

многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

Еще одним важным элементом здорового образа жизни является личная гигиена.

Личная гигиена – она 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.

Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. Каждому человеку следует выработать режим, исходя из конкретных условий своей жизни.

### **Литература.**

1. Анафьев, В.А. Психология здоровья : учеб. пособие / В.А. Анафьев. – М. : Издательский центр «Академия», 1998. - 3с.

2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, – М.: «Academia», 2001. – 352 с.

3. Г.С. Никифоров Психология здоровья : учеб. для вузов / Г.С. Никифоров – СПб. : Издательский центр «Питер», 2006. – 607с.

4. Кови Стивен, Р. Семь навыков высокоэффективных людей : Р. Кови Стивен. – М. : «Альпина Бизнес Букс», 2006. – 375 с.

УДК 796.42

## **ЗАНЯТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ И ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЫ**

**Мендель И.В., научный руководитель Недосеков Ю.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная  
академия ветеринарной медицины»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Citius, Altius, Fortius – быстрее, выше, сильнее. Занятия спортом стимулируют развитие личности и твердости в характере молодых людей, данном случае студентов. Повышает моральные качества, так как во время тренировки либо соревнований есть дух соперничества, который воспитывает чувство уважения, азарта, желания достигать высшей награды. Создание спортивных клубов, с узкими и широкими направлениями, где каждый молодой человек мог бы выбрать себе подходящий вид спорта (борьба, лёгкая и тяжёлая атлетика, различные единоборства, игровые, шахматы и другие). Наличие качественных и мотивирующих тренировок, на которые хотелось всё больше и больше приходить и тренироваться, а не просто посещать «для галочки». Получать удовольствие от процесса, общаться с тренерами и другими студентами. Не стоит забывать, что весь спектр работы, которая направлена на достижения не только улучшения физических характеристик и способностей, а также стоять на пьедестале, наслаждаться своим успехом, обдумывать, что предстоит ещё сделать. Осознавать весь путь проделанный для преодоления всех барьеров.

Рассмотрим организацию тренировочного процесса для легкоатлета. С чего всё начинается? Этот путь берёт азы ещё на 1 курсе, на лекции по физической культуре, лектор знакомит с историей кафедры, не забывает упомянуть и про достижения наших спортсменов, которые отстаивали честь и получали награды за старания. В конце лекции лектор может записать всех желающих. Хотелось бы добавить, что большое количество абитуриентов в своё время могли заниматься каким-либо видом спорта до поступления на любительском либо профессиональном уровне. Это также может помечаться лектором, что облегчает найти тренеру студентов по его профилю. Тренер может связаться со студентами по источникам связи (позвонить, воспользоваться социальной сетью, студенческими интернет порталами или написать в мессенджере), также все студенты должны посещать лекционно-практические занятия по предмету физическая культура, где и может производиться агитация и набор на спортивные секции.

И так тренера провели разъяснительные разговоры, проговорили об особенностях того или иного вида спорта. Теперь всё зависит от выбора, что студент должен определиться с выбором конкретного направления в лёгкой атлетике, например прыжки, метания, кроссы, многоборья и беговые виды. При этом, если ему ничего не подходит он продолжает заниматься на паре по расписанию. Ведь под каждый вид спорта подразумевается, что человек обладает определённой физической силой, выносливостью, стойкостью, уровне подготовленности студента, был ли он раньше на других секциях, а может он только подошёл, к тому чтобы начать, ведь никогда не поздно. В этом может помочь тренер. Один из важных пунктов становления легкоатлета, как и других спортсменов – это наладить отношение тренер – студент. Как известно, чем лучше оба человека идут на контакт, тем больше факт того, что тренер сможет передать свои знания и поделиться накопленным опытом в проделывании работы. Это тот самый случай, когда в любой момент можно подсказать студенту, как лучше сделать, стоит ли выполнять то или иное упражнение, собрать анамнез (были ли травмы либо какие-либо отклонения по здоровью).

После 1-2 недель тренировок можно понять подходит ли тот или иной вид спорта. Ведь за это время можно узнать примерно план выполняемой работы, нагрузку получаемую при выполнении упражнений. Тренировочный процесс заключается в первую очередь улучшения состояния здоровья, в это время спортсмены укрепляют мускулатуру и скелетный костяк, а затем и на участии в соревнованиях. Стоит заметить, оптимальный тренировочный временной промежуток составляет от 45 минут до 1,5 часа, чего с лихвой хватает. Нет смысла напоминать, что чрезмерная нагрузка без правильного питания и витаминных добавок может приводить к перенагрузке, которая сказывается на самочувствии человека. Основной базой тренировок можно вместить в несовпадающий планы тренировок, то есть при наличии 3 тренировок в неделю с интервалом в 2 дня (через день), они должны быть различны - это способствует, что нагрузка будет поступать на различные группы и без эффекта привыкания, организм немного стрессует, положительно сказывается на организм и результаты. Тренировки лучше проводить как на улице, так и в помещении, ведь нет ничего лучше, чем пробежать пару километров на свежем воздухе, либо метать диск, копье. Каждый из моментов, можно их назвать этапы выполняют свою отведённую роль в помещении в основном в осенне-зимний период времени следует отрабатывать технику, наращивать физический потенциал, осваивать новые упражнения, в то время как на улице дополняется работы, происходит доработка показателей полученная за предыдущий этап. Но для закрепления работы тренера советуют студентам посещать бассейны 1-2 раза в неделю, не отказывать от посещения бани и лечебно-профилактических массажей. Питание благоприятно сказывается на здоровье, необходимо принимать в пищу мясо, рыбу, творог, хоть и студенты, но не стоит злоупотреблять фастфудом и высокоуглеводистой пищей.

### **Литература.**

1. Шелкова В.А. Особенности развития профессионального спорта в России : матер. конф. / В.А. Шелкова – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 131 с.
2. Янченко С.В. Влияние профессионального и любительского спорта на организм человека : : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / С. В. Янченко – М. : Издательство «Владос», 2018. – 257 с.

796.011.3-057.87+ 37.037.1

## **АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 16 ЛЕТ В РАМКАХ XXX ОБЛАСТНОЙ СПАРТАКИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ВИТЕБСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Молчанов Н.В., научный руководитель Шкирьянов Д.Э.**

УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь

Как известно, приоритетным направлением государственной социальной политики Республики Беларусь является оздоровление нации и укрепления международного имиджа страны. В стране сформировалась устойчивая, позитивная динамика не только в сферах оздоровления населения, но и в развитии детско-юношеского спорта, подготовки спортивного резерва. Подтверждением этого является утверждение новой программы пятилетки в области развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2021-2025 г., которая направлена как на успешное выступление белорусских спортсменов на Олимпийских играх, так и приобщение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также создание условий для развития детско-юношеского спорта [1].

Одним из важных направлений программы является реализация Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь (ГФОК). Результаты анализа его содержания позволяют утверждать, что ГФОК направлен не только на развитие в нашей стране массового физкультурно-спортивного движения, но и общего физкультурного образования, нравственного и патриотического воспитания молодежи, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры [2, 3]. В связи с этим одним из актуальных направлений в практике физической культуры мы считаем вопрос изучения эффективности реализации ГФОК в работе со школьниками.

**Цель исследования** – оценка уровня физической подготовленности юношей 16 лет в соответствии с требованиями государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

**Материал и методы.** В исследовании приняли участие 25 юношей в возрасте 16 лет, уроженцы Витебской области, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Исследование предусматривало анализ протоколов сдачи нормативов ГФОК в рамках XXX областной спартакиады школьников Витебской области с целью определения показателей и уровня физической подготовленности (УФП) юношей 16 лет. Оценка УФП осуществлялась на основании анализа результатов следующих тестов: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек, подтягивания на высокой перекладине, наклон вперёд, челночный бег 4×9 м, бег 30 и 1500 м.

В работе использовались следующие *методы исследования*: анализ научно-методической литературы и протоколов соревнований, контрольно-педагогическое тестирование, методы математической статистики.