

естественные возможности организма [6].

В заключении можно добавить, что шейпинг – это идеальный выбор для тех, кто хочет улучшить свою физическую форму, скорректировать фигуру и укрепить здоровье. Регулярные тренировки в сочетании со здоровым питанием и массажем позволят получить видимые результаты уже через несколько недель.

Литература.

1. Горцев, Г. *Ничего лишнего. Аэробика. Фитнес. Шейпинг* / Г. Горцев. – М.: Феникс, 2004. – 256 с.
2. Гебер, Д. *Шейпинг-диета* / Д. Гербер, С. Бауэрман; пер. с англ. О.Г. Белошеев. – 2-е изд. – Минск: Попурри, 2006. – 480 с.
3. Лось, Е.Е. *Шейпинг: организация самостоятельных занятий: методическое пособие* / Е.Е. Лось. – Минск: МГЛУ [Сетевое электронное издание], 2013. – 49 с.
4. Прохорцев, И.В. *Шейпинг-питание* / И.В. Прохорцев, А.И. Пиендин, Е.В. Сергеева. – СПб., 1994. – 96 с.
5. Сергина, Т.И. *Система «Шейпинг» в программе физического воспитания для студентов вузов* / Т.И. Сергина, Л.П. Маслова, И.В. Воробьева, О.В. Заляльева, С.А. Фалеева, А.Н. Меркулов. – Казань: КФУ, 2015. – 44 с.
6. Турчинский, В. *Фитнес для женщин* / В. Турчинский. – М.: АСТ, 2010. – 542 с.

УДК 378.172:796

ПРОБЛЕМА ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВАРИАНТЫ ЕЕ РЕШЕНИЯ

Шибeko А.Д., Петькова А.А., научный руководитель **Тур А.В.**
УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов
медицинский университет», г. Витебск, Республика Беларусь

Аннотация. Исследователи отмечают, что в современных реалиях существующая система физического воспитания студентов не способна преодолеть существующие проблемы с самочувствием у молодых людей. К этим проблемам относятся: ухудшения физического здоровья студентов, низкая эффективность учебного процесса в области сохранения здоровья. Данная статья посвящена тому, чтобы найти способы решения этих задач за счет использования их в учебном процессе.

Ключевые слова: физическое воспитание, студент, спорт, физическая культура.

Введение. Физическое воспитание — это система мероприятий, направленных на улучшение здоровья, обучение основным моторным навыкам и способностям, направленная на достижение высоких результатов.

Физическое воспитание не решает существующие проблемы, связанные с ухудшением физического здоровья студентов и низкой эффективностью учебного процесса в области сохранения здоровья. Данная статья посвящена поиску способов решения этих проблем посредством использования индивидуальных программ в учебно-тренировочном процессе физического воспитания.

Современные реалии предъявляют высокие требования к человеческому телу и характеризуются высокой степенью крайностей. Это связано как с особенностями окружающей среды, так и с факторами социального, экономического, психологического характера и т. д.

Цель исследования. На основе предоставленных данных и их анализа установить причины проблем, возникших на занятии физической культурой со стороны студентов, а

также разработать систему для привлечения учащихся и студентов к занятию физической культурой.

Материалы и методы. Существует множество методов выполнения упражнений. Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Игровой метод — в основе этого метода лежит определенный вид упорядоченной двигательной активности согласно графическому или условному изображению. Наиболее характерными чертами игрового метода являются: выраженная соперничество и эмоциональность в игровых действиях. Для повторного приема характерно многократное выполнение упражнения с интервалами отдыха.

Метод анализа. В ходе работы были применены следующие методы: оценка физического развития человека (соматометрический, экспресс-оценка), метод стандартов, метод непосредственной наглядности.

Результаты исследования. В настоящее время, как можно заметить, человек в обществе испытывает множество различных негативных эффектов, которые прямо влияют как на его психическое состояние, на общее состояние здоровья, самооценку и т.д.

Как можно заметить, в последние годы наблюдается рост разнообразных видов острых и хронических заболеваний у разных социальных слоев, что часто отражается на их самочувствии, качестве жизни, а также прямо влияет на экономическую ситуацию страны.

Поэтому совершенно ясно, что сложившаяся сложная социальная, экономическая и психологическая ситуация предъявляет совершенно новые требования к различным сферам общественной жизни, в том числе к деятельности человека, такой как физическая культура. Что же является наиболее актуальным в этой области практических и научных знаний, что действительно может положительно повлиять на представителей разных слоев нашего общества?

Для начала, следует обозначить, что необходимость как можно более широкого распространения различных видов спорта среди широких масс людей не потеряла своей актуальности и важности и по сей день. Очевидно, что постоянное выполнение различных физических упражнений в самых разных формах поможет повысить общую способность к сопротивлению человеческого тела различным травмам, заболеваниям и значительно повысить иммунитет.

Эта проблема не стала исключением и для нашего поколения. Значительное ухудшение как физического, так и морального самочувствия людей, все большее распространение среди них различных болезней угрожает экономической, интеллектуальной и социальной стабильности нашего общества в будущем.

К несчастью, в последние годы мы наблюдаем значительный спад занятий физической культурой как среди школьников, так и среди студентов университетов. Наблюдается не только сокращение времени, затрачиваемого на занятия физической культурой, физическими упражнениями среди школьников и студентов вузов, но, к сожалению, падение престижа здорового образа жизни среди подростков и молодых людей, отсутствие систематических занятий спортом.

В этом контексте крайне актуальной проблемой в настоящее время является работа, направленная на скорейшее восстановление значения физической культуры и спорта в современном обществе как в экономическом, социальном, так и в национальном плане.

Решение этой проблемы требует не декларативных, а практических усилий различных государственных и общественных организаций. Очевидно, что большое количество различных программ практически не решают эту проблему, но требуются реальные экономические и социальные подходы, способные переломить неблагоприятную ситуацию в сфере домашнего досуга и спорта.

Самый главный недостаток — отсутствие индивидуально дифференцированного подхода в системе физического воспитания. В этом случае интенсивность физических упражнений ограничена физическим состоянием студента и не зависит от субъективного мнения преподавателя. Индивидуальный подход к занятиям физическими упражнениями для

каждого студента является хорошим стимулом для привлечения внимания студентов к физической культуре

Заключение. Таким образом, исследования показывают, что соблюдение этих условий как в физическом воспитании, так и в обычной жизни позволяет учащимся значительно улучшить свое физическое и психическое здоровье. Из этого можно сделать вывод, что сегодня существуют эффективные способы решения проблем ухудшения здоровья школьников и студентов. Исследование продемонстрировало высокую эффективность использования индивидуальных предложений по физическому воспитанию молодежи и применения здоровьесберегающего подхода в контексте воспитания здоровьесберегающих навыков у школьников.

Литература.

1. Васильков, В.Г. *Физическое воспитание, как средство целостного развития личности вуза: Дис ... канд. пед. наук. – СПб, 2003. – 174 с.*

2. Козлов, А.В. *Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов: Дис ... канд. пед. наук. – Воронеж, 2006. – 178 с.*

3. Мелешкова, Н.А. *Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: Дис ... канд. пед. наук. – Кемерово, 2005. – 215 с.*

УДК 796.81–057.875

АНАЛИЗ ПРОВЕДЕНИЯ ULTIMATE FIGHTING CHAMPIONSHIP – АБСОЛЮТНОГО БОЙЦОВСКОГО ЧЕМПИОНАТА ПРИ ВЫБОРЕ ВИДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Шилько А. А., научный руководитель **Сучков А. К.,**
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия
ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Введение. Кто сильнее? Этот вопрос волнует весь биологический мир, включая человека, от зарождения и до сегодняшних дней. В наших исследованиях мы попытались разобраться, выбрав какой вид единоборств, и совершенствуясь в нем, можно будет уверенно отвечать на поставленный выше и подобные ему вопросы.

Цель статьи – определить вид боевых искусств, наиболее подходящий для самосовершенствования, отвечающий возможностям и потребностям студенческой молодежи.

Методы исследования: библиографический поиск, анализ литературы, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. У юношей и девушек, обучающихся в учреждениях высшего образования, по разным причинам (от приобретения уверенности в себе, до времяпровождения с друзьями) возникает потребность в занятиях видами боевых искусств [1]. Библиографический поиск выявил большое количество литературы, предназначенной для специалистов и любителей единоборств [2, 3, 4], в которой человеку, непосвященному в суть единоборств, зачастую непросто сделать выбор, определить вид боевых искусств, наиболее подходящий для его самосовершенствования, и в частности – для достижения победы в определенном поединке. В этом случае приходит на помощь самый простой метод – организовать и показать такой поединок. Идея создать чемпионат по боям без правил была реализована Рорионом Грейси и Артом Дейви в 1993 году [5]. Это был турнир, в котором соревновались 8 бойцов, с минимальным количеством правил и наградой в \$ 50 000 за победу. Турнир организовывался с целью посмотреть, как разные виды боевых искусств будут противопоставляться друг другу. Таким образом, The Ultimate Fighting Championship – Абсолютный Бойцовский Чемпионат, позже называемый UFC 1: The Beginning – первый