

неравномерную и также непредвиденную смену различных раздражителей, воздействующих на восприятие чувства равновесия у спортсменов. В этих видах спорта от игроков требуется, прежде всего, быстрая пространственная ориентировка, точность двигательных и антиципирующих реакций, мгновенное принятие правильных решений. Наряду с изменчивостью движений, переключением с одних форм движений на другие в связи с меняющимися условиями отдельные навыки у игроков должны быть высокоавтоматизированными.

До настоящего времени вестибулярному отбору и устойчивости вестибулярной функции у спортсменов в этих видах спорта уделялось совсем мало внимания. Вместе с тем, вестибулярный анализатор игрока получает очень большую и разнообразную нагрузку в тренировке и особенно на соревнованиях.

Если в циклических и ациклических видах упражнений вестибулярный анализатор получает в основном стандартные нагрузки, которые можно заранее предусмотреть, то в спортивных играх в зависимости от характера игры и целого ряда других причин эти нагрузки далеко не равномерны и трудно антиципируемы. Вестибулярные нагрузки в спортивных играх характеризуются кумуляцией постоянных неравномерно чередующихся разнообразных по характеру, интенсивности, продолжительности раздражителей вестибулярного аппарата с широким диапазоном и разнообразием воздействий на отолитовый аппарат спортсмена. В большинстве случаев суммарные вестибулярные нагрузки, например у волейболистов, баскетболистов, хоккеистов значительно превышают таковые за одно и то же время по сравнению со спортсменами других видов спорта.

Если у гимнастов, акробатов, фигуристов раздражение вестибулярного аппарата приводит, прежде всего, к нарушению устойчивости равновесия, то у игроков, кроме того, нарушается точность координации движений рук при бросках и пр. Одним из показателей недостаточной устойчивости вестибулярного анализатора у игроков является быстро наступающая потеря точности передачи мяча и бросков, передача мяча или шайбы в нападении, неточная передача и броски шайбы и др. (хоккей, баскетбол, волейбол, теннис, бадминтон, ручной мяч, регби, водное поло).

Учитывая особенности и специфику отдельных видов спортивных игр, необходимо значительно повысить требования к отбору и специальной физической подготовки спортсменов.

#### Список использованных источников

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС. 1995. – 175 с.
2. Покровский В.М., Коротько Г.Ф. Физиология человека Т.-2.-М.: Медицина., 1997. – 132 с.
3. Верхошанский Ю.В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки. – Теория и практика физической культуры. – 2003. - №8. – с.21-28.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – 320 с.

УДК 378.172

## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Соловьёв А.С., студ., Гуров И.Б.<sup>1</sup>, ст. преп., Галлер В.Н.<sup>2</sup>, ст. преп.*

<sup>1</sup> *Витебский государственный технологический университет,*

<sup>2</sup> *Витебская государственная академия ветеринарной медицины,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. В статье показана жизненная необходимость занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни. Здоровый образ жизни обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а так же позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.

Ключевые слова: жизнедеятельность студенческой молодёжи, физическое совершенство, физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, физическое развитие.

Социально-экономические и политические преобразования, происходящие в нашей стране, направлены на построение открытого, демократического и сильного государства, качественное улучшение жизни всех граждан. В этой перспективе вопросы здорового образа жизни, создания благоприятных условий для развития каждого человека выходят на первый план. Они особенно актуальны сегодня, потому что в социальной сфере очень много проблем. К ним относятся, например, сложная демографическая ситуация и высокая заболеваемость. Среди молодежи быстрыми темпами растут наркомания, злоупотребление алкоголем и табаком, увеличивается детская и подростковая преступность. Страшную угрозу представляет СПИД. Здоровый образ жизни – лучшее средство профилактики многих заболеваний, возникновению которых способствуют, в частности, неблагоприятная экологическая ситуация, неизбежные стрессы и другие отрицательные факторы. Необходимы знания о том, как сохранить и укрепить здоровье не только в их собственной повседневной жизни, но и в будущей профессиональной деятельности. Одна из центральных проблем нашего времени – обострение взаимоотношений человека с окружающей средой. Человек всегда мечтал об увеличении силы, ловкости и выносливости, т.е. об укреплении своего здоровья. Эти мечты находили отражение в народном творчестве и мифологии всех времен и народов. Многие, к чему стремились люди в прошлом, стало реальностью нашей жизни. Успехи научно-технической революции не только сделали комфортными наш труд и быт, дали возможность быстрого перемещения на большие расстояния, позволяли защититься от природных стихийных явлений, но и значительно расширили биологические возможности человека. В то же время интенсификация производства, развитие средств связи, транспорта, возрастание потока информации имеют и негативное воздействие на организм, оно выражается в возникновении сердечно-сосудистых, нервно-психических и иных заболеваний. В этих условиях особенно важно стремиться к нравственному и физическому совершенствованию. Здоровье не существует само по себе и не является раз и навсегда данным и неизменным. Оно постоянно нуждается в тщательной заботе. При этом речь не идет об аскетическом образе жизни, однако правилом должен стать режим самоограничения и функциональных нагрузок. Став нормой, он дает человеку много новых радостей на протяжении его долгой жизни. Во всем мире здоровье определяется как гармоничное сочетание физического, духовного и социального благополучия. Такой подход к здоровью позволяет правильно оценить себя и использовать все возможности, которыми располагает человек для повышения качества здоровья. Здоровье недостаточно рассматривать с чисто биологических позиций – человек существо общественное, социальное, хотя и сохраняет черты породившей его природы. Поэтому наиболее полно определить качество здоровья можно с учетом образа жизни, поведения и деятельности, что характеризует социальное благополучие человека. Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студенческой молодежи свидетельствует о неупорядоченности и хаотичной организации образа жизни. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, непродолжительное пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение и др. Такой стиль жизни студенческой молодежи определяется объективными и субъективными факторами обучения, отражающимися на психофизическом состоянии студентов. К объективным факторам относят среду жизнедеятельности и учебного труда студентов, возраст, пол, состояние здоровья, общую учебную нагрузку, отдых, в том числе активный. К субъективным факторам следует отнести знания, профессиональные способности, мотивацию учения, работоспособность, нервно-психическую устойчивость, темп учебной деятельности, утомляемость, психофизические возможности личности (особенности характера, темперамент, коммуникабельность), способность адаптироваться к условиям обучения в учебных заведениях. В студенческом возрасте завершаются физическое развитие, функциональное формирование внутренних органов, становление интеллекта и его отдельных функций. При этом определяющую роль играет образование и учение, т.е. деятельность по усвоению знаний, умений, навыков. Фактор учения, постоянной умственной работы влияет на уровень интеллекта студентов, позволяет их эффективно выполнять напряженную учебную деятельность. Большая по объему, а часто и интенсивная учебная нагрузка, условия быта (проживания в обществе, питание в столовой), личностные отношения, с одной стороны, и безразличие к профилактике болезней – с другой стороны обусловлены явным непониманием всех последствий и осложнений, возникающих в результате развившегося заболевания. Научкой давно установлено, что человеческий организм может существовать значительно дольше того срока, который живет большинство людей. Из средств, доступных каждому для предупреждения раннего старения, наиболее

эффективны, по мнению специалистов, умеренность во всем смолоду и занятия физической культурой и спортом. В наше время, когда все большее количество людей переходит от физического труда к умственному, проводит свой рабочий день в офисе за компьютерами, а средством передвижения стали различные виды городского транспорта, и прежде всего автомобиль, трудно переоценить значение физкультуры и спорта. Они – главное компенсирующее средство физической нагрузки на организм, борьбы с гиподинамией, лучшее лекарство против нервных перегрузок и стрессов. Главная функция физической культуры – укрепление здоровья, развитие спорта, повышения уровня спортивных достижений. Она охватывает общественную и личную гигиену, гигиену труда, быта, режим отдыха, использует естественные силы природы (солнце, вода и воздух) в целях оздоровления и закалывания организма, является подсистемой по отношению к системе общечеловеческой культуры. Физическое воспитание направлено, во-первых, на оптимальное морфофункциональное развитие растущего организма; во-вторых, на поддержке высокой работоспособности в течение длительного жизненного периода. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс для обеспечения специализированной подготовленности к избранной профессиональной деятельности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, двигательной деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении. Физическая культура оказывает многоплановое и достаточно ощутимое влияние не эффективность нравственного воспитания, на формирование культуры людей, особенно студенческой молодежи. Поэтому одной из важнейших целей физической культуры является воспитание у занимающихся ею активной жизненной позиции, характеризующейся высокой нравственностью и патриотизмом. Решение воспитательных задач в процессе занятий физической культурой направлено на формирование потребности, убежденности в необходимости регулярного физического самосовершенствования и организации здорового образа жизни; на расширение объема знаний по вопросам физической культуры и здорового образа жизни; на формирование у студенческой молодежи понимания индивидуального идеала физического совершенствования. При этом следует обеспечить положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие моральных и волевых качеств личности студентов, используя психологическую подготовку. В ней же главное место должны занимать мобилизация усилий студентов на выполнение заданий и обучение умению произвольно управлять своим психофизическим состоянием. Во время занятий физической культурой реализуется последовательная направленность оздоровительно-развивающих средств, включая: 1) в физическом развитии – формирование правильной осанки и телосложения, индивидуальная корректировка отклонений в физическом развитии, содействие индивидуальному физическому развитию, формирование телосложения в соответствии с индивидуальным типом; 2) в физической подготовленности – ликвидация отставание в развитии двигательных способностей, их оптимальное комплексное воспитание во взаимосвязи с совершенствование техники умений и навыков в изучаемых видах спорта; 3) при отклонениях в состоянии здоровья – локальное воздействие на больные органы и системы организма, направленное для улучшения местного кровоснабжения и создание благоприятных условий для их работы, коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья отдельных органов и систем организма за счет средств двигательной активности, целенаправленное комплексное воздействие на имеющиеся отклонения в органах и системах организма, их индивидуальная корректировка. Крайне важно сформировать у студенческой молодежи убежденность о необходимости вести здоровый образ жизни для достижения поставленных целей. Формирование потребности ведения здорового образа жизни среди молодежи – это самый главный путь к здоровью нации, от которого во многом зависит благополучие нашей страны.

УДК 159.923

## **ДЕПРЕССИЯ И ПУТИ ЕЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**

***Лаппо А.Е., студ., Литуновская Т.В., ст. преп., Шалабодова Т.Ю., преп.***

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