

Упражнение начинается с правой ноги, которая переставляется вправо напротив первой секции, то есть за ее пределами. Почти одновременно ступня левой ноги переносится в первую ячейку, после чего к ней приставляется правая. Далее шаг вперед (в следующую секцию) левой ногой, следом шаг правой тоже внутрь секции. Первый этап закончен. Затем упражнение продолжается с левой ноги, то есть после каждого этапа происходит смена ноги. Этапы повторяются до окончания координационной лесенки [3].

Использование упражнений на координационной лестнице является действенным средством повышения уровня здоровья, возможности регулировать двигательную активность, поддерживать необходимый уровень физической и функциональной подготовленности личности, а также способствует развитию координационных способностей.

**Заключение.** Координационная лестница — эффективный комплекс для развития координационных способностей. При выполнении работы на координационной лестнице контролируется баланс тела. Лестница также подходит для отработки скоростных навыков передвижений. Тренировка на координационной лестнице является комплексной: сочетает в себе не только разминку, но и непосредственно долю основной части занятия или тренировки.

Во время проведения занятий на координационной лестнице возможно регулировать уровень нагрузки, что позволяет заниматься с ее применением абсолютно всем желающим.

#### Список цитируемых источников

1. Аринчин, Н. И. Координация : монография / Н. И. Аринчин. — 2-е изд. — Минск : Наука и техника, 2010. — 64 с.
2. Чернышева, А. В. Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательных-координационных качеств : метод. указания / А. В. Чернышева. — Ульяновск : УлГТУ, 2015. — 18 с.
3. Коник, А. А. Развитие координационных способностей обучающихся с использованием элементов координационной лестницы // Изв. Тул. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. — 2020. — № 1. — С. 17—24.

УДК 378:614.8

С. М. Смольский, Е. И. Подашевская

Учреждение образования «Белорусский государственный аграрный технический университет»,  
Минск, Республика Беларусь

### ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

**Введение.** В современном мире, заполненном разнообразной информацией, молодёжи может быть трудно разобраться, как правильно организовать свою жизнь, чтобы сделать её здоровой и комфортной. Определённые рекламные клише накладывают отпечаток на поведение, вырабатывая бессознательное желание бездумно потреблять рекламируемые товары сомнительной полезности. Худшая из всех вредных привычек — курение, ассоциируется со взрослостью. Спорт требует самодисциплины, которая может быть ещё не выработана. Ну а само понятие здорового образа жизни в сознании молодых людей может быть связано с поколением, отстоящим от них на много-много лет и вынужденных в силу приобретённых за эти годы болезней поменять свой естественный образ жизни.

**Основная часть.** Студенты нашего университета, в силу его специфики, разделяются на живущих в общежитии и «домашних». И если во втором случае мы, кураторы, можем перекладывать проблемы образа жизни молодёжи на домашнее окружение, то за первых несём полную ответственность.

Питание является важнейшей составляющей здоровья человека. По данным Всемирной организации здравоохранения, состояние здоровья человека лишь на 15 % зависит от организации медицинской службы, столько же приходится на генетические особенности, а 70 % определяется образом жизни и питанием. Однако большинство молодых людей склонны легкомысленно относиться к своему здоровью. И если для студентов, живущих дома вопросы питания определяются семейными традициями (что, впрочем, не гарантирует обеспечения качества питания), то студенты, живущие в общежитии, особенно нуждаются в знаниях, которые позволят им защитить себя от проблем, вызванных ошибками пищевого рациона [1].

Рассматривая проблемы питания, надо выделить три ключевых вопроса: понимание проблемы, время и деньги, при этом они взаимосвязаны.

Комплексный подход состоит в определении проблемы, её анализе (в том числе и финансовом) и введении альтернативного, полезного заменителя, проанализированного с точки зрения пользы, затрат времени и денег. Предлагаемые советы и рецепты должны быть реальными. Если заглянуть в Интернет и найти откуда предложение начинать утро со смузи из пяти видов овощей и фруктов, то такое предложение не будет реальным для бегущего на первую пару студента.

Бесконечные студенческие хлопоты создают особый стиль жизни, заставляя перекусывать на бегу и соблазняя бесполезным фаст-фудом. Но, обратите внимание, на родине фаст-фуда — в США избыточный вес стал проблемой.

Учитывая специфику вуза — большое количество иногородних студентов, обязанность куратора — иметь четкое представление о правильности питания, помочь советом и личным примером. Человек с лишним весом не имеет права требовать от других правильного питания, также как курящий преподаватель — читать мораль о вреде курения. Если мы что-то требуем от других, то первыми образцами выполнения должны быть мы сами. Если же человек не в силах выполнить своё собственное требование, то необходимо хотя бы рассказать о тех мерах, которые он принимает по их устранению. Тогда, например, личный пример стареющего сбросить лишний вес и впервые занявшегося тренировками может быть полезен кому-то.

Возвращаясь к проблеме фаст-фуда, надо делать акцент не только на его вредности для здоровья и затратности для кошелька, но и предлагать его возможные заменители. И здесь возникает проблема, до сих пор не затронутая — мы не роботы, и имеем индивидуальные предпочтения. Бессмысленно описывать бесподобный вкус и полезность традиционного ржаного хлеба людям, которые по состоянию здоровья могут есть только белый хлеб, но можно предложить им белый зерновой.

Рассматривая далее проблему питания, следует выделить и проблему распределения еды по времени. Как было выяснено учёными, поговорка «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» или её западный вариант «Завтракай как король, обедай как принц, ужинай как бедняк» полностью соответствует данным науки. Главный источник информации нашего времени — Интернет, предлагает бесчисленное количество правильных вариантов завтрака, но проведение даже краткого и отнюдь не всеобъемлющего анализа информации показывает, что они не удовлетворяют требованиям времени, денег и понимания проблемы. Но главная проблема, согласно тому же Интернету, состоит в том, что среднестатистический студент не завтракает, а потом перекусывает на бегу.

Но ведь организовать вполне приличный завтрак можно даже в «экстремальных» условиях динамичной студенческой жизни. Просыпаться всего на полчаса или на четверть часа раньше привычного времени — не такая уж непосильная задача. Овсянка или гречневая каша, яйца или творог не только в настоящий момент настроят на плодотворную учебную деятельность, но и уберегут от перспективы заработать мучительный гастрит или язву. И, тогда станет реальным, что полноценно позавтракавший студент сможет заменить яблоком рекламируемый сладкий батончик, если захочет перекусить. Ведь такой родной, привычный и не требующий никаких хлопот фрукт, как яблоко, должен быть сознательно внедрен в ежедневное питание каждым студентом, который хочет быть здоровым и красивым. Оно удовлетворяет всем основным требованиям: полезно (что подтверждают не только солидные тома по здоровому питанию, но и всевозможные топ-списки лучших продуктов Интернета), бюджетно и удобно.

Проблема еды неотрывна от темы напитков. Правильное питание должно подкрепляться употреблением достаточного объёма жидкости. К сожалению, большую популярность в студенческой среде snискали всевозможные энергетические напитки кофе, ведь они взбадривают в период сессии, поддерживают силы после подработки. Но мы должны понимать, что это ложные друзья, их бодрящего действия хватает ненадолго, привычка к ним увеличивает их потребление, а содержащийся в них сахар создаёт прочный фундамент для болезней, вызванных его переизбытком. Бороться с этими ложными друзьями надо по двум взаимосвязанным направлениям — 1) понять их вредность и осознанно ограничить; 2) целенаправленно заменять их полезными напитками. Рассмотрим альтернативы. Это натуральный сок, зеленый чай и вода. Практическая ценность совета готовить каждое утро свежесжатый сок представляется весьма сомнительной. Полезность пакетированного зеленого чая значительно снижается по сравнению с традиционно заваренным. К тому же отнюдь не всем он нравится. Остаётся самый главный напиток человечества — чистая вода.

Персональную норму потребления воды в сутки можно рассчитать. Так, например, известна формула:  $V = M / 450 \times 14$  где,  $V$  — объём нормы воды в литрах в сутки,  $M$  — масса тела. Предлагается также рассчитывать норму воды, как 4% от массы тела. Существуют также формулы расчета необходимого потребления воды в зависимости от пола и объёма физической нагрузки:  $V = (0,03M) + (0,4T)$  — для женщин;  $V = (0,04M) + (0,6T)$  — для мужчин, где  $V$  — объём нормы воды в литрах в сутки,  $M$  — масса тела,  $T$  — время активного занятия спортом, или другим, соизмеримым по нагрузкам, видом деятельности (при отсутствии нагрузок необходимо ставить 0). Встречается также информация, что на каждую чашку кофе рекомендуют выпивать дополнительно до 500 мл чистой воды и что разовый прием воды не должен превышать 1-го стакана — 200 мл [2].

Чтобы сделать эти рекомендации доступными для реального использования, достаточно установить специальные кулеры для воды, и затраты на их приобретение и содержание окупятся в будущем, как большой вклад в формирование здорового образа жизни.

Однако все полезные слова останутся всего лишь словами, поэтому рассмотрим те действия, которые необходимо предпринять, чтобы сформировать у наших студентов привычки здорового образа жизни.

Традиционно первым действием является проведение бесед о правильном образе жизни.

Привлечение студентов к физической культуре и спорту вносит большой вклад в здоровый образ жизни. Кроме того, преподаватели по физическому воспитанию также проводят пропаганду здорового образа жизни, но к сожалению, не все студенты активно занимаются спортом.

Здоровый образ жизни надо рекламировать и активизировать. Поэтому предлагается следующее.

1) целенаправленно проводить в БГАТУ кулинарные конкурсы: от конкурсов национальных традиций до конкурсов лучшего студенческого завтрака (или ужина). Помимо основной цели, такие конкурсы служат развитию социальных контактов;

2) ввести постоянную газетную рубрику на тему здорового образа жизни с помещением текста на сайт БГАТУ;

3) организовать конкурсы лучших студенческих тематических рецептов с подведением итогов;

4) возможно проведение конкурса или деловой игры, в которой будет пропагандироваться практичность и обдуманность против нерациональных трат;

5) провести конкурс предложений студентов, направленных на формирование здорового образа жизни.

И во всех предлагаемых мероприятиях студенты должны входить в судейскую коллегию.

**Заключение.** Для того чтобы здоровый образ жизни внедрился в сознание, его надо сделать увлекательным и привлекательным. Вместо запугиваний о болезнях, которые ждут впереди, надо сделать акцент на увлекательность полезных действий, умение ставить цели и добиваться желаемого результата.

Соблюдение комплекса мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни позволит нам подготовить не только квалифицированного, но и здорового специалиста.

#### Список цитируемых источников

1. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учеб. пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Юрайт, 2019. — 254 с.

2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М. : КноРус, 2020. — 214 с.

УДК 378.17

Ю. М. Старостина

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования  
«Вологодский государственный университет» Вологда, Российская Федерация*

## ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Введение.** В связи с реалиями сегодняшнего дня результаты общественного прогресса концентрируются в информационной сфере. В настоящее время наступила эра информатики, область общения, информации и знаний. Профессиональные знания быстро стареют, необходимо их непрерывное совершенствование. Дистанционная форма обучения даёт возможность создания систем массового непрерывного самообучения, всеобщего обмена информацией, независимо от наличия временных и пространственных поясов.

Важнейшей задачей высшего технического образования на сегодня является формирование у будущих работников и исследователей научного мышления, навыков самостоятельного усвоения и критического анализа новых сведений, умения строить научные гипотезы и планировать эксперимент по их проверке. Возросшие информационные потоки и высокотехнологические производства предъявляют повышенные требования к работнику XXI века. Помимо высокой профессиональной компетентности будущий специалист должен в совершенстве владеть современными информационными технологиями и активно уметь использовать их в своей сфере занятости, что становится возможным с использованием технологий открытого образования [1, с. 496].

Потребителями образовательных услуг являются не только школьники и студенты, но и значительная часть взрослого населения страны. В современном мире отмечается резкое увеличение спроса на образовательные услуги. В связи со всем вышесказанным налицо потребность в дистанционной форме обучения, которая характеризуется большой гибкостью ее применения.

**Основная часть.** Целью исследования является изучение дистанционной формы образования по физической культуре и спорту в период самоизоляции.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

- выявить и проанализировать проблемы учебного процесса, возникшие при дистанционном обучении;
- провести краткое исследование теоретических источников по данной тематике;
- провести анкетирование студентов и сделать выводы.

В 2020 году в связи с возникновением коронавирусной инфекции “COVID-19” по всей стране наш университет, как и все вузы нашей страны, для того, чтобы предотвратить дальнейшее распространение и заражение студентов и преподавателей, перешли на дистанционный формат обучения. По началу, ни студентам, ни преподавателям было неудобно заниматься в данном формате, так как портал ВоГУ был не подго-