

нервное напряжение, полезно выполнять умеренные циклические упражнения.

Следовательно, должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности.

Список использованных источников

1. Соловьёв, В. Н. Умственная и физическая работоспособность студентов как фактор адаптации к учебному процессу // Успехи современного естествознания. – 2004. – № 8. – С. 69–72.
2. Ширяева, Е. А. Умственная работоспособность как показатель физического здоровья студентов // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7–2. – С. 105–105.

УДК 796.011.3:004.9

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СОВРЕМЕННЫХ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Мусатов А.Г., зав. каф., Глушаненко Г.В., преп., Чупилов В.О., студ.

*Витебский государственный технологический университет,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье рассмотрена проблема отношения и готовности студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время, физическим самосовершенствованием и оздоровлением с использованием современного электронного контента.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, современные информационные технологии.

Население трудоспособного возраста является важнейшей производительной силой общества, которая определяет национальную безопасность страны и ее экономическое развитие.

В настоящее время наибольшее количество профессий составляют специальности, связанные с умственным трудом. Результаты анализа многочисленных научных и научно-методических публикаций, посвященных обоснованию положительного воздействия средств физического воспитания на физическую подготовленность, психоэмоциональное состояние, уровень здоровья, и, как следствие, на показатели работоспособности указанного контингента, убеждают в необходимости вовлечения обучающихся в организованную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Физическая культура – универсальное средство укрепления и сохранения здоровья человека, профилактики заболеваний, продления творческого и физического долголетия. Будущий потенциал государства, во всех сферах человеческой деятельности, здоровье нации во многом зависит от проводимых среди студенческой молодежи мероприятий, направленных на повышение их физической активности и работоспособности, закаливание и повышение сопротивляемости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды.

Не случайно «Физическая культура» относится к числу обязательных учебных дисциплин в образовательном процессе высшей школы. Являясь неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса, через общую и профессионально-прикладную физическую подготовку, насыщенный двигательный режим дня и организованный активный отдых, физическое воспитание создает благоприятную среду для адаптации студентов к нагрузкам учебного процесса, сохранения и дальнейшего укрепления здоровья. Приоритет здоровья нации неоднократно подчеркивается главой государства и постоянно поддерживается соответствующими государственными социальными программами.

Многочисленные исследования подтверждают, что физическая культура и спорт

способствуют развитию интеллекта, быстроты и точности усвоения и переработки информации, сообразительности, способности к творческому мышлению; в отличие от пассивных однокурсников, студенты, активно занимающиеся физическими упражнениями, болеют в 3 раза реже, а выздоравливают в 2 раза быстрее; спортивно-оздоровительная деятельность способствует формированию таких важных для учебного процесса и будущей профессиональной деятельности личностных качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость, дисциплинированность; осознанное и активное отношение студента к поддержанию здоровья способствует избавлению от вредных привычек, сокращает время на пассивно-потребительские виды деятельности, повышает активно-творческую деятельность и т. д.

Не смотря на универсальную роль и значение физической культуры для учебного процесса и качества жизни в целом, проблема отношения студентов к организованным в вузе и самостоятельным (вне учебного процесса) занятиям физическими упражнениями остается по-прежнему актуальной. Недостаточная двигательная активность по многим параметрам не соответствующая здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ), отражается на физической подготовленности и физическом развитии студенческой молодежи. Научная и популярная литература констатирует у студентов дефицит знаний о правилах и методиках физического самосовершенствования и ведения ЗОЖ, недостаточно сформированные привычки и потребности в двигательной активности, критический уровень сформированности практического отношения молодых людей к своему здоровью, как к важнейшей жизненной ценности и другие проблемы в этом направлении.

Оценивая состояние физического развития и физической подготовленности обучающихся, необходимо иметь возможность проследить динамику изменений морфофункциональных показателей и уровень подготовленности в процессе физического воспитания, а также, дальнейшего совершенствования и систематизации физкультурно-оздоровительной деятельности.

Недостаточное наличие современных информационных технологий для обеспечения процесса физического воспитания определяет актуальность настоящего исследования.

Вопросам формирования положительного отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, ведению ЗОЖ посвящены многочисленные отечественные и зарубежные научные публикации, отдельные тематические научные конференции, практически ежегодно имеют место защиты диссертаций: экспериментально обосновываются новые формы занятий физическими упражнениями со студентами в учебное и внеучебное время; анализируются существующие и предлагаются новые подходы к постановке вузовского физкультурного образования; исследуется здоровье и физическое состояние студентов; актуализируется ведение ЗОЖ; изучаются психологические аспекты приобщения студентов к ЗОЖ и др. Все это еще раз подтверждает актуальность рассматриваемой проблемы. В тоже время, наука и практика продолжают осуществлять поиск ее эффективных решений, поскольку проблема носит мультидисциплинарный характер, комплексно сопряжена с собственно педагогическими, психологическими, социально-экономическими и медицинскими вопросами. Одним из наименее представленных в научном поле рассматриваемых вопросов является проблема отношения и готовности студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время, занятиям физического самосовершенствования и оздоровления, которые основываются на методически грамотном планировании, построении, выборе тренировочных (упражнений) и восстановительных средств, рациональной организации ежедневного двигательного режима и ведения ЗОЖ в целом.

Электронный контент в последние годы значительно расширяется, увеличиваются требования к профессиональной деятельности, использованию в ней информационных технологий.

Анализируя опыт зарубежных и отечественных коллег, нельзя отрицать, что научно-технический прогресс, оказывает глобальное влияние на все виды деятельности человека, ускоряя темп жизни, изменяя формы взаимодействий между людьми, меняя социальные представления и потребности. Немаловажным фактом развития человека является потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Список использованных источников

1. Новицкий, П. И. Здоровый образ жизни и молодежь: типы отношения к данному

- явлению / П. И. Новицкий, Е. М. Нахаева // Педагогика безопасности: наука и образование [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 30 ноября 2018 г. / Урал. гос. пед.ун-т ; сост. и ред. В. В. Гафнер. – Электрон. дан. – Екатеринбург, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – С. 114–117.
2. Мусатов, А. Г. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов 1-2 курсов в УО «ВГТУ» / А. Г. Мусатов, П. И. Новицкий, Г. В. Гиль // Материалы докладов 52-й Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов : в 2 т. – Витебск, 2019. – Т. 1. – С. 361–363.
 3. Дневник самоконтроля физической подготовленности и здоровья студента / авт.-составители А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – Витебск : УО «ВГТУ», 2016. – 40 с.
 4. Мусатов, А. Г. Формирование интереса и мотивов к занятиям физической культурой и спортом / А. Г. Мусатов, Г. Г. Тарбун // Материалы докладов 47 Междунар. науч.-практ. конф. препод. и студ., Витебск, 23 апреля 2014 г. / Вит. гос. технол. ун-т; редкол.: Е. В. Ванкевич [и др.]. – Витебск, 2014. – С. 99–101.

УДК 338

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА

Рыскин П.П., ст. преп.

*ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»,
г. Екатеринбург, Российская Федерация*

Реферат. В статье рассматриваются особенности профессионального спорта и формулируются его отличия от иных видов спортивных практик.

Ключевые слова: профессиональный спорт, адаптация, спорт высоких достижений.

Профессиональный спорт производит спортивный результат, который обладает перформативным (зрелищным) потенциалом – уникальностью, красотой движения и т. д., а стало быть, демонстрирует выдающиеся и высокие достижения, или хотя бы стремится к этому. Вместе с тем, жесткой обусловленности между профессионализмом и демонстрацией высших достижений нет. Профессионал не всегда демонстрирует высшие достижения, однако остается профессионалом, так как включен в систему производства этих высших достижений, стремясь удовлетворить потребности «заказчиков» и «конечных потребителей». Поэтому, понимая полемичность приравнивания профессионального спорта к спорту высших достижений, мы все же делаем это в рабочем порядке.

Спорт высоких достижений предполагает владение спортсменом тем или иным спортивным навыком на очень высоком уровне – предельном для человеческих способностей на трех уровнях:

- физическом («могу»);
- психологическом («справляюсь»);
- социальном («нравлюсь/привлекаю внимание»).

Действительно, из чего складывается «выдающийся спортивный результат»? Это, во-первых, уникальное телесно-ориентированное умение определенного человека; во-вторых, способность его максимально сконцентрироваться в определенное время в определенных условиях повышенной ответственности публичного и строго формализованного соревнования, сфокусировать свои моральные силы, психологически настроить свой организм – без этого навыка вероятность показать выдающийся результат резко снижается. Последнее обусловлено ограниченностью человеческих возможностей. Таким образом, в спорте высших достижений счет ведется на миллиметры, доли секунды, спортсмены находятся на пределе своих возможностей, и только синергетический эффект умелого использования физических и психологических навыков позволяет добиваться поставленного результата. В-третьих, фигура «чемпиона» – успешного спортсмена-профессионала – тесно связана в обществе с его социально-коммуникативными перформативными навыками, то есть «способностью нравиться» болельщикам, поклонникам, зрителям, демонстрируя при этом выдающийся результат телесно-