

Тренировочные комплексы в среднем должны включать от 1 до 20 упражнений и, за исключением тестовых упражнений, не повторяются. Использование комплексов упражнений аэробики занимают достаточно большое количество времени. Тренировки, выстроенные с использованием данных упражнений, способствуют созданию в группе соревновательной атмосферы, которая мотивирует спортсменов трудиться усерднее.

Список цитируемых источников

1. Дворник, Л. С. Использование отягощений на тренировках / Л. С. Дворник, А. А. Хабаров, С. Ф. Евтушенко // Физкультура и спорт. 1999. — 234 с.
2. Жиглова, Т. Ю. Физическая культура / Т. Ю. Жиглова. — М. : Спорт, 2001. — 135 с.

УДК796: 331.101.262

И. А. Ножка

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

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ НАКОПЛЕНИЯ КАПИТАЛА ЗДОРОВЬЯ

Введение. В современных социально-экономических условиях здоровье является потребительским благом, на которое предъявляется спрос. В тоже время — это инвестиционное благо, которое определяется по чистой стоимости выгод, получаемых от него. Так увеличение продолжительности жизни подразумевает прибавление дополнительных периодов трудовой деятельности, в течение которых человек может получать доход. В этой связи данное исследование посвящено формированию одного из видов человеческого капитала — капиталу здоровья, который в нашей работе рассматривается как базовый компонент, отсутствие которого ограничивает возможности индивида в социальной реализации.

Основная часть. Физиологические свойства и физические способности человека составляют базовую часть человеческого капитала, которую экономисты называют капиталом здоровья. И.В. Ильинский отмечает, что капитал здоровья является национальным достоянием, несущей конструкцией, основой для человеческого капитала вообще, и представляет собой инвестиции в человека, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья и работоспособности [1].

Здоровье выступает значимым элементом человеческого капитала, так как от его уровня непосредственно зависит, насколько качественно и полноценно индивид сможет выполнять свои биосоциальные функции, принося доход себе, своей семье, работодателю и государству. Инвестиции в капитал здоровья способствуют:

- сокращению уровня заболеваемости, инвалидности и смертности;
- повышению производительности труда и творческому долголетию личности;
- увеличению продолжительности жизни и периода трудоспособного возраста населения Беларуси.

Исходя из вышесказанного можно определить два главных довода в необходимости рассмотрения капитала здоровья как базового компонента человеческого капитала:

1. Улучшение здоровья населения страны позволит увеличить уровень производительности труда и уменьшить издержки от нетрудоспособности вследствие заболеваемости или инвалидности;
2. Инвестиции в здоровье индивида будут способствовать снижению амортизации человеческого капитала, связанного со старением человеческого организма.

Следует отметить, что существуют потери общественного здоровья, которые выражаются в таких показателях как заболеваемость, инвалидность, смертность, которые приводят к значительному экономическому ущербу. В этой связи важно подчеркнуть, что время функционирования человеческого капитала продлевают инвестиции в здоровье, его охрану, способствующие сокращению заболеваний и смертности, продлению трудоспособной жизни человека [1; 2].

Поиск эффективных средств, содействующих наращиванию капитала здоровья особенно актуален в связи с тенденциями и факторами развития белорусского общества, детерминирующими здоровье нации.

Физическая культура как социальное явление представляет собой непрерывный «социальный эксперимент», который позволяет расширять потенциал общества в целом, а в индивидуальном плане наращивать капитал здоровья. Многочисленные социальные и педагогические исследования свидетельствуют, что занятия физической культурой способствуют:

- предупреждению развития возрастной патологии;
- увеличению продолжительности жизни;
- продлению периода высшей жизнеспособности, творческой активности;
- сохранению высокого уровня умственной и физической работоспособности [3].

В данной работе мы рассматриваем на макроуровне физическую культуру общества как средство сохранения и укрепления национального капитала здоровья, а на микроуровне физическую культуру личности как средство формирования индивидуального капитала здоровья (рисунок 1).



Рисунок 1 — Физическая культура на различных уровнях организации

На наш взгляд физическая культура как неотъемлемое слагаемое культуры общества и личности может стать важным инструментом и ключевым средством наращивания человеческого капитала с позиций укрепления физического здоровья индивида и общества, повышения работоспособности населения страны.

Вовлечение населения Республики Беларусь в активную физкультурно-спортивную деятельность позволит личности наращивать капитал здоровья, а повышение общественной значимости физической культуры будет способствовать повышению потенциала здоровья нации.

Как отмечают специалисты одним из критериев оценки национального капитала здоровья является организация мотивирующих мероприятий на уровне спортивно-оздоровительных комплексов.

В настоящее время реализуемая в Беларуси социальная позволила закрепить устойчивую и позитивную динамику в сферах оздоровления населения страны. Об этом свидетельствуют представленные в таблице 1 основные медико-демографические показатели, характеризующие воспроизводство человеческого потенциала в Республике Беларусь.

Т а б л и ц а 1 — Основные медико-демографические показатели, характеризующие воспроизводство человеческого потенциала в Республике Беларусь

Показатель	Предельно критическое значение	Фактическое значение		
		2011 год	2014 год	2021 год
Показатель ожидаемой продолжительности жизни при рождении	69 лет (м)	68,0 лет (м)	67,8 лет (м)	69,3 лет (м)
	77 лет (ж)	78,4 лет (ж)	78,4 лет (ж)	79,4 лет (ж)
Коэффициент старения населения (доля лиц старше 65 лет к общей численности населения)	7 %	13,7 %	14 %	15,8 %

Динамика продолжительности жизни за последнее время оценивается как положительная (+ 10 лет), однако разница в продолжительности жизни мужчин и женщин очень велика (≈ 10 лет). Ожидаемая продолжительность здоровой жизни для белорусов на данный момент составляет 65,4 лет (61,4 для мужчин и 69,3 для женщин). По прогнозам к 2025 г. эти показатели сохранятся неизменными (Белстат).

Еще одним важным показателем здоровья населения Беларуси является физическая активность и физкультурно-спортивная деятельность. По данным выборочного обследования домашних хозяйств по уровню жизни, все больше людей приобщаются к занятиям физической культурой и спортом (таблица 2).

Т а б л и ц а 2 — Удельный вес населения в возрасте 16 лет и старше, занимающегося физической культурой и спортом

Пол	Удельный вес населения в возрасте 16 лет и старше, занимающегося физической культурой и спортом	
	2011 год	2021 год
Мужчины	27,3 %	29,6 %
Женщины	22,5 %	23,7 %

Следует отметить, что данная положительная тенденция по данному показателю за последние 10 лет сохраняется в динамике. Наиболее высокая физическая активность отмечается в возрастной группе 16—19 лет (учащаяся молодежь), затем в возрасте 20—29 лет.

В тоже время по данным выборочного обследования домашних хозяйств по уровню жизни, на начало 2022 года только 33 % жителей г. Минска в возрасте 16 лет и старше оценили состояние своего здоровья как «хорошее», а 61,2 % — как «удовлетворительное» (Статистический обзор ко Всемирному дню здоровья, 2022).

Достижению целевых показателей «Доля лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения» будет содействовать сформированная способность личности к физическому, интеллектуальному и волевому саморазвитию, способствующая самореализации личности, ее успешной жизнедеятельности в социальном взаимодействии.

Проводимая в Беларуси социально-экономическая политика в области здоровья нации позволила обеспечить положительную динамику по отдельным показателям, характеризующим капитал здоровья на макроуровне.

В тоже время состояние здоровья молодежи — это серьезнейшая проблема последнего десятилетия [4—8]. В этой связи наш взгляд был обращен на состояние здоровья обучающихся учреждений высшего образования (УВО), т. е. членов общества, которые еще имеют нерастраченный капитал здоровья. Анализ студенческой среды учреждения образования Барановичский государственный университет (БарГУ), представленный на рисунке 2 по факультетам (ИФ — инженерный факультет, ФПП — факультет педагогики и психологии, ЛФ — лингвистический факультет, ФЭП — факультет экономики и права) был сделан на основе сведений о распределении студентов 1—3 курсов для занятий физической культурой (рисунок 2).

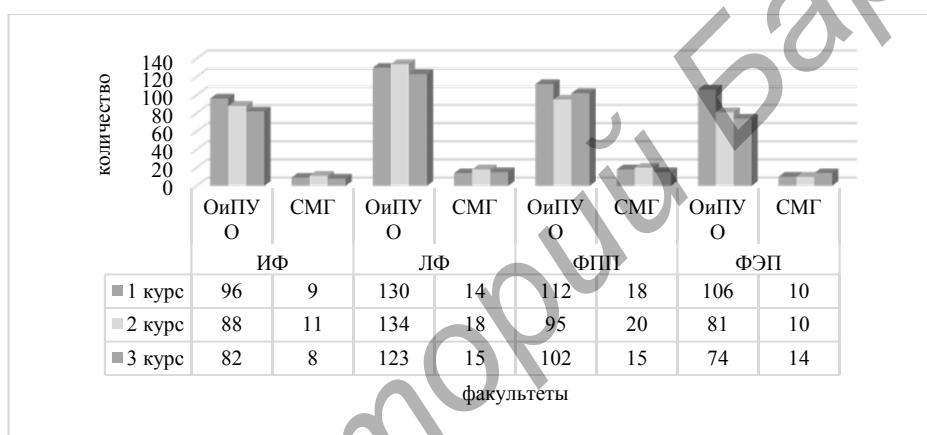


Рисунок 2 — Сведения о состоянии здоровья обучающихся 1—3 курсов БарГУ для занятий физической культурой (ОиПУО — основное и подготовительное учебное отделение; СМГ — специальное учебное отделение)

Данные рисунка демонстрируют уменьшение к 3 курсу количества студентов основного и подготовительного учебного отделения, что позволяет сделать вывод об ухудшении состояния здоровья обучающихся в период обучения в УВО.

Из диаграммы видно, что процент студентов, занимающихся в спортивном отделении незначительный (4,85 %), а количество студентов выпускных курсов в данном отделении составляет всего 8 студентов (рисунок 3).



Рисунок 3 — Распределение обучающихся БарГУ для занятий физической культурой (ОГ — основное отделение; СО — спортивное отделение СМГ — специальное отделение, включая освобождённых)

Таким образом, количество студентов выпускных курсов, занимающихся активной физкультурно-спортивной деятельностью можно определить, как недостаточный, если его соотнести с целевым показателем «Доля лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения».

В тоже время социально-педагогические исследования свидетельствуют, что занятия физической культурой способствуют:

- предупреждению развития возрастной патологии;
- увеличению продолжительности жизни;
- продлению периода высшей жизнеспособности, творческой активности;
- сохранению высокого уровня умственной и физической работоспособности [7].

Заключение. Таким образом, капитал здоровья выступает базовым элементом человеческого капитала, так как от его уровня непосредственно зависит, насколько качественно и полноценно индивид сможет выполнять свои биосоциальные функции, принося доход себе, своей семье, работодателю и государству. Экономический рост невозможен без серьезных вложений в человеческий капитал. Из всех видов инвестиций наиболее значимыми определяют инвестиции, обеспечивающие физическое и умственное здоровье индивида. Значение физической культуры заключается в повышении функциональных возможностей и резистентности организма, повышению работоспособности. Физическая культура как неотъемлемое слагаемое культуры общества и личности может стать ключевым звеном и средством формирования человеческого капитала с позиций укрепления физического здоровья, повышения работоспособности населения страны. Особого внимания заслуживает проблема накопления капитала здоровья обучающихся учреждений высшего образования.

Список цитируемых источников

1. Ильинский, И. В. Инвестиции в будущее: Образование в инновационном воспроизводстве. — СПб.: Изд. СПбУЭФ, 1996. — С.25—28.
2. Инвестиции в человеческий капитал России: состояние, проблемы, перспективы / под ред. И. В. Ильинского. — СПб.: С.-Петербург. гос. ун-т технологии и бизнеса, 2003. — 216с.
3. Барбашов, С. В. Теоретико-методические основы лично ориентированной технологии физкультурного образования школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С. В. Барбашов. — Омск : Сиб. ГАФК, 2000. — 48 с.
4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / под ред. В. А. Бароненко : учеб. пособие. М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. — 352 с.
5. Кузнецова, А. А. Здоровый образ жизни и предупреждение ВИЧ-инфекции. Экспресс-оценка. / Составитель А. А. Кузнецова. — Минск : УМУ «МГОУМК», 2007. — 42 с.
6. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи : пособ. для препод. и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений. — Минск : УП «ИВЦ Минфина», 2004. — 211с.
7. Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021—2025 годы [Электронный ресурс] (№ 54 от 29.01.2021) // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo.by — Дата доступа: 19.03.2023.

УДК 378.17

Филимонова Н. И., Войшевич В. Н.

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

ГРАЖДАНСКО-ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Введение. Проблема воспитания молодых людей, развитие у них патриотических чувств и национального самосознания являются частью государственной политики. В принятых нормативных документах делается акцент о необходимости усиления патриотического воспитания граждан, формирования целостной государственно-патриотической системы [1].

На современном этапе развития нашего государства, определяемом социально-экономическими преобразованиями внутри страны и общемировыми тенденциями, происходит пересмотр подходов к воспитанию гражданина и патриота.

Гражданско-патриотическое воспитание должно быть ориентировано на формирование воспитываемого пространства, позволяющего создать в любом учреждении образования реально ощутимую атмосферу уважения к государству, его символам, закону и правопорядку. В обновляющемся белорусском обществе, когда идёт кардинальная смена духовных приоритетов, гражданско-патриотическая социализация учащейся молодёжи является одной из главных. Она призвана сформировать у каждого молодого человека подлинную систему детерминант его гражданско-патриотической активности:

- гражданско-патриотические потребности;
- интересы, цели и идеалы;