

Контрольный этап (март 2022 г.) — заключался в повторном определении уровня координационных способностей ЭГ и КГ. На данном этапе осуществлялась обработка результатов экспериментального исследования и анализ предложенного материала для обучающихся старших классов.

Контрольный этап исследования показал, что результаты в тесте «Фламинго» у КГ до эксперимента составляли 6,4 с, а после — 7,1 с, результат в тесте «Проба Ромберга» у КГ до эксперимента составил 13,29 с, после эксперимента — 16,29 с. В тесте «Челночный бег 4х9 м» у КГ до эксперимента составлял 11,5 с, результаты в КГ после эксперимента равен 11,5 с.

Необходимо отметить, что показатели средних значений в ЭГ в тесте «Фламинго» у ЭГ до эксперимента составили 10 с. На контрольном этапе исследования результат испытуемых ЭГ составил 4 с. Результаты в тесте «Проба Ромберга» у ЭГ до эксперимента — 15,15 с, после эксперимента — 20 с. В тесте «Челночный бег 4 × 9 м» у ЭГ до эксперимента составляет 11,4 с, результаты в КГ после эксперимента — 10,8 с.

Анализ результатов уровня развития координационных способностей КГ и ЭГ на контрольном этапе исследования указывают, на то, что средний результат теста «Фламинго» до эксперимента в КГ составил 6,4 с и 7,1с после эксперимента. Разница между результатами до и после эксперимента составила 0,7 с. Средний результат в ЭГ до эксперимента составлял 10 с и 4 с после эксперимента. Прирост показателей по данному тесту в ЭГ составил 6 с.

При оценке уровня времени простой реакции (тест «Челночный бег 4 × 9 м») результат в КГ до начала эксперимента составил — 11,5 с. и 11,4 с. соответственно после эксперимента. В ЭГ этот показатель до эксперимента равен 11,4 с. и 10,8 с. после эксперимента. Следовательно, прирост среднего результата составил в КГ — 1 с, в ЭГ — 0,6 с.

Результаты теста «Проба Ромберга», показали качественные изменения за период исследования в ЭГ. Так результат до эксперимента у испытуемых составил 15,15 с, а после эксперимента 20 с. Средние показатели в КГ до эксперимента — 13,29 с, после эксперимента — 16,29 с.

Следовательно, прирост результатов в ЭГ на контрольном этапе исследования составил — 4,85 с, в то время как в КГ только на 3 с, что значительно ниже показателей в ЭГ.

Заключение. Таким образом, после контрольного этапа исследования и обработки результатов, мы получили достоверное улучшение координационных показателей, по всем тестам наблюдается положительная динамика в обеих группах, где результаты являются достоверными. Анализ полученных результатов показал, что между ЭГ и КГ имеются достоверные различия.

Резюмируя данные исследования, можно указать на то, что уровень развития координационных способностей за время эксперимента у обучающихся ЭГ существенно повысился.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют, что систематическое использование специально подобранных упражнений с использованием фитбол-гимнастики, в соответствии с физической подготовленностью обучающихся, способствуют повышению уровня координационных способностей обучающихся старшего школьного возраста.

Список цитируемых источников

1. Галактионова, М. Ю. Особенности физического развития современных подростков / М. Ю. Галактионова // Вест. СУРГУ. медицина. — 2014. — № 4. — С. 21—25.
2. Горбачёв, М. С. Комбинированное проведение общеразвивающих упражнений с фитболом и резиновым амортизатором / М. С. Горбачёв // Физическая культура в школе. — 2018. — № 4. — С. 38—42.

УДК 796

А. Н. Берёзко, Е. С. Ковалевич, Е. А. Красько

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

ПОНЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ПРИНЦИПЫ

Введение. Каждый человек имеет свои собственные нормы морали, убеждения, взгляды, привычки и образ жизни. Каждое из этих понятий кажется очень понятным и простым для объяснения, но наверняка многие затруднятся при ответе на вопрос: «Что такое образ жизни?».

Образ жизни — это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представление об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Она связана с особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Основная часть. К основным факторам, определяющим образ жизни человека, относят: уровень общей культуры человека и его образованность; материальные условия жизни; половые, возрастные, конституционные особенности человека; состояние здоровья; характер экологической среды обитания; особенности трудовой

деятельности (профессии); особенности семейных отношений и семейного воспитания; привычки человека; возможности удовлетворения биологических и социальных потребностей.

Человек за свою жизнь неоднократно может менять свой образ жизни. Самыми популярными из них являются: здоровый, светский, холостяцкий, семейный, замкнутый и активный. Существует огромное количество различных образов жизни со своими принципами, плюсами и минусами. Самым известным и приоритетным считается ЗОЖ или же здоровый образ жизни, поскольку информация о нём распространяется во всех средствах массовой информации: интернет, телевидение, радио, реклама и др. Также данный образ жизни имеет огромное количество последователей.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Данное понятие состоит из трех компонентов:

1. Биологическое здоровье. Оно связано с организмом и зависит от динамического равновесия функций всех внутренних органов, их адекватного реагирования на влияние окружающей среды.

Здоровье на биологическом уровне состоит из следующих компонентов:

– соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития;

– физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма. Основу его составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

2. Психическое здоровье связано с личностью и зависит от развития эмоционально-волевой и мотивационно-потребностной сфер личности, от развития самосознания личности и от осознания ценности для личности собственного здоровья и здорового образа жизни. Психическое здоровье — это состояние общего душевного комфорта.

3. Социальное здоровье связано с влиянием на личность других людей, общества в целом; это мера социальной активности, трудоспособности человека; это форма активного, деятельного отношения к миру. Социальная составляющая здоровья складывается под влиянием социума (родителей, друзей, одноклассников в школе, сокурсников в вузе, коллег по работе, соседей по дому и т.д.) [1, с. 113].

Таким образом, основной целью здорового образа жизни является сохранение и укрепление общего здоровья человека.

Основными элементами этого образа жизни являются: рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, искоренение вредных привычек и стресса.

Рациональный режим труда и отдыха — необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья.

Рациональное чередование физического труда и умственной работы — залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности. Также важно чередование трудовой активности и отдыха. Существенным компонентом отдыха в течение суток является сон. Очень важным для здоровья и работоспособности является выработка правильного ритма сна. Сон взрослого человека должен длиться не менее 7—8 часов.

Рациональное питание. Пища служит источником энергии для работы всех систем организма, обновления тканей. Часть энергии идет на основной обмен, необходимый для поддержания жизни в состоянии полного покоя.

Двигательная активность. Люди, которые занимаются физической активностью и спортом, реже страдают рядом заболеваний, в том числе, болезнями сердца и онкологическими заболеваниями. Кроме того, они чаще имеют здоровую массу тела и состав тканей.

Закаливание является составляющей здорового образа жизни.

Закаливание отвечает за повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание должно быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Из всех видов закаливания самым простым является закаливание воздушными ваннами. Принимают воздушные ванны обнажёнными до пояса, сочетая их с занятиями гимнастикой, бегом или другими физическими упражнениями.

Личная гигиена — это гигиена режима личной жизни и быта, труда и отдыха человека, элемент здорового образа жизни. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья и трудоспособности, а, следовательно, и активной долголетней жизни.

Отказ от вредных привычек. Самыми распространенными вредными привычками считаются переизбыток, курение и алкоголизм, бесконтрольное употребление лекарственных препаратов.

Переизбыток и, как следствие, ожирение несёт непоправимый урон здоровью. Неправильное питание приводит к тому, что все органы человека перенапрягаются, что ведет к их быстрому износу. Возникают проблемы с желудочно-кишечным трактом, ухудшается состояние кожного покрова, появляются прыщи и язвы. У человека постепенно пропадает желание двигаться.

При курении простуда и кашель чаще приводят к осложнениям. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, — около половины достаётся тем, кто находится рядом с ним. В семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.

Алкоголь разъедает ткани и клетки организма, приводя к образованию рубцов, язв, ожогов. Поврежденные ткани отмирают, а органы постепенно прекращают нормально функционировать. Жизнь регулярно пьющих людей значительно сокращается.

Очень опасно необоснованно употреблять различные лекарства. Самолечение, применение антибиотиков без назначений врача ведет к увеличению смертности. Возникают тяжелые формы и осложнения инфекционных заболеваний. Это происходит из-за того, что микроорганизмы становятся устойчивыми к антимикробным препаратам, а антибиотики — неэффективным лекарством.

Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой.

Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой должности, положения в обществе и материального достатка. Напряженное эмоциональное состояние оказывает отрицательное влияние на психологическое и на физическое состояние человека. Стресс приводит к психоэмоциональным нарушениям (тревожность, депрессия, неврозы, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница). Стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно-сосудистые (гипертоническая болезнь, стенокардия, инсульт), желудочно-кишечного тракта (язва, гастрит), простудные и инфекционные, что объясняется ослабленным иммунитетом. Убрать из нашей жизни большинство стрессовых факторов невозможно, однако можно изменить восприятие и обезвредить их негативное влияние на наше здоровье и жизнь в целом. Поддержать положительный настрой и помочь расслабиться поможет представление какого-нибудь приятного пейзажа [2, с. 25].

Специалисты выделяют множество его преимуществ, отвечающих на вопрос, чем полезен здоровый образ жизни: укрепление иммунитета и снижение заболеваемости вирусными и инфекционными недугами; достижение активного долголетия и сохранение даже в старости дееспособности и подвижности; снижение риска развития хронических заболеваний, увеличение длительности периода ремиссий; избавление от плохого настроения, депрессий и стрессов; активное участие в социальной и семейной деятельности; возможность заниматься любимым делом даже в старости; ежедневно вставать и ощущать себя полным сил и энергии; подавать правильный пример родственникам и детям; иметь красивое тело и чистую кожу без прыщей и морщин; увеличение возраста появления первых возрастных изменений в организме; чувство, что всё возможно и достижимо.

Заключение. ЗОЖ способен увеличивать продолжительность жизни человека, а ведь именно время — самое ценное, что есть у людей.

Если соблюдать правила, правильно питаться и достаточно двигаться, лишний вес вам не грозит. А это значит, что многие болезни обойдут вас стороной.

Таким образом, ведение здорового образа жизни благоприятно сказывается на общем состоянии человека. Каждому стоит задуматься над тем, чтобы начать беречь себя и свое здоровье прямо сейчас.

Список цитируемых источников

1. Глушанко, В. С. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб.-метод. пособие для студентов учреждений высшего образования / В. С. Глушанко, А. П. Тимофеева, А. А. Герберг. — Витебск : ВМГУ, 2017. — 301 с.
2. Овсянкин, Н. А. Физическая культура : электронный учеб.-метод. комплекс / Н. А. Овсянкин. — Минск : БГУ, 2022. — 64 с.

УДК 796.799

В. Н. Войшевич, А. В. Шадура, Н. И. Филимонова

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

ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ

Введение. В современном спорте повышению общей физической подготовки спортсменов уделяется пристальное внимание тренеров и инструкторов-методистов. В первую очередь это связано с особой ролью физической готовности спортсменов в решении тактических задач в баскетболе и соответственно ростом требований к физической подготовленности баскетболистов.

Исследованиями установлено, что недостаточная физическая подготовленность спортсменов в полной мере не позволяет рационально решать технические и тактические задачи в игровой деятельности, быстро реагировать на действия игроков противоположной команды.

Физические нагрузки, которые испытывают баскетболисты в ходе учебно-тренировочного процесса требуют тщательного подбора и расширения диапазона применяемых средств и методов тренировки.

Для поддержания мотивации спортсменов, преодоления монотонности в тренировочном процессе многие специалисты физической культуры и спорта предлагают использовать фитнес-технологии, которые обладают широкими возможностями повышения уровня общей физической подготовки баскетболистов.