

и педагоги из Беларуси и стран ближнего зарубежья (Россия, Украина, Казахстан, Болгария и др.).

Мы регулярно получаем обратную связь от наших зрителей в форме комментариев к конкретному видео. Позитивные отклики, благодарности, иногда дельные профессиональные советы дают нам стимул к дальнейшему развитию данного проекта. Кроме того, видеоблог помогает эффективно проводить курсы повышения квалификации ИППК БГУФК для категории слушателей «Руководители физического воспитания учреждений дошкольного образования», так как теперь появилась возможность усилить практическую составляющую курсов просмотром видеоматериалов или рекомендациями их изучения в межкурсовой период. В текущем году мы планируем провести мониторинг эффективности канала для того, чтобы понять, как размещенные материалы помогают специалистам в профессиональной деятельности, а родителям воспитанников – в организации совместного активного отдыха с детьми.

1. Власенко, Н. Э. Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности руководителей физического воспитания / Н. Э. Власенко // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 28 февр. 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». 2019. – С. 119–124.

2. Ютуб-канал «Физкультура для дошкольников» [Электронный ресурс]. – 2019. – Режим доступа: <https://www.youtube.com/channel/UCa05TysFM9aVA3P>. – Дата доступа: 05.03.2019.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИТНЕС-СИСТЕМЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Володкович С.Л.,
Ярчак Е.Н.,
Ярчак Л.М.*

Гомельский государственный технический университет им. П.О. Сухого
Республика Беларусь

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека характеризуется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. Здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных, профессиональных функций. Проблема здоровья студентов оказалась особенно актуальной. Студенты являются резервом высококвалифицированных специалистов для различных отраслей экономики нашей страны, определяющим трудовой, оборонительный потенциал в ближайшие годы, воспроизводство и, соответственно, здоровье будущих поколений. Охрана здоровья, повышение работоспособности студентов высших учреждений образования является составной частью общегосударственной задачи по сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь [2].

За последние годы на первом месте в ряду заболеваемости студенческой молодежи стойко удерживается патология сердечно-сосудистой системы, выросло число врожденных и приобретенных пороков сердца. Часто встречаются ВСД по кардинальному типу и пролапс митрального клапана. Увеличиваются случаи артериальной гипертензии, ревматизма, кардиосклеротических поражений после перенесенных миокардитов вирусной и бактериальной природы. На втором месте заболевания опорно-двигательного аппарата, что совпадает с данными мировой статистики, так как эти болезни являются «болезнями века». Имеется тенденция к увеличению неврологических заболеваний. В разные годы они то на третьем, то на четвертом месте, конкурируя с заболеваниями глаз. Актуальной проблемой остается нарушение функции зрительного аппарата. Часто эти заболевания выступают как сопутствующая патология при заболеваниях других органов и систем. Среди заболеваний желудочно-кишечного тракта велико число студентов с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Участились случаи бронхиальной астмы и хронических бронхитов в патологии дыхательной системы. Эндокринные заболевания представлены чаще всего патологией щитовидной железы и ожирением. Встречаются случаи сахарного диабета. Имеют место гематологические, онкологические заболевания и заболевания психической сферы. Растет число дисгормональных нарушений с различными осложнениями в гинекологической клинике [2; 3].

Таким образом, мы видим, что наметилась устойчивая тенденция к увеличению числа более тяжелых заболеваний у поступающих в университет студентов. Этим подтверждается тот факт, что студенты требуют более внимательного и индивидуального подхода со стороны преподавателей.

Известно, что выполнение физических упражнений, повышение двигательной активности самым непосредственным образом оказывают оздоровительное влияние на организм человека, особое значение физические упражнения приобретают для человека с отклонениями в состоянии здоровья.

В настоящее время ведется активный поиск наиболее эффективных средств оздоровления студенческой молодежи. Следует добавить, что низкий уровень функциональных показателей организма, физической подготовленности и состояния здоровья, присутствие различных видов стресса в жизни студентов побуждают преподавателей физического воспитания вносить изменения в программу занятий [1–3].

Таким средством, по нашему мнению, является оздоровительная фитнес-йога. Это специальные упражнения, позаимствованные из йоги – статические и динамические асаны, дыхательные упражнения, упражнения на концентрацию внимания. Упражнения йоги отличаются целенаправленностью и высокой избирательностью их физиологического влияния на внутренние органы и регуляторные системы организма. Это обуславливает большие возможности использования их в оздоровительных целях [4].

Для того чтобы экспериментально проверить эффективность оздоровительной фитнес-йоги, мы предложили студенткам факультета иностранных языков разработанную комплексную программу. Комплексная программа разрабатывалась с учетом двух занятий в неделю по 90 мин. Каждое занятие проводилось в режимах малой, средней и большой нагрузки [1]. Они состояли из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части занятий выполнялись дыхательные упражнения, элементы оздоровительной фитнес-йоги в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Основная часть занятий изменялась в зависимости от сезонного периода. Так, в осенний период основная часть занятия состояла из со-

четания легкоатлетических упражнений с комплексом фитнес-йоги и дыхательных упражнений. В осенне-зимний период она включала спортивные игры с комплексом фитнес-йоги и дыхательных упражнений. В течение зимне-весеннего периода также включались сочетания спортивных игр (баскетбол, волейбол) с выполнением комплексов оздоровительной фитнес-йоги и дыхательных упражнений.

Обязательный компонент большинства практик йоги и методологическая основа всех других восточных оздоровительных систем – релаксация (расслабление). При выполнении асан внимание рекомендовалось направлять на максимально возможное расслабление мышц. После выполнения группы асан, а также в заключительной части занятия, практиковались дыхательная гимнастика для ускорения восстановительных процессов, а также техника полной психофизической релаксации «Шавасана» (мертвая поза) [4].

Всего в эксперименте приняло участие 14 студенток основной группы здоровья. Эксперимент проводился в течение учебного года.

Эффективность экспериментальной программы оценивалась по результатам контрольных тестов, направленных на определение уровня физического развития студенток (определялись длина и масса тела, ОГК на вдохе и выдохе, динамометрия правой и левой кисти); функционального состояния (АД систолическое и диастолическое, ЧСС в покое, проба Штанге, проба Генчи, индекс Руфье) и двигательной подготовленности (прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, глубина наклона туловища из положения сидя, бег 1000 м и 100 м) (таблица).

Анализ результатов показал положительную динамику. Так ЧСС и АД в покое у студенток снизились до нормальных величин, ЖЕЛ увеличилась в среднем на 0,55 л, отмечается уменьшение времени восстановительного периода после дозированной физической нагрузки. Результаты свидетельствуют об улучшении деятельности кардиореспираторной системы не только в состоянии покоя, но и при выполнении физических нагрузок. Эти данные дают возможность говорить об оздоровительном эффекте занятий. Необходимо отметить улучшение результата пробы Ромберга, что связано с применением упражнений, которые требуют постоянного осознания происходящего в теле, полного сосредоточения на каждом движении. Это развивает кинестетическое чувство, чувство тела, осознание того, какое место в пространстве занимает каждая часть тела, вследствие этого и появляется сознательный контроль над выполнением движений. Отметим достоверные отличия в показателях пробы Штанге и Генчи. Увеличение показателя связано с использованием дыхательных упражнений, которые повышают функциональные возможности дыхательной системы, увеличивают объем легких, развивают силу и выносливость дыхательных мышц, повышают способность поддерживать значительные уровни легочной вентиляции.

По результатам тестирования, отражающего физическую подготовленность, не выявлено достоверных отличий за исключением показателей силы мышц брюшного пресса и гибкости, что объясняется использованием статических и статодинамических упражнений и поз для растягивания мышц.

Уменьшение кожно-жировых складок, % жира, окружности талии, бедер, а также массы тела за время эксперимента, положительно сказалось на отношении к занятиям физической культурой. Повысился интерес к самостоятельным занятиям у девушек, желающих изменить свой внешний вид.

Таблица – Динамика показателей физического развития, функционального состояния и двигательной подготовленности испытуемых

Показатель	В начале эксперимента	В конце эксперимента	t	p
	X±s	X±s		
Физическое развитие				
Масса тела (кг)	55,79±1,40	52,00±1,06	2,15	<0,05
Длина тела (см)	164,71±1,46	167,36±1,50	1,26	>0,05
Окружность талии (см)	74,46±0,58	71,76±0,87	2,59	<0,05
Окружность бедер (см)	92,84±0,58	90,85±0,55	2,48	<0,05
ОГК на вдохе (см)	89,71±1,21	93,07±0,99	2,15	<0,05
ОГК на выдохе (см)	85,07±1,10	84,50±1,06	0,37	>0,05
Функциональное состояние				
ЧСС (уд/мин)	85,07±2,95	78,29±1,16	2,14	<0,05
ЖЕЛ (мл)	2200,0±121,8	2571,4±121,5	2,16	<0,05
Динамометрия правая (кг)	20,71±0,71	23,07±0,59	2,56	<0,05
Динамометрия левая (кг)	19,29±0,74	21,21±0,78	1,80	>0,05
% жира	26,38±2,09	21,07±1,42	2,15	<0,05
Проба Штанге (с)	52,43±2,63	61,14±2,93	3,21	<0,01
Проба Генчи (с)	15,14±1,64	19,57±1,16	2,20	<0,05
Проба Ромберга (с)	12,86±0,76	15,29±0,73	2,30	<0,05
Проба Руфье	11,14±1,22	7,86±0,75	2,31	<0,05
Двигательная подготовленность				
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	42,21±1,98	56,79±1,96	5,23	<0,001
Наклон вперед из положения сидя (см)	7,50±0,50	11,71±0,70	4,90	<0,001

Хочется отметить, что студентки переживают стресс в студенческой жизни по-разному, в зависимости от психологических характеристик личности и темперамента, а также успешности социальных связей. Однако все девушки, занимающиеся по экспериментальной программе, отметили, что асаны для снятия напряжения в сочетании с дыхательными упражнениями позволили снизить тревожность, способствовали концентрации внимания, осознанию необходимости внутренней гармонии, а также сформировали положительную мотивацию к занятиям по физической культуре.

Таким образом, результаты исследования показали, что использование фитнес-йоги способствует повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, а также укреплению здоровья. Следует отметить положительные изменения и в психической сфере: появляются уверенность, оптимизм, стремление к самосовершенствованию, умение организовать себя на достижение поставленной цели. Данные исследования дополняют и конкретизируют знания в области физического воспитания девушек-студенток, способствуют более продуктивному решению вопросов их оздоровления и адаптации к учебе в высшем учебном заведении. Результаты работы расширяют методические подходы к физическому воспитанию студенток и программное содержание занятий, что обе-

спечивает теоретико-методологическую основу построения здоровьесберегающих алгоритмов содержания и форм занятий с данным контингентом учащихся УВО.

1. Белкина, Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза / Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7–11.

2. Изаак, С. И. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии / С. И. Изаак, С. Л. Володкович // Человеческий капитал. – 2016. – № 5. – С. 8–10.

3. Физическая культура: типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост.: В. А. Коледа [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск: РИВШ, 2017. – 33 с.

4. Шивананда, С. Новый взгляд на традиционную йога-терапию: пер. с англ. / С. Шивананда; под общ. ред. А. Сидерского. – К.: «София», 2000. – 256 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ВЕЛОСИПЕДИСТОВ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Вонсович Л.В.

Белорусская государственная академия связи

Тихонов В.П.

СДЮШОР № 2 БФСО «Динамо»

Республика Беларусь

В преддверии II Европейских игр 2019 года в Беларуси много говорят о спорте высших достижений. Сегодня активно ведутся дискуссии о положительной динамике и недостатках подготовки спортсменов. Среди ученых, в спортивных федерациях, в руководстве страны анализируется опыт прошлых лет, обсуждаются современные методики совершенствования физической и психологической подготовки спортсменов в различных видах спорта. В свое время Президент Республики Беларусь А.Г. Лукашенко, говоря о проблемах и перспективах развития спорта в Беларуси, отметил следующее: «Хотелось бы, чтобы наши профессиональные спортсмены чаще радовали миллионы болельщиков своими успешными выступлениями и яркими победами на турнирах» [1]. Это касается и велосипедного спорта – одного из наиболее стремительно развивающихся видов спорта в мире, массового и популярного летнего олимпийского вида. Тем более, что у белорусского велоспорта есть многолетние традиции, талантливые спортсмены, яркие победы на соревнованиях международного уровня.

Популяризация спорта стала неотъемлемой частью политики белорусского государства. Она осуществляется посредством строительства новых спортивных сооружений, проведения многочисленных соревнований европейского и международного уровня, развития массового физкультурного движения. Все это, а также рост спортивных результатов велосипедистов нашей страны, таких как В. Кириенко, А. Амелюсик, Е. Королек, Т. Ширакова и др., активизируют дальнейшее развитие массового велосипедного спорта и формирование резерва для сборной команды Республики Беларусь как на шоссе, так и на треке. Поиск молодых, перспективных, подающих надежды велосипедистов и осуществление хорошо продуманной их подготовки