

освоению студентами требований учебной программы вуза. В анкетах студентам предлагалось отметить факторы, побуждающие их к занятиям физической культурой, причины, этому препятствующие. Мотивами для 52,3 % всех опрошенных (юноши и девушки 1 курса) является дружеская солидарность, необходимость получить зачет по дисциплине. Около половины опрошенных (45,3 %) назвали неудовлетворенность результатами занятий, необъективную оценку своих достижений, физическую невозможность выполнить нормативные требования, субъективные факторы в качестве причин, препятствующих занятиям физической культурой. Значительная часть участвовавших в анкетировании (93,8 %) убеждена, что рост, масса тела, особенности конституции во многом определяют успешность в достижении результатов по дисциплине. Нас интересовал вопрос, считают ли студенты оправданным и необходимым дифференцированный подход к оценке физического развития и подготовленности, в целом к оценке успеваемости по «Физической культуре». Незначительная часть опрошенных посчитали, что зачетные требования должны быть для всех одинаковыми. Напротив, 77,3 % полагают, что такая дифференциация необходима. Причем, из перечня предложенных критериев дифференциации наиболее часто (71,9 %) студентами выбирались такие, как уровень физической подготовленности, особенности физического развития и потенциальные возможности организма, положительная динамика результатов достижений, даже если они не соответствуют нормативным требованиям. Около 72 % опрошенных считают важным посещаемость занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях, занятия в спортивных секциях. Следует отметить, что этот вопрос оказался самым сложным для опрашиваемых, что мы связываем с несовершенством объективной мотивации к занятиям, отсутствием у большинства активного познавательного интереса к занятиям, неосведомленностью и неграмотностью в области изучаемого вопроса. В связи с этим мнения распределились неоднозначно. Полученные данные указывают на несформированность побудительных мотивов к занятиям физической культурой, необходимость организации физического воспитания на основе реализации индивидуально-дифференцированного подхода с учетом физических особенностей студентов и их динамики.

УДК 796:316.346.3

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В РАЗНОМ ВОЗРАСТЕ

Студ. Бровка Е.В., преп. Размыслович М.С., ст. преп. Литуновская Т.В.

Витебский государственный технологический университет

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная «доза» двигательной активности. Физическая культура имеет два вида влияния на организм человека – общий и специальный. Общий эффект физической культуры заключается в расходе энергии, прямо пропорциональном длительности и интенсивности мышечной деятельности, что позволяет компенсировать дефицит энергозатрат. Снижение двигательной активности приводит к нарушению трёх основных функций жизнедеятельности: пищеварения, потоотделения, дыхания. В результате перебоев в выделительной системе происходят отрицательные изменения в других важных системах – нервной и кровообращении. Накопление шлаков приводит к склерозированию нервной системы и системы кровообращения, что вызывает раннее старение всех органов и систем организма человека. Благодаря двигательной активности происходит существенная активизация мышечной системы человека, что стимулирует важные жизненные процессы.

Важное значение имеет также повышение устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов окружающей среды. В результате повышения неспецифического иммунитета повышается и устойчивость к простудным заболеваниям. С одной стороны выполнение физических упражнений направлено на улучшение функциональных возможностей организма человека, укрепление здоровья, с другой

стороны – они являются простым и в тоже время эффективным средством коррекции фигуры.

Регулярные занятия имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от возраста, социального положения, профессии.

С учетом возрастных изменений для лиц 17–19 (частично до 49) лет, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта; имеющим среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной направленностью. Лицам 30–50 лет рекомендуются занятия с оздоровительной направленностью. В возрасте 50 и старше рекомендуются только занятия общеразвивающими физическими упражнениями с элементами лечебной физической культуры. При многолетних регулярных занятиях спортом или системой физических упражнений с оптимальными физическими нагрузками наблюдается относительная стабилизация двигательной функции, сохраняется достаточный уровень физической подготовленности и работоспособности организма до 70 лет и старше. Чтобы поддерживать физическое состояние на достигнутом уровне, достаточно заниматься 2 раза в неделю. Чтобы его повысить – 3 раза, а для достижения заметных спортивных результатов 4–5 раз в неделю.

Адекватная физическая нагрузка (физическая культура) способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма. В любом возрасте с помощью занятий физической культурой можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости – показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности.

Таким образом, оздоровительный эффект занятий физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и физической работоспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний: снижением веса тела и жировой массы, содержания холестерина и триглицеридов в крови, уменьшение липопротеидов низкой плотности и увеличение липопротеидов высокой плотности, снижением артериального давления и частоты сердечных сокращений.

Кроме того, регулярные занятия физической культурой позволяют в значительной степени затормозить развитие возрастных изменений физиологических функций, а также дегенеративных изменений различных органов и систем. В этом отношении не является исключением и костно-мышечная система. Занятия физической культурой положительно влияет на все звенья двигательного аппарата, препятствуя развитию дегенеративных изменений, связанных с возрастом и гиподинамией.

УДК 796.06

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Ст. преп. Гуров И.Б.

Витебский государственный технологический университет;

ст. преп. Галлер В.Н.

Витебская государственная академия ветеринарной медицины

На современном этапе развития общества наиболее важной является задача о закономерном преобразовании физического воспитания в процессе формирования Физической культуры человека. Физическая культура, массовый спорт и туризм – Универсальные средства укрепления и сохранения здоровья человека, профилактики