

ные клетки не делятся и не способны к бескислородному дыханию, это может привести к их гибели и деградации личности. Рассматривая физиологию пищеварения, преподаватели акцентируют внимание на сути сбалансированного питания, важности употребления белков, жиров и углеводов, говорят о вреде вегетарианства для детей, ведь полноценными белками являются только животные белки, и лишение незаменимых аминокислот приводит к нарушению нормального развития организма ребёнка. При изучении темы «Опорно-двигательный аппарат», акцентируется внимание на том, что структура костей зависит от интенсивности работы прикрепляющихся к ним мышц, что напрямую подводит слушателей к пониманию необходимости регулярных тренировок. Мышечная активность полезна и в сохранении правильной осанки, что помогает избежать многих проблем с позвоночником и суставами в дальнейшем, обеспечить правильную работу органов дыхания и пищеварения [1, с. 241].

К сожалению, среди наших слушателей только несколько человек имеют первую группу здоровья, больше половины отмечают, что не могут назвать себя здоровыми людьми, а некоторые состоят на учёте по поводу заболеваний. Самые распространённые проблемы со здоровьем — это нарушение зрения, сколиоз, гастрит. При этом молодые люди понимают, что проблемы со здоровьем, сейчас их не беспокоящие, могут проявиться позже и нарушить жизненные планы. Среди причин, которые мешают придерживаться принципов здорового образа жизни, молодые люди отмечают недостаток мотивации. Хотя, следует отметить, что в стране многое делается для популяризации здорового образа жизни в первую очередь среди молодёжи, доступности спортивных объектов, появляются многочисленные сайты с научной полезной информацией. Слушатели ФДП знают, что профессия врача связана с высокими нервно-эмоциональными нагрузками и требует высокой работоспособности, стрессоустойчивости, умения контролировать эмоции. Поэтому важно сохранить здоровье, что невозможно без глубоких знаний о функционировании своего организма, причинах и последствиях болезней, влиянии образа жизни и неблагоприятных факторов окружающей среды.

Наших слушателей условно можно разделить на три группы по уровню валеологической грамотности и культуры ЗОЖ. К первой группе могут быть отнесены молодые люди, внешне понимающие важность здорового образа жизни, имеющие периодическое желание заниматься спортом и придерживаться правильного питания. Однако их установки не постоянны, эмоциональный настрой меняется, интерес угасает, у них недостаточно самостоятельности и инициативы в использовании знаний о ЗОЖ. На таких слушателей преподаватели и кураторы обращают особое внимание, так как иногда сказывается недостаток теоретических знаний о здоровьесбережении или влияние людей из их ближайшего окружения. Вторую группу образуют слушатели, имеющие сформированные установки на ведение здорового образа жизни, более устойчивые интересы, у них проявляются склонности к здоровьесберегающему поведению, позитивной жизненной позиции. Эти слушатели более ответственно относятся к своему здоровью, поэтому работа с этой группой заключается в направлении и поддержке. Третья группа — это слушатели, имеющие многолетний привычку занятий спортом, контроля своего здоровья, как стили их жизни. Они не навязывают свою позицию другим, но всегда могут помочь, разъяснить, поддержать других, чем оказывают помощь преподавателям в процессе воспитательной работы. К сожалению, следует отметить, что к третьей группе относятся единицы.

Заключение. Педагогическое и воспитательное воздействие преподавателей факультета довузовской подготовки направлено на повышение валеограмотности слушателей, в первую очередь в аспекте формирования правильных представлений о здоровом образе жизни, устойчивой мотивации к поддержанию своего здоровья.

Список цитируемых источников

1. Рубашко, И. В. Формирование представлений о здоровом образе жизни с позиций научного подхода на факультете профориентации и довузовской подготовки / И. В. Рубашко // Актуальные проблемы довузовской подготовки : материалы III Междунар. науч.-метод. конф. — Минск : БГМУ, 2019. — С.241—244.

УДК796.012.2

А. И. Самусик, Т. С. Новаш

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННОЙ ЛЕСТНИЦЫ

Введение. Гармонично развитые координационные способности имеют большое значение для укрепления здоровья, физического совершенствования детей, овладения широким кругом движений, способствуют проявлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания.

Координация — это способность интегрировать отдельные двигательные системы с различными сенсорными модальностями в эффективные движения.

Гармоничное взаимодействие в аспекте синхронности, ритма и последовательности движений человека имеет решающее значение для скоординированного движения.

Основная часть. Координация означает работу всех групп мышц тела в союзе. Это крайне важно при выполнении любого движения с заранее определенной целью. Координация между мышечными группами делится на межмышечную координацию и внутримышечную координацию. Это означает координацию между различными группами мышц, а также между мышечными волокнами одной и той же мышцы.

Координация необходима для выполнения движений, требующих скорости и силы и более эффективного, следовательно, с меньшими затратами энергии, демонстрируя лучшую производительность в течение более длительного времени. Человек начинает терять координацию, как только он устает, и наоборот, усталый человек не может выучить движения, требующие высокой степени координации [1].

Эффективным средством развития координационных способностей является координационная лестница.

Координационная лестница — один из лучших тренажеров для развития ловкости, маневренности, координации, баланса, скорости и ускорения. Лестница скорости и координации идеально подходит для обучения занимающихся двигательным навыкам, что соответственно развивает их скоростные и координационные способности. Обучающий эффект этого тренажера аналогичен прыжкам на месте или через скакалку, при этом имеет ряд значительных преимуществ:

1) координационная лестница является разнонаправленным тренажером. Во всех игровых видах спорта спортсмен редко стоит на одном месте. Ему постоянно приходится двигаться вперед, в сторону, назад, прыжками. Данный тренажер помогает быстро научиться менять направление движения в различные стороны (ловкость ног);

2) тренажер позволяет использовать более сложные прыжки и разновидности бега, чем обычная скакалка;

3) соединенные вместе несколько лестниц позволяют увеличить продолжительность упражнения;

4) предоставляется хорошая возможность изменять скорость выполнения упражнения на любом участке лестницы [2].

В процессе выполнения физических упражнений с использованием координационной лестницы, немалую роль играет и работа руками. Поэтому важно тренировать параллельно с ногами руки, при этом рекомендуется соблюдать нужную амплитуду. Активные движения руками при исполнении упражнений на координационной лестнице помогают подобрать оптимальный ритм. Соответственно их делать становится намного легче. В некоторых упражнениях руки служат в качестве балансира, предоставляют возможность делать их активнее и резче.

Также большинство изменений направления движения сопровождаются со смещением вниз центра тяжести. Поэтому при выполнении упражнений с нагрузкой на ноги они должны быть согнуты в коленях.

Примерные упражнения с координационной лестницей.

1. *«Классики»*. Исходное положение — ноги врозь. Прыжок вперед, оттолкнувшись двумя ногами, и приземлиться в первый сектор лестницы на левую ногу. Далее, оттолкнувшись левой ногой, снова прыжок вперед, но приземление уже на две ноги. Снова отталкиваемся двумя ногами, прыжок вперед и приземление на правую ногу. Отталкиваясь только правой ногой, прыгаем вперед и приземляемся на две ноги. Это — 1 цикл. Повторять этот цикл, пока лестница не закончится. Обратить внимание на выталкивание вверх, прыжки на передней части стопы, руки на пояс либо вверх.

2. *«Внутрь-наружу»*. Исходное положение — в начале координационной лестницы, ноги врозь. Шагнуть в первую секцию лестницы сначала левой, а затем правой ногой. После того, как правая нога стала в первую секцию, поставить левую ногу слева от следующей секции лестницы, затем — правую ногу — справа от лестницы. Снова, шагнуть левой ногой вовнутрь лестницы, а затем также правой. Повторять эту схему перемещений до тех пор, пока лестница не закончится. Затем, когда действие освоено занимающимися выполнять в быстром темпе, в беге. Обратить внимание на выполнение упражнения на передней части стопы, руки работают вдоль туловища.

3. *«Шаг в сторону»*. Упражнение на лесенке начинается с левого угла. В первых двух вариантах исходное положение было по центру спортивного снаряжения, в этом случае необходимо несколько переместиться влево. Первый шаг делается левой ногой внутрь первой секции, без остановки сюда же перемещается ступня правой ноги. Далее необходимо переместиться вправо за пределы лесенки сначала левой, затем правой ступней. Следующее движение во вторую секцию начинается опять с левой ступни влево по диагонали вверх и завершается правой ступней. Затем нужно выйти за пределы тренажерного приспособления опять сначала левой, потом правой ногой.

4. *«Спортивное танго»*. Исходное положение аналогично первоначальному положению в «Шаг в сторону». Физическое упражнение «Танго» начинается, как правило, с левой ноги.левой ступней нужно перешагнуть правую, установить ее в центр первой ячейки напольного тренажера. Не останавливаясь, правая стопа перемещается вправо за границы лесенки и устанавливается напротив поперечины, разделяющей первую и вторую секцию спортивного снаряжения. К правой ступни практически мгновенно приставляется левая ступня. Из этого положения делаются аналогичные шаги, только уже с правой ноги.

5. *«Пять шагов»*. Стартовое положение — перед началом координационной лестницы, ноги располагаются на ширине плеч.

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 внедрении 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.