

**Заключение.** Результаты показали погрешности в питании студенческой молодёжи. У студенческой молодёжи отсутствует режим питания. В связи с этим нами были выработаны следующие рекомендации: обязательный приём пищи перед уходом на занятия; соблюдение интервалов между приёмами пищи (не более 4 часов); продуманное распределение рациона на завтрак, обед, ужин с учётом поставки организму важнейших пищевых веществ в наиболее благоприятном соотношении; лёгкий ужин не позже чем за 2—2,5 часа до сна; голодание в студенческом возрасте однозначно неприемлемо.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

Для формирования представлений о культуре питания как составляющей здорового образа жизни в процессе обучения в учреждении высшего образования нами рекомендуется организовывать пресс-конференции со специалистами для студентов всех курсов. На конференциях есть возможность выявить доминирующие проблемы среди юношей и девушек, касающиеся поддержания физического здоровья. Юношей чаще интересуют методики развития мышечной массы, девушек — средства снижения собственного веса. Для многих полученная от специалиста информация будет очень полезной. В ходе конференции студенты смогут получить ответы на интересующие их вопросы: «Как определить, что именно нужно съесть, а чего есть не нужно?», «Время от времени у меня возникает желание съесть что-нибудь вкусненькое, которое бесполезно для организма. Как поступать с этими желаниями?», «Стоит ли в нашем возрасте придерживаться диет, какой лучше?».

#### Список цитируемых источников

1. Лобковская, Е. А. Рациональное питание и здоровье студенческой молодёжи / Е. А. Лобковская // Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 20 мая 2016 г., Барановичи. — С. 76—79.
2. Глазырина, Л. Д. Физическая культура и здоровье : программа и темат. планирование занятий по физвоспитанию учащихся нач. шк. / Л. Д. Глазырина, Т. А. Лопатик. — Минск : БГПУ, 2004. — 74 с.
3. Тристеня, К. С. Совершенствование валеологического образования студентов педагогического факультета // Современная школа: от теории к практике : материалы II Междунар. науч.-практ. конф., 14 нояб. 2009 г., Чебоксары. — Чебоксары : НИИ педагогики и психологии, 2009. — С. 218—222.
4. Лисицын, Ю. П. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье / Ю. П. Лисицын, Ю. М. Комарова // Актовая речь ВНИИМИ. — М., 1987. — С. 7—14.
5. Кананович, А. Молодёжные субкультуры: где скрывается опасность? / А. Кананович // Здоровы лад жыцця. — 2013. — № 1. — С. 55—58.
6. Ларченко, И. Социальные проблемы здоровья студенческой молодёжи / И. Ларченко, М. Гребенчук, Е. Кострикина // Здоровы лад жыцця. — 2014. — № 5. — С. 8—10.
7. Татарникова, Л. Г. Педагогическая валеология. Генезис. Тенденции развития / Л. Г. Татарникова. — СПб. : Петроградский и К, 1995. — 352 с.
8. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи : пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004. — 211 с.

УДК 796.06

И. А. Манкевич

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

## ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА И СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Введение.** Основные тенденции развития спорта и системы спортивной подготовки тесно связаны с развитием подсистем соревнований, тренировки и факторов, повышающих их эффективность, а также с функциями спорта в современном обществе.

Функции спорта характеризуются большим разнообразием и многоплановостью. Однако главными функциями следует считать эталонную и эвристическую.

Основная тенденция развития современного спорта связана с его соревновательной функцией, что объясняется значительным развитием олимпийского движения, проведением чемпионатов мира, региональных игр и чемпионатов, а также национальных первенств по различным видам спорта.

Метод исследования — теоретическое и эмпирическое обоснование системы спортивной подготовки.

**Основная часть.** Несмотря на попытки определенных кругов внести раскол в олимпийское движение, поставить его в зависимость от политических ситуаций, гуманные идеи олимпизма с каждым годом получают все большую популярность в мире и способствуют прогрессу спорта. В настоящее время Олимпийские игры стали крупнейшим универсальным соревнованием в мировом спорте, превратились в событие большой социальной значимости.

Спорт высших достижений является неотъемлемой частью мировой цивилизации и культуры. В мире сложилось единое спортивное пространство с четко обозначенными правилами и нормами взаимоотношений и

взаимодействия между национальными и международными спортивными организациями, с возросшим информационным обменом о системах, средствах и методах подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Непосредственное влияние на мировой спорт, олимпийское движение, Олимпийские игры оказывают крупные политические и социально-экономические преобразования, происходящие в последние годы. Распад систем соцстран, образование на территории бывшего СССР 15 новых самостоятельных государств, бурное экономическое развитие Китая, Южной Кореи, других стран Юго-Восточной Азии вносят существенные изменения в расстановку сил на мировой спортивной арене.

Наметились твердые тенденции развития профессионального спорта, существующего на основе самокупаемости, приносящего значительные доходы соответствующим профессиональным спортивным объединениям и непосредственно спортсменам.

В связи с этим отечественная спортивная наука за последние годы утратила свои ведущие позиции в ряде весьма важных направлений, таких как физиология, биохимия, спортивная медицина, морфология, биомеханика и др.

Ведущими тенденциями развития методики спортивной тренировки являются: достижение высоких объемов тренировочных нагрузок и рациональное сочетание различных по интенсивности режимов тренировки с ориентацией на соревновательную специфику и планируемый результат; значительное увеличение доли специализированных средств подготовки; расширение соревновательной практики в общем объеме подготовки; сбалансированность тренировочных нагрузок и отдыха, специальных восстановительных средств, специализированного питания и средств стимуляции работоспособности; значительное возрастание роли индивидуализации подготовки.

Важнейшим фактором развития спорта является совершенствование его организационных основ. Олимпийская подготовка в большинстве стран стала носить более планомерный и организованный характер. Регулярно проводятся национальные олимпийские фестивали, создаются общенациональные тренировочные центры практически по всем видам спорта. Значительно возросли масштабы и продолжительность централизованной подготовки сборных команд, в том числе по видам спорта, которые не получили массового развития.

Системы соревнований, финансирования, научного обеспечения в большинстве стран подчиняются задачам олимпийской подготовки, что позволяет спортсменам и тренерам осуществлять целенаправленную деятельность и достигать наивысших результатов на Олимпийских играх.

Национальные федерации по видам спорта, которые раньше имели значительную самостоятельность, все больше подчиняются общенациональным олимпийским интересам, их деятельность и финансовое положение попадают в значительную зависимость от национальных олимпийских комитетов или государственных органов.

Таким образом, организационное совершенствование, направленное на создание комплекса необходимых условий для тренировочного и соревновательного процессов, во многом определяет рост спортивных результатов.

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются система соревнований и система тренировок, а также системы факторов, повышающих эффективность функционирования. Каждый компонент имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям построения, функционирования и развития системы.

Основным компонентом системы спортивной подготовки является система соревнований. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся [1—3].

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий поведения, традиций создана система соревнований, которая, как правило, имеет преемственность на мировом, региональном, национальном и местном уровнях.

Функции системы спортивных соревнований в современном спорте исключительно широки и многообразны. Она является важнейшим универсальным механизмом управления подготовки спортсменов; во многом определяет содержание, направленность и структуру построения тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие спорта; позволяет оперативно организовывать взаимодействие мировой и отечественной систем спортивной подготовки; активно воздействует на формирование мотивационного механизма [4—6].

Эффективность функционирования системы соревнований во многом зависит от системы тренировки, которая является основной формой подготовки спортсмена. Все это выражается в организованном тренировочном процессе, представляющем собой специализированное (посредством физических упражнений) воздействие на спортсменов в целях совершенствования различных качеств, умений, навыков для достижения высших спортивных результатов.

**Заключение.** Развитие спорта в Республике Беларусь в ближайшие годы будет осуществляться в исключительно сложный переходный период к рыночной экономике, неизбежными характерными особенностями которого являются: спад производства, снижение жизненного уровня большинства населения, социальная напряженность в обществе, инфляционные процессы; отсутствие у государства необходимых средств на цели поступательного развития социальной сферы, в том числе спорта; рациональные преобразования структур и механизмов управления различными сферами, в том числе спортом; возрастание роли коммерческих структур и общественных организаций во всех сферах, в том числе и спорте.

#### Список цитируемых источников

1. *Матвеев, Л. П.* Общая теория спорта / Л. П. Матвеев. — М. : Воениздат, 1997. — 304 с.
2. *Матвеев, Л. П.* От теории спортивной тренировки к общей теории спорта / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. — 1998. — № 5. — С. 5—8.
3. *Матвеев, Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. — Киев : Олимп. лит., 1999. — 318 с.
4. *Платонов, В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. — Киев : Олимп. лит., 1997. — 583 с.
5. *Платонов, В. Н.* Направление совершенствования системы Олимпийской подготовки / В. Н. Платонов, С. Масри // Наука в Олимпийском спорте. — 2004. — № 1. — С. 3—10.
6. *Платонов, В. Н.* Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады в Лондоне / В. Н. Платонов // Наука в Олимпийском спорте. Спец. выпуск. — 2011. — № 1. — С. 8—16.

УДК 376

Я. В. Момотюк, А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

### ФАКТОРЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ К ЛУЧШЕМУ

**Введение.** Актуальными вопросами современных студентов являются сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровый образ жизни для каждого индивидуален, в своей жизнедеятельности человек руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма. Физическое воспитание, являясь составной частью общества, его подсистемой, находится в определенных связях, взаимоотношениях с другими социальными подсистемами. Взаимосвязи физического воспитания с общекультурными, политическими и социально-экономическими условиями жизни общества весьма сложны и не одинаковы в различных формациях. Значение физической культуры в жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков [3, с. 31]. Всё это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности.

В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой и в ведении здорового образа жизни. И главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация. Мотивация — это процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности — особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [2, с. 10].

Предмет исследования — мотивация к занятиям физической культурой и спортом в учреждениях высшего образования.

Объект исследования — студенты дневного обучения учреждения образования «Барановичский государственный университет».

Цель исследования — изучить особенности мотивов занятий спортом.

В соответствии с поставленной целью исследования сформулированы задачи исследования: 1) выявить специфику мотивов занятий спортом; 2) уточнить внешние факторы развития мотивов занятий спортом.

**Основная часть.** Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты всех курсов, является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в образовательном процессе и их общественной активности.

Был проведен опрос среди студентов нашего университета (факультет славянских и германских языков), который включал в себя вопрос «Что больше всего побуждает вас заниматься спортом?».

Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом — это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Студенчество ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении т. д. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов. Занимаясь спортом, человек выглядит стройным, подтянутым, красивым, а главное, уверенным в себе. Он совершенствует свое тело, а вместе с ним и дух. Спорт — лучший способ справиться со своими комплексами, а значит, повысить самооценку и победить стресс, есть возможность научиться быстро реагировать на смену ситуации и применить свои новые знания в обычной