

### **Литература.**

1. Новицкий, П.И. Сравнительный анализ развития скоростно-силовых способностей у учащихся специальных учреждений образования Республики Беларусь и Российской Федерации // *Вестник ВДУ / П.И. Новицкий, О.А. Барабаш. - Витебск, Изд-во ВГУ им. П.М.Машерова, №4 (42), 2006. – С.56-62.*
2. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для VI—X классов первого отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната) с русским языком обучения. – Минск : НИО, 2016. – 52 с.
3. Новицкая, А.И. Оценка уровней развития скоростно-силовых способностей у учащихся с интеллектуальной недостаточностью / А.И. Новицкая // *Наука – образованию, производству, экономике : материалы 73-й Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 11 марта 2021 г. / Витеб. гос. ун-т ; редкол.: Е.Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – С.493 -495.*
4. Зацюрский, В.М. Основы спортивной метрологии / В.М.Зацюрский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.
5. Новицкий, П.И. Развитие скоростно-силовых способностей у учащихся с различной степенью интеллектуальной недостаточности / П.И.Новицкий // *Адаптивная физическая культура.- Санкт-Петербург. - № 1 (37), 2009. - С.12-18.*

УДК 796.011.1

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА**

**Полубок В.С., Белявский В.Т., Олешкевич Р.П.**

УО «Гродненский государственный медицинский университет»,  
г. Гродно, Республика Беларусь

Под понятием культура можно охарактеризовать степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена по результатам материальной и духовной деятельности человека в различных областях его жизнедеятельности. Он развивается в социальной среде как носитель и создатель культурных ценностей, со своими принципами, которые необходимы для развития культуры последующих поколений [1].

Цель физической культуры – оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование индивидуально необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Большое значение для человека имеет прежде всего всестороннее развитие физических качеств. Во многих сферах трудовой деятельности, в разных, порой необычных условиях среды широко используется потенциал двигательной активности. Физическое воспитание за время учебного процесса обеспечивает долгосрочное сохранение высокого уровня физических способностей, тем самым увеличивает продолжительность работоспособности людей.

### *1. Физическая культура на момент обучения в вузе*

В современной жизни от студентов требуется более динамичная и эффективная работа над собой, а уровень здоровья абитуриентов резко снизился, так как увеличилось число студентов с отклонениями в здоровье и освобожденных от занятий физической культурой.

Физическое воспитание студентов – важная часть высшего образования, с помощью которого формируется гармонично развитая личность. Оно помогает мобилизовать все ресурсы организма, которые повышают работоспособность для выполнения максимальных задач во время рабочего дня, развивает стремление к организации здорового образа жизни.

Одна из главных задач на данный период для физической культуры – профессионально-прикладная ее направленность, то есть применение полученных знаний в профессиональной деятельности, с учетом особенности будущей специальности. Важно помнить, что занятия физической культурой и спортом положительно влияют на повышение умственной работоспособности. Чтобы иметь возможность обеспечивать активную мозговую деятельность в течение всего учебного года, студенту крайне важно иметь высокую физическую подготовленность. Взаимосвязь физических упражнений и занятий спортом позволяет формировать как привлекательный вид человека, так и его внутренний мир, который характеризуется морально-волевыми качествами, поступками и поведением в обществе [3].

В процессе тестирования некоторого количества студентов, которые постоянно, активно и систематически занимаются физической культурой и спортом, нами отмечено повышение их уверенности в себе и в своих силах, общего жизненного тонуса, иммунитета. Как правило, эти студенты – лидеры с присущими им чертами характера: настойчивость, решительность, целеустремленность, добросовестность, собранность, легкость при исполнении любой работы. Нельзя забывать и о незаменимой профилактике различных заболеваний дыхательной, сердечнососудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Таким образом, занятия физической культурой и спортом во время обучения в вузе закладывают фундамент для будущей успешной профессиональной деятельности.

## *2. Физическая культура в период трудовой деятельности*

С завершением общего и профессионального образования люди приступают к многолетней трудовой деятельности. В этот момент физическая культура является одним из факторов, оказывающих положительное влияние на трудовую деятельность человека в современном производстве.

Любой трудовой процесс имеет фазу вработывания, а при его большой продолжительности и напряженности – фазу снижения работоспособности. Но средства физического воспитания ускоряют вработывание и замедляют падение работоспособности, производительности труда, способствуют более быстрому восстановлению утраченной в процессе труда нервно-психической и мышечной энергии. Некоторые современные виды труда характеризуются малой мышечной активностью или локальной нагрузкой на отдельные части тела и функции организма. Поэтому активные занятия физической культурой и спортом могут предупредить отклонения в физическом состоянии и развитии, возникающие в силу специфики данного труда. В современном производстве еще не исключены факторы и условия, вызывающие ряд профзаболеваний. В этом случае с помощью средств физвоспитания можно снизить вероятность появления типичных заболеваний и травм. Многие профессии требуют специальной физической подготовленности, которая может быть обеспечена только специфическими средствами и методами физической подготовки [2].

В процессе непосредственной трудовой деятельности необходимо способствовать оптимальной динамике-ускорению вработывания, поддержанию высокой работоспособности и замедлению темпов ее снижения. По окончании рабочего дня, путем специально направленного активного отдыха можно способствовать восстановлению работоспособности, а также устранению негативных сдвигов в физическом состоянии организма, вызванных неблагоприятными условиями труда.

Непосредственно в рамках трудового процесса физическая культура представлена главным образом производственной гимнастикой. Это вводная гимнастика (для быстрого вработывания), физкультурная пауза (для достижения срочного адаптативного отдыха), физкультурная пауза (во время коротких перерывов). В свободное от работы время используются следующие формы физической культуры:

- базово-продолжающая ФК (продолжает ту базу общефизической подготовки, которая была заложена в период обучения; секции ОФП и самостоятельные занятия);

- гигиеническая и реактивная ФК (основное направление в оптимизации восстановления организма в рамках повседневного отдыха; это утренняя гимнастика, турпоходы, лыжные прогулки, пробежки и игры на свежем воздухе, купание, рыбалка);

- оздоровительно-реабилитационная ФК (проходит в группах ЛФК при больницах, врачебно-физкультурных диспансерах, в группах здоровья при коллективах ФК на физкультурно-спортивных базах, а также самостоятельные занятия по предписанной врачами программе и методике);

- базовый спорт – наиболее эффективное средство повышения общей и специальной работоспособности человека (включает занятия разными видами спорта).

В возрасте 20-30 лет организм находится в стадии эволюционного развития, где еще можно добиться хороших спортивных результатов. На рубеже 30-40 лет спортивная активность и ее результаты снижаются. Спорт постепенно заменяется базово-продолжающей ФК, а в дальнейшем – гигиенической и реактивной ФК.

### *3. Физическая культура в пожилом возрасте*

В пожилом возрасте все большее предпочтение отдается гигиеническим и естественным факторам оздоровления, которые представляют сравнительно невысокие требования к организму и легко могут быть дозированы по нагрузке.

К числу основных средств сохранения и восстановления функции двигательного аппарата в пожилом и старческом возрасте относится гигиеническая, основная и лечебная гимнастика. Эти специальные комплексы гимнастических упражнений позволяют направленно влиять на ослабленные группы мышц и не допускать утраты силовых качеств и гибкости. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечнососудистой и дыхательной системы, широко применяются дозированная ходьба, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание и другие упражнения циклического характера. Кроме того, в этом возрасте доступным и эффективным средством является дыхательная гимнастика для укрепления дыхательного аппарата и его поддержки на достойном уровне. Пожилым людям можно заниматься спортом, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности, при условии тщательного врачебного контроля и лишь в тех видах спорта, которые не относятся к высокоинтенсивным (стрелковый спорт, выездка в конном спорте, и т. д.) [2].

В целом удельный вес двигательной активности в жизни пожилых людей может не только не уменьшаться по сравнению с предыдущим возрастным периодом, но и возрастать, хотя интенсивность двигательного режима становится меньшей. Увеличивается возможность использования оздоравливающих факторов окружающей среды для адекватного соблюдения режима сна, отдыха, питания и гигиенических условий.

В нашей стране здоровье населения рассматривается как самая большая ценность, и это главное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На фундаменте крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей, гибкости.

Физическая культура выступает как главное условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития.

### **Литература.**

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с.
3. Давиденко Д.Н., Щедрин Ю.Н., Щеголев В.А. Здоровье и образ жизни студентов / Учебное пособие. – СПб: СПбГУ ИТМО, 2005. – 124 с.

УДК 376.016:796+616.28+159.91

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СЛАБОСЛЫШАЮЩИХ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

**Полякова, Т.Д., Макаревич А.В.**

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»  
г. Минск, Республика Беларусь

Для человека с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, с нарушениями слуха спорт – это стимул жизни, постоянно расширяющий его возможности во всех сферах жизнедеятельности. Через движение осуществляется процесс бытовой, психической, физической, социальной и культурной адаптации [1].

Анализ литературы показывает, что в условиях высокой мотивации достижения насыщенного образа жизни, спорт для детей-инвалидов по слуху является мощным фактором для развития личности и социализации в обществе. Однако стремление к занятиям спортом наталкивается на проблему, связанную с недостаточным уровнем сформированности у детей-инвалидов по слуху двигательных функций. Это требует обязательного психолого-педагогического сопровождения данных детей, как в процессе обучения, так и на занятиях видами спорта.

Психологически обоснованное педагогическое сопровождение – это целая система деятельности профессионалов, направленная на оптимизацию индивидуального развития ребенка при его взаимодействии с окружающим миром, оказания ему психологической помощи по развитию собственных сил для преодоления возникающих на его пути трудностей и препятствий различного характера, т. е. успешного освоения образовательных и бытовых ситуаций в ходе процессов обучения, воспитания, занятий спортом и социализации.

При организации психолого-педагогического сопровождения детей, занимающихся спортом, следует учитывать особенности функционирования организма при наличии у них сенсорной звуковой депривации.

Важной особенностью формирования двигательных навыков у детей с нарушением слуха является преобладание зрительной формы восприятия. Частое сочетание расстройства слуха и патологии вестибулярного аппарата приводит к координационным расстройствам в виде нарушения функции равновесия [1,2].

Для лиц с частичной утратой слуха, особенно позднооглохших, характерно искажение основных локомоций в связи с компенсаторной установкой головы для наилучшего звукового восприятия, что проявляется в виде снижения общей координации и повышении утомляемости. Для них характерно изменение функционального состояния двигательной сенсорной системы: возникает снижение ориентации в пространстве, снижается качество координационных взаимоотношений нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата. Как следствие, наблюдается отрицательная динамика в точности и скорости выполнения двигательных действий, что приводит к формирова-