 2009. – 631с., ил.
6. Старостина, Ю.Н. Правовое регулирование охраны памятников культуры в России в XVIII- нач. XX вв.: обзор законодательных материалов. / Вопросы теории и истории государства и права, 2007. – С.15-18
7. Mienicki, R. Wilenska Komisja Archeologiczna (1865-1915) / R. Mienicki. – Wilno: PTK, 1925. – 468.

КАТАЛІЦКІЯ ХРАМЫ ПАЎНОЧНАЙ ГРОДЗЕНШЧЫНЫ ЯК ГІСТОРЫКА-АРХІТЭКТУРНАЯ КАШТОЎНАСЦЬ

У.Я. Аўсейчык, загадчык кафедры архітэктурны Полацкага дзяржаўнага ўніверсітэта, кандыдат гістарычных навук, дацэнт

М.К. Шаўліс, студэнт інжэнерна-будаўнічага факультэта Полацкага дзяржаўнага ўніверсітэта

На поўначы Гродзенскай вобласці Беларусі захаваліся ўнікальныя помнікі архітэктурны якія прадстаўляюць гісторыю станаўлення беларускай дзяржавы. Разглядаюцца стылістычныя асаблівасці і тэндэнцыі будаўніцтва архітэктурных аб'ектаў з іх характэрным абліччам, абумоўленым багатай культурай краю, заснаванай на ўзаемаўплыве ўсходніх і заходніх традыцыях, асаблівасцямі мясцовага клімату і ўзроўню будаўнічай тэхнікі.

За часы існавання беларускі народ пакінуў выдатную і самабытную спадчыну. Архітэктурна з'яўляецца яе састаўной часткай і займае сярод помнікаў матэрыяльнай культуры асобнае месца. Менавіта ў архітэктурны больш, чым у якой іншай сферы дзейнасці, адлюстравана гісторыя чалавечтва яго ідэалогія, сацыяльна-палітычнае жыццё і эканамічнае развіццё грамадства.

Шырока вядомая архітэктурная, у тым ліку горадабудаўнічая, спадчына Гродзеншчыны. Тут на берагах Нёмана, як ні ў адным іншым рэгіёне Беларусі, захавалася значная колькасць аб'ектаў манументальнага доўгавечнага. Умацаванні Гродна, Ліды, Навагрудка і Крэва разам з іншымі беларускімі, літоўскімі і ўкраінскімі замкамі ўтварылі ў часы ВКЛ цэласную абарончую сістэму агульнадзяржаўнага значэння. Вялікая была яе роля ў абароне ад нападаў рыцараў-крыжакоў. Да перамогі над Тэўтонскім ордэнам у Грунвальдскай бітве 1410 года, крэпасці і замкі Гродзеншчыны з'яўляліся апорнымі пунктамі абароны.

Многія населеныя пункты Гродзенскай вобласці захавалі ў сваіх цэнтральных частках архітэктурна-планіровачныя асаблівасці мінулых стагоддзяў, а таксама дзясяткі твораў архітэктурны. Многіх з іх, на шчасце, не закранулі горадабудаўнічыя пераўтварэнні апошніх стагоддзяў. Слонім і Навагрудак, Крэва і Гальшаны, Жыровічы і Дзятлава непаўторныя ў сваім абліччы, прывабныя гістарычна-архітэктурнымі ансамблямі, вартымі ўвагі

ландшафтамі. Але ёсць гарады, якія вылучаюцца складанай, шматаблічнай прыгажосцю, якая нарадзілася з напластаванняў, пакінутых рознымі эпохамі і мастацкімі стылямі. Такая прыгажосць горада Гродна [1]. Пабудовы розных часоў суседнічаюць на яго вуліцах і плошчах, і гэта не здаецца несумяшчальным, а, наадварот, складае дзіўнае адзінства і прывабнасць.

Шмат каталіцкіх храмаў захавалася на беларускай зямлі. Большасць з іх адносяцца да ахоўваемай дзяржавай гістарычна-культурнай спадчыны [2]. Так, у апошнія дзесяцігоддзі многія касцёлы Беларусі былі адноўлены або рэканструяваны.

Беларусь мае выключна багаты прыродны і гістарычна-культурны патэнцыял, спрыяльны для турызму. Адносна мяккі клімат, у спрыяльнай прапорцыі суадносяцца з ландшафтамі: адкрытыя і залесеныя прасторы, багацце рэк і азёр, адсутнічаюць шырокія горнарудныя і прамысловыя раёны. Рэспубліка мае кампактную тэрыторыю, густую сетку сельскіх і гарадскіх (асабліва малых і сярэдніх) населеных пунктаў, развітую інфраструктуру дарожных камунікацый рознага ўзроўню. У гарадах і сельскай мясцовасці знаходзіцца 1834 помнікі археалогіі, 1597 - архітэктуры, 1131 - гісторыі, 122 - мастацтва, каля 100 цэнтраў народных промыслаў і рамёстваў, дзясяткі лакальных раёнаў традыцыйнага ткацтва і вышыўкі, ганчарства, пляцення і г.д. Акрамя прыродных запаведнікаў, заказнікаў існуюць селішчы і гарады, якія ўяўляюць сабой комплексныя запаведнікі, дзе гістарычнае асяроддзе суседнічае з традыцыйна-бытавым укладам жыцця.

Турызм з'яўляецца адной з найбуйнейшых галін сусветнай эканомікі, якія дынамічна развіваюцца і спрабуюць заняць належнае месца ў эканоміцы нашай дзяржавы. У цяперашні час распрацаваны шматлікія турыстычныя маршруты разнастайнай тэматыкі і напрамкаў.

На поўначы Гродзенскай вобласці захаваліся ўнікальныя помнікі архітэктуры, якія прадстаўляюць гісторыю станаўлення беларускай дзяржавы. Помнікі архітэктуры Гродзеншчыны займаюць значнае месца ў культурнай спадчыне Беларусі. Найбольш вядомыя з іх: касцёлы ў вёсках Міхалішкі, Гервяты, Дайлідкі, Кемелішкі, Гудагай; у вёсцы Варняны - старадаўні архітэктурны ансамбль 18 стагоддзя: Юр'еўскі касцёл, дом ксяндза, аптэкара, жылая вясковае архітэктурнае. У Ашмянскім раёне вылучаецца вёска Баруны, дзе захаваны адметны касцёл; а ў мястэчку Гальшаны захаваліся касцёл, царква і руіны замка роду Сапегаў [3]. На тэрыторыі Смаргонскага раёна ў вёсцы Крэва размешчаны руіны аднаго з самых старажытных сярэднявечных замкаў, у далёкія часы ў гэтым замку праходзілі важнейшыя дзяржаўныя падзеі, а зараз Крэўскі замак – гэта адзін з най-

важнейших архітэктурных помнікаў Беларусі. А ў Залессі Смаргонскага раёна знаходзіцца знакаміты палац Агінскага.

Храмы поўначы Гродзеншчыны прадстаўляюць вялікую цікавасць для турыстаў, іх багатае ўнутранае і знешняе ўбранне, разнастайнасць формаў, і, на дадзены момант, добры стан, служаць стымулам для іх выкарыстання ў турыстычнай сферы. Культурна-гістарычная спадчына і касцёлы Гродзенскай вобласці прыцягваюць мноства турыстаў.

Менавіта культавыя пабудовы з'яўляюцца матэрыяльным сведчаннем багатай гісторыі краю. Касцёлы, манастыры і сёння ўпрыгожваюць гістарычныя цэнтры гарадоў і сельскіх паселішчаў Гродзеншчыны. Фарміраванне адметнай архітэктуры адбывалася на працягу доўгага часу, але калі казаць пра паўночныя ўзоры Гродзенскай вобласці, то варта згадаць прымяненне тыпаў манастырскай забудовы і арганізацыі прасторы касцёла, якія ўжо склаліся на Захадзе. Тым не менш, на тэрыторыі Беларусі ўзніклі храмы і манастыры з іх характэрным абліччам, абумоўленым багатай культурай краю, заснаванай на ўзаемаўплыве ўсходніх і заходніх традыцый, асаблівасцямі мясцовага клімату і ўзроўню будаўнічай тэхнікі.

Нязначная адлегласць паўночнага рэгіёна Гродзеншчыны ад Вільні (усяго каля 30 км) рабіла гэтыя абшары наваколлем сталіцы, і ў краязнаўчай літаратуры яны заўсёды разглядаліся як Віленшчына.

Рэгіянальная і гістарычная залежнасць ад Вільні адбілася на спецыфіцы архітэктурнай спадчыны края. У канцы XIV ст. гэты рэгіён, разам з Вільняй, прыняў хрышчэнне па каталіцкім абрадзе (1387 г.), таму пераважная большасць ацалелых тут помнікаў сакральнай хрысціянскай архітэктуры мае каталіцкае паходжанне. Вялікія зямельныя надзелы і многія населеныя пункты паўночнага рэгіёна са старажытнасці належалі Віленскаму біскупству. З гістарычнымі падзеямі часоў фармавання Вялікага Княства Літоўскага і пашырэннем каталіцтва звязаны першыя пісьмовыя звесткі пра найбольш старажытныя мястэчкі і паселішчы рэгіёна, пра заснаванне ў іх каталіцкіх парафій. Першыя касцёлы, відавочна, былі пабудаваны з традыцыйнага мясцовага будаўнічага матэрыялу – дрэва, але, з прычыны яго недаўгавечнасці, неаднаразова перабудоўваліся, мянялі сваё аблічча і да нашага часу не дайшлі. Больш трывалыя мураваныя храмы з'яўляюцца толькі ў XVII ст. Іх архітэктура выразна адлюстроўвала ўплыў стылю барока, што панаваў у той час у храмабудаўніцтве Заходняй і Цэнтральнай Еўропы, але ў беларускім доўглетстве набыў свае самабытныя рысы з прычыны моцных мясцовых будаўнічых традыцый.

Сярэдзіна XVII ст. была адзначана шматгадовай вайной паміж Рэччу Паспалітай, з аднаго боку, і Маскоўскай дзяржавай і Швецыяй – з другога.

Арэнай гэтай вайны стала тэрыторыя Вялікага Княства Літоўскага. Былі разрабаваныя і спаленыя многія населеныя пункты, якія мелі пераважна драўляную забудову, а таксама нешматлікія мураваныя збудаванні, асабліва каталіцкія храмы. Да прыкладу вёска Міхалішкі Астравецкага раёна, размешчаная на важнай воднай артэрыі, мела стратэгічнае значэнне і таксама пацярпела падчас гэтай вайны. Верагодна, у гэты час быў зруйнаваны першы мураваны касцёл у гонар Яна Хрысціцеля [4]. Фундацыя на будаўніцтва новага касцёла была зроблена пасля замірэння Рэчы Паспалітай са Швецыяй сынам першага фундатара Янам Бжастоўскім у 1662 г. Аўтарам пабудовы лічыцца архітэктар бельгійскага паходжання Крыштоф Пенс, які заснаваў цэлую дынастыю архітэктараў і дэкаратараў у Вялікім Княстве Літоўскім.

Падчас вайны ў 1659 г. у Кракаве выйшаў першы ў Рэчы Паспалітай мясцовы трактат па архітэктуры і будаўніцтве, які пачынаўся з прадмовы «да можных» і заклікаў іх будаваць адпаведна «свайму небу і звычайу», гэта значыць, адпаведна сваім традыцыям, клімату і ладу жыцця. Мясцовы традыцыяналізм, дэкларатыўны патрыятызм, рыцарскі дух, узмоцнены ваеннымі падзеямі, – гэтыя прыкметы тагачаснай ідэалогіі, якая завяла ў навуцы «сарматызм». Гэтая з’ява генетычна паходзіць ад назвы старажытнага вольнага племені сарматаў, нашчадкамі якіх лічылі сябе прадстаўнікі мясцовай шляхты. Спалучэнне ідэалогіі сарматызму з мастацкімі сродкамі агульнаеўрапейскага стылю барока, што паступова пашыраўся ў беларускім сакральным дойлідстве на працягу XVII ст., прывяло да фармавання адметнай плыні «сармацкага» барока, першым і праграмным творам якога ў гісторыі беларускай архітэктуры стаў касцёл Міхала Арханёла ў Міхалішках Астравецкага раёна.

Наступныя архітэктурна-мастацкія кірунак позняга беларускага барока, названы «віленскім барока», выступае ў гісторыі еўрапейскага мастацтва з’явай значнай і самабытнай.

Шматлікія старажытныя святыні сталіцы Вялікага Княства Літоўскага моцна пацярпелі падчас пажараў горада ў 1737 і 1747 гг. Іх адбудова патрабавала вялікіх намаганняў і сродкаў. У гэты час у Вільні супольна працавалі замежныя і мясцовыя архітэктары, дэкаратары, рамеснікі розных будаўнічых прафесій, якія аднаўлялі горад, надавалі яго святыням больш сучасны еўрапейскі выгляд. У выніку гэтай дзейнасці ў сярэдзіне XVIII ст. склаўся адметны архітэктурна-мастацкі стыль, які атрымаў у мастацтвазнаўстве назву «віленскае барока». Для храмаў віленскага барока характэрныя дзве высокія шмат’ярусныя ажурныя вежы на галоўным фасадзе, якія маюць тэлескапічную будову. Ярусны вежаў паступова змянша-

юцца ўверх па памерах, што надае ім моцную стэрыяскапічную перспектыву і зрокава робіць яшчэ больш высокімі і ўзнёслымі. Праёмы вежаў мелі маляўнічы фігурны абрыс, былі скразнымі, што стварала на фоне неба прыгожы карункавы ўзор, рабіла архітэктурнае збудаванне лёгкім і нібыта нематэрыяльным. Гэтую ілюзію ўзмацнялі хвалістыя абрысы планаў і фасадаў будынкаў, вытанчаны ордэрны дэкор, пышныя алтарныя кампазіцыі, якія стваралі неакрэсленыя межы паміж прасторай і масай будаўнічага матэрыялу, чым істотна адрозніваліся ад строгасці і лапідарнасці сармацкага барока папярэдняга часу.

Новы напрамак позняга беларускага барока, звананага віленскім, у хуткім часе распаўсюдзіўся па ўсёй краіне і, зразумела, не абмінуў рэгіён, найбольш блізкі да сталіцы. У стылі віленскага барока ў 1760–1761 гг. на ахвяраванні парафіянаў быў пабудаваны мураваны касцёл Узвышэння святога Крыжа ў вёсцы Быстрыца, адначасова з Быстрыцай было распачата будаўніцтва мураванага касцёла ў блізкай ад яе вёсцы Варняны. Юр'еўскі касцёл у Варнянах пабудаваны ў стылі віленскага барока ў 1760–1769 г. і кансэраваны віленскім біскупам Т. Зянквічам [5]. Асноўны мастацкі акцэнт, адпаведна яго дамінантнай ролі ў ансамблі, зроблены на галоўным двухвежавым фасадзе касцёла, які выступае за межы асноўнага аб'ёма і вызначаецца вытанчанасцю і ажурнасцю сілуэта. Асноўнай славатасцю вёскі Баруны Ашмянскага раёна з'яўляецца касцёл Святых Пятра і Паўла, які быў пабудаваны ў 1757 годзе. Гэты касцёл з'яўляецца вельмі яркім уваабленнем архітэктурны віленскага барока. Дадзены ўнікальны храм знаходзіцца ў самым цэнтры вёскі.

Акрамя мураваных культавых збудаванняў на поўначы Гродзеншчыны ацалела некалькі каштоўных помнікаў драўлянага сакральнага дойлідства. Відавочна, што ўсе ацалелыя на сённяшні дзень помнікі драўлянага культавага дойлідства Астравеччыны маюць агульныя рысы ў аб'ёмна-прасторавай кампазіцыі і вызначаюцца сціплым дэкаратыўным вырашэнні. Першапачаткова яны былі ўзведзены ў эпоху барока, потым былі рэканструяваны ці адноўлены на старых падмурках і набылі прыкметы новых архітэктурна-мастацкіх стыляў, але трывала захоўвалі традыцыйны мясцовага цясларства паўночнага захаду Беларусі.

У пачатку XX ст. Заходняя Беларусь была занятая нямецкімі войскамі а пазней, калі ўвайшла ў склад Польшчы, стала рэгіёнам, дзе працягвалі развівацца традыцыйны храмавага будаўніцтва і апрабоўвацца новыя еўрапейскія стылі. Да 1929 г. культавая архітэктурна ў гэтым краі перажыла і ўнутраную стылістычную эвалюцыю, і адчула на сабе агульнаеўрапейскія архітэктурна-мастацкія ўплывы.

Першая сусветная вайна, акупацыя нямецкай арміяй і войскамі Польшчы не перарвалі ў Заходняй Беларуа развіццё кultaвай архітэктурны, што набірала ўсё больш дынамізму ў пошуках арыгінальных форм і вобразаў, якія, з аднаго боку павінны былі адпавядаць кананічным асаблівасцям адпаведнага культу, а з другой – адлюстраваць індывідуалістычную сутнасць культуры XX ст.

Істотным фактам фарміравання архітэктурны ў 20-30 гады XX ст. з'яўляюцца багатыя нацыянальныя традыцыі дойлідства. Менавіта ў гэты перыяд зараджаецца практыка рэстаўрацыі і кансервацыі помнікаў на строга навуковай аснове. Так, да прыкладу, быў адноўлены воблік фарнага касцёла ў Гродна (XV ст.), касцёла ў Гнезне (XV-XVI стст.), праведзена кансервацыя Лідскага, Крэўскага і Навагрудскага замкаў.

Адначасова працягваюць плённа развівацца рэгіянальныя школы народнага драўлянага дойлідства (асабліва ў Паазер'і на Палессі), працягваючы шматвяковыя мясцовыя традыцыі. Гэта паўплывала і на фарміраванне нацыянал-рамантычнай плыні ў заходнебеларускіх землях, у якой у гэтыя гады намеціўся адыход ад умоўна-рэтраспектыўных прыёмаў перыяду мадэрна да стварэння вобраза храма, імкнення найбольш поўна і магутна ўвасобіць мясцовыя гістарычныя і мастацкія традыцыі. Цягам 1915-1940 гг. кultaвае дойлідства Заходняй Беларусі як і архітэктурна наогул, перажыло некалькі этапаў стылістычнай і тэхнічнай эвалюцыі.

Першы этап, што цягнуўся ад пачатку XX ст. і лагічна, і эвалюцыйна звязаны з агульнарасійскімі тэндэнцыямі, характарызуецца імклівым ростам колькасці сакральных пабудоваў у рэтраспектыўным духу гістарызму. Гэты этап характарызуецца вялікай колькасцю аб'ектаў, пабудаваных у розных неастылях – неагатычным, неарускім, неакласіцыстычным [7]. Яскравымі прыкладамі гістарызму з'яўляюцца такія аб'екты, як касцёл Святой Троіцы ў в. Герваты Астравецкага раёна, касцёл Узнясення Святога Крыжа ў г. Астравец, касцёл Маці Божай Добрай Рады ў в. Нястанішкі, касцёл Прасвятой Троіцы ў аг. Войстам, касцёл Маці Божай Ружанцовай у в. Сола Смаргонскага раёна, касцёл Святога Міхаіла Арханёла горада Ашмяны і інш.

Жыхары Гродзеншчыны з даўніх часоў з вялікай павагай ставіліся да Бога. Сведчанне таму – велічныя высокамастацкія храмы, шматлікія каплічкі. Яны даносяць да нас многавяковую гісторыю народа, шматпакутны лёс нацыі, яе імкненне да зямнога дабрабыту, міру, ушанавання рэлігійных, агульначалавечых ідэалаў. Храмы – гэта святыні, якія беражліва, з пакалення ў пакаленне, народ ахоўваў ад гістарычных катаклізмаў, каб перадаць у будучыню ўвасоблены ў іх неацэнны духоўны скарб, неразменную каштоўнасць – душу нацыі.

ЛІТАРАТУРА

1. Харэўскі, С.В. Культывая архітэктыва Заходняй Беларусі / С.В. Харэўскі // Искусство и культура. – 2012. – № 3(7). –18 с.
2. Кулагін, А.М. Каталіцкія храмы Беларусі / А.М. Кулагін; фатограф А.Л. Дыбоўскі. – Мінск: Беларусь. Энцыклапедыя імя П. Броўкі, 2008. 488 с.: іл.
3. Збор помнікаў гісторыі і культуры Беларусі. Гродзенская вобласць / гал. рэд. С. В. Марцэлеў. - Мінск : Беларуская савецкая энцыклапедыя імя Петруся Броўкі, 1986. - 408 с. : іл.
4. Памяць: Гіст.-дакум. Хроніка Астравецкага раёна: Рэд. кал.: Г.П. Пашкоў (гал. рэд.) і інш.; Маст. Э.Э. Жакевіч. – Мн.: БелЭн, 2004. 632 с.:іл.
5. Гісторыя вёсак і мястэчак Астравеччыны [Электронны рэсурс]. - Рэжым доступу: <http://astraviec.org/cms/index.php?option=com>. – Дата доступу: 21.09.2016.
6. Беларускае дойдства [Электронны рэсурс]. - Рэжым доступу: <http://library.by/portalus/modules/belarus/>. -Дата доступу: 28.09.2016 .

БРЕВЕТ КАК ВИД ТУРИСТИЧЕСКОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

А.П. Медель, преподаватель кафедры истории и туризма Полоцкого государственного университета

Бrevet – длительная велосипедная поездка, производимая по особым правилам. Термин «бrevet» произошел от французского слова «brevet», означающего «диплом», «удостоверение» о прохождении дистанции. Участников бревета называют рандоннерами (фр. randonneur от randonnée, длительная прогулка, поход).

Цель работы – выделить бrevet в качестве отдельного вида туризма.

Первый официальный бrevet был проведен во Франции в 1891 году. Он проходил по маршруту Париж – Брест – Париж. На старт вышло 207 участников, до финиша смогли добраться только 99. Основной целью участников было не приехать первым на финиш, а преодолеть дистанцию.

В настоящее время бреветы проводятся в 53 странах мира, в том числе и в Республике Беларусь, а общий счёт участников идёт на десятки тысяч [1].

Организация бреветов может рассматриваться как перспективное направление развития велосипедного движения и велосипедной культуры, так как по средствам бревета осуществляется:

- повышение уровня позиционирования территории на национальном и международном уровне;
- привлечение иностранных туристов (участников бревета) на территорию страны;
- приобщение населения к здоровому образу жизни;
- формирование велосипедной культуры и т.д. [2, с.134].

Главной организацией регламентирующей проведение бреветов по всему миру является французский клуб «Audax club Parisien». Он регулирует деятельность национальных организаций. В Республике Беларусь такой организацией является минский клуб «Сябры рандоннёры». Всего на начало 2017г. в стране насчитывается 6 клубов [3].

Как было сказано ранее, все бреветы проводятся по особым правилам, отличающим их от велосипедных гонок и веломарафонов. Основные отличительные особенности бреветов:

1. Дистанция бревета значительно превосходит дистанцию большинства велосипедных гонок. Дистанция бревета не может быть менее 200 км.

Чаще всего, организуются бреветы на дистанцию 200, 300, 400, 600, 1000 и 1200км.

2. На бреветах не выявляются победители и призёры, как в велоспорте и других видах спорта. Основная задача участника бревета – преодолеть дистанцию не превысив установленный лимит времени. Любой участник уложившийся в норматив может считать себя победителем.

Для всех бреветов установлены жёсткие временные рамки. Участники должны преодолеть дистанцию бревета за время, не превышающее:

200 км — 13 часов 30 минут;

300 км — 20 часов;

400 км — 27 часов;

600 км — 40 часов;

1000 км — 75 часов;

1200 км — 90 часов.

В качестве награды за прохождение маршрута используются специальные медали и сертификаты, предоставляемые французским клубом «Audax club Parisien».

3. Инвентарь. В велосипедном спорте Международный союз велосипедистов устанавливает ряд жёстких требований к велосипедам. На бреветах данных ограничений практически нет.

4. Маршрут бревета проходит по дорогам общего пользования, а участники бревета являются полноправными участниками дорожного движения. Следовательно, участники бревета должны соблюдать правила дорожного движения той страны, в которой проходит бревет.

5. Наличие специфических контрольных пунктов, необходимых для контроля за прохождением дистанции участником. В качестве контрольного пункта на дистанции может использоваться любой выделяющийся на местности объект: достопримечательность, здание, указатель и т.д. Участник бревета должен самостоятельно доказать факт прохождения контрольного пункта – при помощи фото, GPS-трека, чека из магазина и т.д.

6. Принять участие в бреветах может любой желающий. Не обязательно иметь спортивные звания, состоять в велошколе или проходить квалификационные отборы. Тем не менее, участие в бреветах без подготовительной работы и тренировок не рекомендуется [4].

Учитывая перечисленные отличия от велосипедных гонок, бреветы не принято относить к спортивным соревнованиям. Тем не менее, бреветы можно отнести к мероприятиям спортивной направленности или выделить в отдельный вид туристических путешествий.

Чтобы причислить бревет к туристическим путешествиям, необходимо опираться на определения и основные закона Республики Беларусь «О туризме» от 25.11.1999 №326-З (с изменениями и дополнениями от 18.07.2016г). Так, согласно данному закону, туризм – это туристическое путешествие, а также деятельность юридических лиц, физических лиц, в том числе индивидуальных предпринимателей, по его организации [5].

Из определения следует, что к туризму можно отнести любое туристическое путешествие.

Туристическое путешествие – это организованное путешествие (поездка, передвижение, пребывание) физических лиц за пределы их места жительства (места пребывания) с целью отдыха, познавательными и другими целями без занятия трудовой, предпринимательской, иной приносящей доход деятельностью, оплачиваемой и (или) приносящей прибыль (доход) из источника в посещаемой стране [5].

Бревет, как вид деятельности, полностью соответствует данному определению, а значит, преодоление участником маршрута бревета может считаться туристическим путешествием, так как:

- участник бревета является физическим лицом;
- имеет место перемещение за пределы постоянного места жительства;
- передвижение организованное, т.е. имеется заранее спланированный маршрут и установлен порядок его прохождения;
- участники имеют цель путешествия;
- участники не занимаются трудовой или иной приносящей доход деятельностью.

На основании вышесказанного, бревет можно отнести к одному из видов туристических путешествий, а значит и к туризму.

В свою очередь, маршрут бревета обладает основными характеристиками маршрута туристического путешествия. Маршрут туристического путешествия – это спланированный путь следования туриста, экскурсанта, включающий перечень основных мест, последовательно посещаемых туристом, экскурсантом во время совершения туристического путешествия.

Под «перечнем основных мест» в случае с бреветом можно понимать контрольные пункты (КП), служащие для контроля прохождения маршрута участником. Кроме того, организаторы бреветов стараются сделать маршрут максимально разнообразным, включая в него различные достопримечательности, природные комплексы, национальные парки и т.д.

На протяженных дистанциях бреветов также рассматривается вопрос питания для участников и размещения их на ночлег, что также позволяет отнести бревет к туристическому путешествию.

Таким образом, бревет возможно выделить в качестве отдельного вида туристического путешествия. Однако, так как при его осуществлении в качестве средства передвижения используется велосипед, то правильнее будет рассматривать бревет в качестве одного из видов велосипедного туризма.

В Республике Беларусь на законодательном уровне отсутствует определение понятия «велосипедной туризм». Однако, данное определение можно сформулировать опираясь на Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.08.2006 № 26 «Об утверждении Правил проведения туристских походов». Из него следует, что велосипедный туризм – это туристическое путешествие, осуществляемое с использованием велосипеда в качестве основного средства передвижения [6].

Как вид велосипедного туризма, бревет обладает следующими отличительными особенностями:

- наличие строго ограниченного временного лимита прохождения дистанции;
- ограничения в отклонении от маршрута путешествия;
- отсутствие руководителя туристской группы и т.д.

Перечисленные отличительные особенности позволяют выделить бревет как отдельный отличительный вид велосипедного туризма.

Бревет, как вид туризма, способен оказывать благотворное воздействие на экономическое и социально-культурное развитие региона. Так, при организации и проведении бреветов осуществляется позиционирование территории на национальном и международном уровне и происходит привлечение иностранных туристов (участников бревета) на территорию страны.

Таким образом, опираясь на действующую в Республике Беларусь нормативно-правовую базу, можно сказать, что бревет – это особый вид туристического путешествия, осуществляемый по заранее спланированному маршруту с использованием велосипеда в качестве средства передвижения, проводимый по особым правилам с последующей регистрацией прохождения маршрута данного путешествия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Resultats mondiaux des BRM// Audax Club Parisien [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.audax-club-parisien.com/FR/324.html>. – Дата доступа 23.02.2017.
2. Робертс Т., Велоспорт: Базовое руководство по снаряжению и технике езды / Тони Робертс. – Пер. с англ. К. Ткаченко; науч. ред. О.Е. Цирельсон. – М.: «Издательство ФАИР», 2007. – 160с.

3. Liste des codes ACP dans le monde // Audax Club Parisien [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.audax-club-parisien.com/FR/315.html>. – Дата доступа 23.02.2017.
4. Положение о проведении бреветов в Республике Беларусь // Сябры рандоннёры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sites.google.com/site/sabryrandonneery>. – Дата доступа: 25.02.2017.
5. О туризме: Закон Республики Беларусь от 25 ноября 1999 года № 326-З с изм. и доп. [Электронный ресурс] / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2005. – Режим доступа: <http://www.pravo.by>. Дата доступа: 25.02.2017.
6. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 15.08.2006 № 26 «Об утверждении Правил проведения туристских походов». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.gov.by/page-14901>. Дата доступа: 24.02.2017.

**ПРЕПОДАВАНИЕ ГИМНАСТИКИ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ
РОССИЙСКОЙ ИМПЕРИИ В КОНЦЕ XIX- НАЧ. XX ВВ.
(НА ПРИМЕРЕ ВИЛЕНСКОГО УЧЕБНОГО ОКРУГА)**

*Н.В. Довгяло, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин
Полоцкого государственного университета, канд. истор. наук*

В статье рассматриваются отдельные аспекты преподавания гимнастики в учебных заведениях Российской империи в конце XIX - нач. XX вв. В целом, физическому воспитанию длительное время не уделялось должного внимания со стороны правительства и Министерства народного просвещения. Инициатива исходила от военного ведомства, т.к. физическое воспитание рассматривалось им как основа допризывной подготовки молодежи

Идеи применения различных физических упражнений, необходимых для воспитания полноценного человека, начинают проникать в Россию из Западной Европы в эпоху Екатерины II. В Россию приглашаются иностранные учителя гимнастики, фехтования и танцев для преподавания в некоторых привилегированных учебных заведениях, где воспитывались дети дворян.

В 1888 г. военный министр П.С. Ванновский инициировал введение гимнастики в мужских учебных заведениях, что и было сделано министром народного просвещения в 1889 г. Была утверждена инструкция и программа преподавания гимнастики. Обязательным предметом гимнастика становилась только в средних учебных заведениях, а в начальных училищах она могла вводиться там, где на это найдутся средства для оплаты преподавателей. Главной целью физического воспитания объявлялось укрепление здоровья и содействие физическому развитию. В инструкции к циркуляру о введении гимнастики все упражнения делились на четыре отдела: вольные движения, приучающие ученика управлять своими частями тела и с укреплением физических сил вырабатывать рациональные движения; упражнения с подвижными снарядами: палками, мячами, деревянными шарами и др.; упражнения на неподвижных снарядах: шесте, канате, наклонной лестнице, имеющие целью отягощением собственного тела исполнять движения с наименьшею затратой сил; отдел строевых упражнений, дающих основы воинской дисциплины [1, с. 138].

В апреле 1889 г. была утверждена инструкция к программе преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях. В ней указывалось, что «упражня мальчиков в самых простых движениях и построениях, принятых в русских войсках, гимнастика знакомит детей с первоначальными основаниями воинской дисциплины...» [1, с. 140]. Строевые упражнения занимали около половины всех учебных занятий, предназначенных для физического воспитания в учебных заведениях министерства народного просвещения. Кроме того, отмечалась необходимость, наряду с гимнастикой, проведение подвижных игр, экскурсий, давались указания по их проведению.

В своем диссертационном исследовании, Р.С. Наговицын выделяет три этапа становления теории и практики физической культуры как самостоятельного учебного предмета в учебных заведениях. Первый этап - гимнастический (1889-1900 гг.). Перед учебным предметом «физической культуры» была поставлена цель: улучшить физическое развитие учащихся в учебных заведениях для пополнения армии.

Второй этап - игровой (1900-1910 гг.). На этом этапе ставится новая цель: оздоровление учащихся с помощью игр и новых элементов в содержании физической культуры. Доминирующее положение, помимо основных средств физического развития учащихся предшествующего периода, занимают в это время игровые и атлетические упражнения.

Третий этап - спортивный (1910-1917 гг.). Цель учебного предмета «физическая культура» в школе изменяется: усиление спортивной направленности физической культуры для поднятия уровня физического развития учащихся и для отвлечения их от революционного движения. В содержании физической культуры доминирующее положение начинают занимать, помимо военно-прикладных элементов, сокольская система гимнастики, спортивные игры и различные виды спорта, также появляется стрелковое дело [2, с. 60]. Так, в отчете по учебно-воспитательной части Литовской духовной православной семинарии за 1912-1913 уч. год, указывалось, что «особое внимание в рамках преподавания гимнастики уделяется так называемой активной сокольской гимнастике, в течении каждого урока учитель стремится дать равномерную и целесообразную работу всем двигательным мышцам. Все упражнения сопровождаются объяснениями» [3, л. 33].

Однако на практике, существовала серьезная кадровая проблема. Учителей гимнастики катастрофически не хватало. В том же отчете по Литовской православной семинарии указывалось, что после смерти преподавателя гимнастики И. Нещерешова, уроков гимнастики не было из-за от-

сутствия преподавателя [3, л. 33]. Основной контингент преподавателей гимнастики составляли отставные унтер-офицеры, под руководством которых занятия физическими упражнениями превращались в военную муштру. Негативная сторона чрезмерной милитаризации физического воспитания была очевидна передовой части военной и педагогической общественности/

В первую очередь для решения кадровой проблемы, в г. Вильно были организованы двух месячные летние курсы для подготовки учителей гимнастики для средних учебных заведений в г. Вильно. Всего прибыло 53 человека, но после медицинского осмотра признаны были здоровыми и получили возможность обучаться только 46 чел. [4, с. 27]

Курсы ежедневно велись следующим образом. Внутренние часы с 8 до 10 утра проходили занятия гимнастикой по сокольской системе, далее спортивные игры, военный строй, с 13 до 14 часов два раза в неделю были организованы теоретические лекции, в вечернее время, с 17 до 18 часов вновь занятия по сокольской системе, и далее упражнения на снарядах

Учебные занятия включали в себя следующие виды деятельности: практический блок, в который входило преподавание гимнастики по сокольской системе (упражнения с булавами и палками, гимнастический бокс, курс вольных общих движений, легкая атлетика, гимнастические снаряды, все виды прыжков и гимнастические игры), преподавание военного строя, и теоретический блок, который представлял собой чтение лекций по анатомии, физиологии, гигиене и оказании первой помощи. Непосредственно была заявлена следующая тематика лекций: «О значении физических упражнений для развития организма», «Анатомия (кости, мышцы, мозг, сердце)», «Физиология органов дыхания», «Физиология печени», «Физиология питания», «Гигиена при гимнастических упражнениях», «Первая помощь при несчастных случаях». Занятия проводили опытные педагоги. Так, преподавали саму гимнастику опытные учителя Виленского реального училища и Могилевской мужской гимназии, лекции по анатомии и физиологии читал консультант Виленского военного госпиталя, доктор медицины [4, с. 27].

Таким образом, изучение опыта становления физической культуры в общеобразовательных заведениях Российской империи рубежа XIX-нач. XX вв. является особенно важным. Этот опыт дает возможность определить пути и перспективы развития физической культуры в учебных заведениях на современном этапе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бельюков, Д.А [Физическое воспитание в российской школе в конце XIX-нач. XX вв.](#) / Д.А Бельюков // Вестник архивиста – 2015. – №3. – С. 138-153.
2. Наговицын, Р. С. Становление и развитие теории физической культуры в средних учебных заведениях России во второй половине XIX - начале XX вв. / Р.С. Наговицын // [Вестник спортивной науки](#) – 2007. – №3. – С. 59-61
3. Литовский исторический архив. – Ф. 572. Литовская духовная православная семинария. Д. 394. Со сведениями для составления отчета по учебно- воспитательной части 1912-1913 гг.
4. Отчет о состоянии учебных заведений и учреждений Виленского учебного округа. – Вильно. 1914.

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ
В СФЕРЕ СОХРАНЕНИЯ ИСТОРИЧЕСКОЙ ПАМЯТИ
ОБ ОСВОБОЖДЕНИИ ГОРОДА ПОЛОЦКА В 1944 Г.**

А.И. Корсак, заведующая кафедрой истории и туризма Полоцкого государственного университета, кандидат исторических наук, доцент

Е.А. Батуровская, магистр исторических наук

Сохранение исторической памяти в целом и о событиях Великой Отечественной войны в частности – задача, в первую очередь, государственных властей. Память народная, индивидуальная либо коллективная, как правило, зачастую не фиксируется повсеместно, а передается в устной форме из поколения в поколение. В связи с этим важно, чтобы потомки знали и помнили, а также имели определённые места памяти, которые фиксируют собой те или иные события.

В данном случае местами памяти выступают памятники, посвящённые событиям освобождения г. Полоцка от немецких оккупационных властей в июле 1944 г., а деятельность общественных организаций – Полоцкое городское отделение Белорусского добровольного общества охраны памятников истории и культуры – как один из участников процесса установления мест памяти и надлежащего ухода за ними.

Полоцкое городское отделение Белорусского добровольного общества охраны памятников истории и культуры (далее Общество – авт.) было создано в 15 июля 1965 г. по решению Полоцкого исполкома городского Совета народных депутатов трудящихся № 214 [3].

Деятельность Общества регулировалось общим уставом, разработанным Белорусским добровольным обществом охраны памятников истории и культуры (далее БДООПИиК), согласно которому, созданное Общество охраны памятников истории и культуры являлось массовой общественной организацией, имеющей своей целью, в том числе, и «способствованию осуществления мероприятий государства по сохранению культурного наследия». Главной же целью было сохранение уже существующих памятников, а так же способствование созданию новых [3].

Несомненно, для достижения выше указанных целей Общество ставило перед собой ряд задач, основными из которых были привлечение широкой общественности к активному и непосредственному участию в охране памятников истории и культуры, оказание общественной помощи госу-

дарственным органам охраны памятников в их работе по сохранению и пропаганде памятников и памятных мест, распространению знаний о памятниках истории и культуры среди населения и воспитание на этой основе любви к Родине, её истории, уважения к труду и таланту народа [3].

Так как цели Белорусского добровольного общества охраны памятников истории и культуры были достаточно масштабны, то оно было заинтересовано в привлечении широких слоёв населения, для решения поставленных задач. Уставом регулировался также вопрос о членстве – кто и при каких условиях мог стать членом Общества? Естественно, таковыми могли являться только граждане Советского Союза, достигшие 16-летнего возраста, признававшие устав и цели Общества, и юридические лица, государственные и общественные организации, предприятия, учебные заведения и др., осуществляющие свои права в обществе через своих представителей. Но следует отметить, что Общество рассматривало и вопрос о привлечении также граждан, не достигших 16 лет, в первую очередь это касалось школьников и учащихся ПТУ. Они принимались в члены юношеской секции Общества и участвовали в его работе с правом совещательного голоса. Лица, которые желали вступить в члены Общества, заявляли об этом лично или коллективно в первичную организацию или Совет местного отделения Общества по месту работы или жительства. Члену Общества выдавался членский билет и нагрудный значок [3].

Согласно Уставу Члены Общества, в свою очередь, имели равные права и несли ряд обязанностей, что координировало их деятельность. Члены Общества имели право: осуществлять контроль над состоянием и использованием памятников через общественные комиссии и инспекции, организуемые Обществом и госорганами охраны памятников; избирать и быть избранными на конференции, съезды, а так же в руководящие органы, участвовать в научных экспедициях, экскурсиях, выставках, организуемых обществами. Члены Общества были обязаны: активно участвовать во всех проводимых Обществом мероприятиях, способствовать вовлечению населения в члены Общества, вести разъяснительную работу среди населения о роли и значении памятников, активно способствовать устранению нарушений законоположений об охране памятников, с достоинством носить звание члена Общества, своевременно уплачивать членские взносы [3].

В данном случае нас интересуют в первую очередь памятные места, направленные на сохранение исторической памяти о событиях освобождения г. Полоцка от нацистов летом 1944 г. За основу были взяты захоронения воинов и партизан Великой Отечественной войны.

Следует отметить, что, исходя из анализа архивных материалов фонда Общества (фонд 721), хранящиеся в Зональном государственном архиве в г. Полоцке, основное внимание в деятельности данной организации было направлено на проведение учёта и сохранения памятников, в широком понимании, связанных в большинстве случаев с 1944 г. В принципе, это не удивительно, т.к. создание БДООПИиК и его областных, районных и городских филиалов и было направлено на патриотическое воспитание молодого поколения; учитывая то, что Великая Отечественная война окончена недавно и все помнят последствия нацистского режима и тот героизм советских воинов, проявленный при освобождении территории Беларуси.

Тщательное внимание к теме празднования Победы, соответственно и к состоянию имеющихся памятников или установке новых, уделялось, как правило, в юбилейные годы. Известно, что празднование Дня Победы было возвращено Л.И. Брежневым в 1965 г.

В дальнейшем в соответствии с планом работы постоянной Комиссии по культурно-просветительской работе Верховным Советом БССР изучался вопрос о состоянии работы по охране памятников истории и культуры в стране. В связи с этим была организована проверка состояния работы по охране памятников и в г. Полоцке [2]. Среди прочего выше упомянутой Комиссией была разработана примерная памятка по решению поставленных задач как государственных органов власти, в частности Министерства культуры, так общественными организациями – Полоцким городским отделением Белорусского добровольного общества охраны памятников истории и культуры [2].

Одной из важнейших задач Общества было привлечение широких слоёв населения к участию в охране памятников истории и культуры. В 1973 г. в городе насчитывалось 84 первичных организаций охраны памятников истории и культуры, которые объединяли 15871 чел. Большую работу проводили первичные организации Стекловолокна, сельскохозяйственного и лесного техникума, учреждений культуры и средних школ. Активистами городского отделения было подготовлено и прочитано 87 лекций, с которыми выступали сотрудники краеведческого музея, директора школ, преподаватели и другие активисты. [7, с. 3.].

Вскоре после учреждения городского отделения Общества при Районном комитете комсомола был организован районный штаб Всесоюзного похода по местам революционной, боевой и трудовой славы [5].

Работу по увековечиванию памяти погибших воинов проводили и другие организации Общества, в основном это средние учреждения образования, которые осуществляли шефство над ветеранами, вели уборку тер-

риторий, прилегающих к местам памяти, а также вели розыскную деятельность в плане установления неизвестных имён погибших, а также переписывались с родственниками захороненных на территории г. Полоцка воинов. Так, в 1972 г. отрядом «Красные следопыты» СШ №2 под руководством Г.А. Колачева были установлены имена 104-х ранее неизвестных солдат и офицеров, захороненных на братских могилах в посёлке Боровуха-2. Рукописный список данных фамилий сохранился в одном из дел Общества [6].

Благодаря работе Общества, на общественных началах и на собранные коллективами пожертвования было установлено большое количество памятников, среди них памятники Великой Отечественной войны: памятник Татьяне Мариненко в 1970 г.; бюст Герою Советского Союза И.Е. Алексееву в 1969 г.; бюст И.К. Айтыкову в 1969 г.; обелиск в честь войск 1-го Прибалтийского фронта в 1965 г.; памятник А. Горовцу в 1973 г.; памятник учителям и ученикам возле СШ №7 в 1967 г.; памятник экипажу танка Т-34 Героя Советского Союза В.Д. Халева в 1980 г. [1, с.152].

За установленными памятниками постоянно следили и облагораживали их. Каждый памятник был закреплён за определённой организацией. Так же проходили месячники благоустройства памятников. За время их прохождения все памятники приводились в надлежащий порядок, окрашивались ограды, высаживались цветы, деревья, кустарники, белились памятники и обелиски. В дни Победы на каждой братской могиле погибших воинов и партизан возлагались венки и высаживались живые цветы [4].

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что начиная с 1944 г. государственные и местные власти, а так же общественные организации ставили перед собой задачи по увековечиванию памяти о событиях Великой Отечественной войны в г. Полоцке. Важную роль в этом деле сыграло Полоцкое городское отделение Белорусского добровольного общества охраны памятников истории и культуры, которое было создано в 1965 г. Оно ставило перед собой цель способствовать сохранению историко-культурного наследия. Так же не менее важным было то, что общество осуществляло деятельность по сохранению и пропаганде памятников и памятных мест, занималось распространением знаний об истории и культуры Полоцчины среди населения и принимало активное участие в патриотическом воспитании граждан.

На сегодняшний день в Республике Беларусь охране памятников и памятных мест, посвящённых событиям Великой Отечественной войны, уделяется большое внимание. Государственные и местные власти осуществляют свою деятельность в соответствии с нормативными и законода-

тельными документами, направленными на регулирование деятельности по увековечению памяти о событиях Великой Отечественной войны. Одними из основных форм увековечения памяти являются: проведение научно-исследовательских и поисковых работ, назначение учреждений образования ответственными за братскими могилами, воинскими захоронениями и памятниками, постоянное проведение поисковых работ по установлению личностей захороненных в братских могилах, работа с архивами и базами данных, а так же проведение республиканских мероприятий и акций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Богданович, Е.С. Городское отделение Белорусского добровольного общества охраны памятников в 1966–1985 гг. / Е.С. Богданович // Полацкі музейны штогоднік: зборнік навуковых артыкулаў за 2011 г. / Национальный Полоцкий историко-культурный музей-заповедник; составитель Т.А. Джумантаева [и др.]. – Полоцк, 2012. – С.149 – 157.
2. Зональный государственный архив в г. Полоцке (далее – ЗГА в г. Полоцке). – Ф. 658. Оп. 6. Д.12.
3. ЗГА в г. Полоцке. – Ф. 721. Оп. 1. Д. 1.
4. ЗГА в г. Полоцке. – Ф. 721. Оп. 1. Д. 3.
5. ЗГА в г. Полоцке. – Ф. 721. Оп.1. Д. 13.
6. ЗГА в г. Полоцке. – Ф.721. Оп. 1. Д. 32.
7. Нестерёнок, Ф. Ахова помнікаў наша агульная справа / Ф.Нестерёнок // Сцяг Камунізму. – 1973. –3 июля. – С. 3.