

спорта спортивное ориентирование осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся;

- отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при персональном разрешении спортивного врача.

Основные задачи и преимущественная направленность каждой спортивной тренировки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники, стратегии и тактики ориентирования в разных ландшафтных условиях;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивное ориентирование.

Принципы достижения данных задач:

- непрерывные тренировки;
- при распределении нагрузки опора на уровень физической, технико-тактической и психологической подготовки;
- обеспечение преемственности увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении долгого времени;
- соблюдение принципа постепенности в тренировочном процессе юных спортсменов, при котором их специальная подготовленность будет должным образом увеличиваться только в соответствии с возрастными индивидуальными возможностями.

Обучение технике спортивного ориентирования на начальном этапе подготовки в большей степени носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: ходьба, бег, упражнения на равновесие, гибкость, силовая подготовка, подвижные игры. Занятия проходят в традиционной форме и состоят из трех частей: разминка, основная часть и заминка. Для основной части характерны следующие особенности: в ее начале – подвижные игры, направленные на воспитание физических качеств, в середине – эстафеты и в конце – игры, направленные на освоение техники спортивного ориентирования и развития психологических качеств (память, внимание).

М. В. Шилай

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Уровень качества жизни и состояние здоровья населения, в том числе студентов, является показателем политики государства в области социальной сферы. Студенты – это будущее страны, поэтому большое внимание уделя-

ется студенческому спорту и занятиям физической культурой с использованием современных средств и методов, а также материально-технической базы. Изменение физических нагрузок на организм человека в связи с увеличением рисков техногенного экологического и других факторов, оказывающих негативное влияние на организм человека, приводит к возрастанию потребности вести здоровый образ жизни. Воспитание с раннего детства здоровых привычек, отказ от курения, алкоголя, здоровое питание, физическая активность с учетом возрастных и физиологических особенностей, личная и общественная гигиена – все это имеет огромное значение для здоровья человека. На физическое здоровье большое влияние оказывает психоэмоциональное состояние. Под пропагандой здорового образа жизни подразумевается целый ряд мероприятий. Этот процесс должен продолжаться на протяжении всей жизни человека.

Целью настоящего исследования явилось изучение отношения студентов подготовительного учебного отделения к ведению здорового образа жизни и оценке состояния своего здоровья. Для подведения итогов исследования использовался метод математической обработки результатов. На вопросы ответили 50 студентов 2–4 курсов. Анкетирование показало, что 58 % респондентов оценивают состояние своего здоровья как «хорошее», 29 % – как «удовлетворительное», 7 % – как «плохое» и 3 % затруднились ответить. Трудностью на пути приобщения к здоровому образу жизни 80 % анкетированных назвали недостаток времени. На вопрос «Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни – это модная современная тенденция среди молодежи?» 80 % ответили «да», 12 % – «нет», 8 % студенток затруднились ответить.

Наши студенты участвуют в качестве болельщиков на соревнованиях различного ранга, они находят своих кумиров среди здоровых и успешных, вращаются в атмосфере любви к спорту, самореализации. На вопрос «Мотивирует ли Вас заниматься физической культурой» просмотр спортивно-массовых зрелищных мероприятий 30 % ответили «да», 46 % – «нет», 24 % затруднились ответить. Посещая спортивно-массовые мероприятия, студенты знакомятся с современными спортивными сооружениями: Минск-Арена, Чижовка-Арена, стадион «Динамо». Приехав из других городов и деревень на учебу в Минск, студенту трудно выделить деньги на посещение спортивного матча и заодно посмотреть спортивное сооружение. Очень хорошо, что учреждение образования предоставляет такую возможность.

Студентам было предложено написать темы бесед, какие они хотели бы услышать. Большинство предложили тему питания, на втором месте – репродуктивное здоровье, на третьем – беседы о здоровом образе жизни. На вопрос «Способствует ли здоровый образ жизни успеху в учебе и работе?» 81 % анкетированных ответили, что здоровый образ жизни способствует успеху в учебе и работе, 9 % ответили «нет» и 10 % затруднились ответить.

Осознание пользы – это уже не мало, дальше многое зависит от преподавателя, от его умения мотивировать студентов к занятиям физической культурой. На вопрос «Откуда Вы узнаете о том, как сохранить свое здоровье?» 47 % ответили из СМИ, 24 % – от родителей, 21 % – на занятиях по физической культуре, 8 % – от друзей. Респондентам было предложено ответить на вопрос: «Как вы проводите свое свободное время?». Самым популярным оказался ответ «провожаю много времени в интернете» – 76 %, «самостоятельно занимаюсь физической культурой» – 6%, «посещаю бассейн» – 6 %, «читаю» – 2 %, «смотрю телевизор» – 2 %.

Не удивил ответ на вопрос «Соревнования по какому виду спорта Вы любите смотреть по телевизору»: 31 % ответили – биатлон, 22% – фигурное катание, 16 % – хоккей, 12 % – фристайл, 8 % – футбол, 6 % – баскетбол, 5 % – волейбол. Успехи наших спортсменов на международной арене способствуют проявлению интереса к конкретному виду спорта и привлечению молодежи в ряды болельщиков и спортсменов-любителей.

На вопрос «Как Ваши родители заботятся о своем здоровье?» только 4 % анкетированных ответили, что их родители занимаются физической культурой, остальные предпочитают медикаментозную заботу о своем здоровье. Прививать любовь к физической культуре нужно с раннего детства, это утренняя зарядка и подвижные игры в детском саду, в начальной школе важно, чтобы уроки по физической культуре проводили не учителя-предметники, а профильные специалисты. Молодежи нужно рассказывать о необходимости постоянно поддерживать физическую форму, что будет способствовать лучшему качеству жизни. В эпоху новейших информационных технологий физическая активность становится важным фактором сохранения здоровья в комплексе с рациональным питанием, отказом от вредных привычек, закаливанием, положительными эмоциями. Преподаватели физической культуры могут не мало сделать для молодежи в этом плане, подходя к вопросу комплексно и творчески.

А. Н. Юденко

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТНЕС-ЙОГЕ СО СТУДЕНТКАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Из нетрадиционных средств физического воспитания для студенческой молодежи представляют особый интерес средства фитнес-йоги – асаны и дыхательные упражнения, выполнение которых требует проявления силы, гибкости, внимания и сосредоточенности. В связи с этим применение фитнес-йоги на занятиях по дисциплине «Физическая культура» помогает гиподинамичным студентам в раскрытии потенциальных возможностей самосовершенствования.