

3. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

УДК 796.012

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ГРУППАХ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

В.Г. Аношко¹, старший преподаватель,

А.И. Ширяев², старший преподаватель,

Д.А. Попова², старший преподаватель

БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

УО «Белорусский национальный технический университет»,

г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. Задачами физкультуры в группах СУО в условиях пандемии являются улучшения функционального состояния и предупреждения прогрессирования болезни: повышение физической и умственной работоспособности, адаптация к внешним факторам; снятие утомления и повышение адаптационных возможностей; воспитание потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой и профилактика профессиональных заболеваний.

Abstract. Objectives of physical education in groups of SUO in the context of a pandemic are improving function and preventing progression of the disease: improving physical and mental performance, adaptation to environmental conditions; removal of fatigue and increase adaptive capacity; education needs hardening, lessons, Wellness fitness and preventive medicine.

Ключевые слова: пандемия, время коронавирусной инфекции, система реабилитации и занятий физической культуры на свежем воздухе, терренкур, прогулки на лыжах, циклические виды спорта.

Keywords: pandemic, time crown of viral infection, system of rehabilitation and employments of physical culture on fresh air, terrenkur, walks on pattens, cyclic types of sport.

Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого человека. Не секрет, что физические нагрузки снижают уровень стресса, приводя психологические функции в устойчивое состояние. Здоровье подразумевает под собой полное физическое, духовное и социальное благополучие [1,2]. Особую актуальность занятия физической культурой приобрели вовремя коронавирусной инфекции. Это занятия на свежем воздухе, терренкур, прогулки на лыжах. Предпочтительны циклические

виды спорта, особенно при заболеваниях сердца, легких, ожирении. Подготовка должна быть по возможности разносторонней, включающей общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие, упражнения, игры на воздухе. А при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем – упражнения в ходьбе. Не следует допускать чрезмерных нагрузок. Упражнения с гантелями, мячами и на тренажерах должны выполняться только в щадящем для позвоночника режиме, и с включением в конце занятий упражнений на растягивание и на релаксацию [3,4]. Применение ходьбы, бега и их чередование дадут эффект только в том случае если занятия будут проводиться 3–4 раза в неделю и при ежедневных самостоятельных занятиях. Процентное соотношение ходьбы и бега в первые 2–3 недели занятий – 3:1. Постепенное, по мере адаптации к физическим нагрузкам, во время ходьбы в тренировочном цикле сокращается и увеличивается время бега. Потом включается ходьба и дыхательные упражнения. И только потом постепенно увеличивается темп и ритм бега при частоте сердечных сокращений не больше 130–145 уд/мин. Сочетание ходьбы и бега дает тренирующий и профилактический эффект для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями легких, эндокринной системы. Во время мышечной работы увеличивается циркуляция крови и улучшается метаболизм тканей.

Реакция организма на физические нагрузки различна. Имеет значение состояние здоровья, возраст, пол, время года, но во всех случаях разумного применения физическая культура оказывает положительное влияние на организм. Оптимальные физические нагрузки (тренировки) способствуют нормализации функционального состояния, сна, обменных процессов. Регулярные занятия – великолепный способ укрепить иммунную систему. Исследователи выяснили, что занятия физическими упражнениями, защищают организм от проникновения инфекции и развития многих болезней верхних дыхательных путей, в числе которых грипп, ангина, бронхит. Стресс вызывает в нашем организме реакцию, выпуская определенные гормоны, в том числе кортизол, повышенное содержание которого может неблагоприятно отразиться на нашем здоровье [5]. Физические упражнения способствуют снижению в нашем организме уровня кортизола и высвобождают такие гормоны «хорошего самочувствия», как серотонин, адреналин, допамин и эндорфины, которые, в свою очередь, продуцируют чувство радости, спокойствия и удовольствия.

Список использованной литературы

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лечебная физическая культура](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лечебная_физическая_культура)
2. <http://sci-article.ru/stat.php?i=1547064907>
3. <https://works.doklad.ru/view/dqE73sYqxnM.html>
4. Белов В. И. Энциклопедия здоровья / В.И. Белов. – М., 1993. – 412 с.

5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учеб. для студентов Высших учебных заведений. – 3-е изд-е, испр. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2004. – 624 с.

УДК 796.012

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ ВУЗОВ

А.В. Григоров, канд.пед.наук, профессор,

Ю.В. Старовойтова, старший преподаватель

БГАТУ, г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. В статье на примерах государств участников олимпийского движения рассмотрены инновационные технологии подготовки спортивных резервов на базе высших учебных заведений, а также организационная структура подготовки резервного спорта созданной для населения республики желающих заниматься спортивной деятельностью, повышать уровень своих физических возможностей и достижений, демонстрируя обществу социальную значимость физической культуры и спорта.

Abstract. The article considers innovative technologies for training sports reserves on the basis of higher educational institutions, as well as the organizational structure of training reserve sports created for the population of the Republic who want to engage in sports activities, improve their physical abilities and achievements, demonstrating the social significance of physical culture and sports to society.

Ключевые слова: инновационные технологии, система, спорт, управление, центр.

Keywords: innovative technologies, system, sports, management, center.

Несомненно, успешное выступление белорусских спортсменов на крупнейших международных спортивных форумах, способствует созданию положительного имиджа страны в мировом сообществе.

В Республике Беларусь функционирует многоуровневая система подготовки спортивных резервов, однако усиление конкуренции в спорте требует постоянного совершенствования всех аспектов управления, среди которых важнейшим является – повышение эффективности государственного управления спортом высоких достижений, олимпийским резервом в современных социально-экономических и демографических условиях Республики Беларусь.

Успешное выполнение задач, поставленных Президентом Республики Беларусь, Президентом Национального Олимпийского комитета А.Г. Лукашенко неразрывно связано с совершенствованием управления всей сфе-