

ния информации, но и мощным стимулом активизации студентов к дальнейшим занятиям физической культурой.

Таким образом, студенты должны быть хорошо мотивированы на посещение факультативных занятий. Обладать соответствующими знаниями по их организации. Владеть умениями и навыками не только самостоятельно заниматься физическими упражнениями, но и контролировать свое состояние в процессе этих занятий. При этом содержание факультативных занятий должно определяться студентами под контролем преподавателя.

В конечном итоге реализация отмеченных выше организационно-методических и дидактических требований при проведении с факультативных занятий позволит обеспечивать оптимальную непрерывность и эффективность всего процесса физического воспитания УВО.

УДК 796.012.6 – 057.875

В.М. Куликов, доц., канд. пед. наук;  
А.А. Тимофеев, доц., канд. пед. наук (БГТУ, г. Минск)

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Общеизвестно, что одна из основных задач физического воспитания является оптимизация физического состояния студентов. Особую значимость эта задача приобретает для студентов специального учебного отделения (далее СУО), для которых характерны отклонения в состоянии здоровья. В то же время физическое состояние человека является одной из главных характеристик его здоровья. Оно характеризуется степенью готовности человека выполнять мышечные и трудовые нагрузки различного характера в данный конкретный отрезок времени. Эта готовность зависит от уровня его физических качеств, особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма, наличия заболеваний.

Таким образом, физическое состояние характеризуется как минимум:

- здоровьем (соответствием показателей жизнедеятельности возрастной норме и степенью устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям);
- телосложением;
- состоянием физиологических функций.

Поэтому в последние годы наряду с терминами «физическое развитие», «физическая работоспособность» широко используется и понятие «физическое состояние». Физическое состояние определяется совокупностью взаимосвязанных признаков, в первую очередь таких, как физическая работоспособность, функциональное состояние органов и систем, пол, возраст, физическое развитие и подготовленность. В зарубежной литературе под термином «подготовленность» понимается готовность («physicalfitness») человека к выполнению физической работы, занятиям физкультурой и спортом.

Анализ результатов научных исследований свидетельствует о том, что большую значимость в структуре физического состояния приобретает комплекс гемодинамических показателей, поскольку эта группа показателей обладает высокой информативностью для его оценки.

В настоящее время общепризнанно, что эффективным средством оптимизации физического состояния являются физические упражнения.

Поэтому становится актуальной разработка программ оздоровительной тренировки, направленных на повышение уровня физического состояния. Их реализация не должна быть сведена к произвольному использованию любых физических упражнений. Ведущую роль в этих программах должна отводиться развитию такого физического качества как общая выносливость. Это указывает на необходимость преимущественного использования соответствующих упражнений. Упражнения на гибкость, быстроту и динамическую силу, в программах такой направленности приобретают второстепенное значение. Их развитие в этих условиях может быть обеспечено по механизму положительного переноса двигательных качеств.

Для того, чтобы выявить положительное влияние занятий физической культурой на физическое состояние недостаточно измерять и оценивать уровень развития какой-либо одной функции организма. Например, аэробная производительность – важнейший, но не единственный показатель физического статуса человека. Кроме аэробных возможностей, к числу параметров, определяющих физическое состояние, относятся максимальная мощность работы, функциональное состояние кардио-респираторной системы, возраст, отдельные двигательные качества. Поэтому в основу градаций физического состояния должен быть положен комплекс именно этих показателей. Следует также учитывать объективные и субъективные причины, которые исключают использование для студентов СМО максимального нагрузочного теста.

Для того, чтобы определить режимы двигательной активности, наиболее эффективно воздействующие на физическое состояние студентов СУО необходимо определить особенности влияния физических нагрузок различной направленности не столько на мышечную работоспособность, физическую подготовленность, сколько на отдельные показатели функционального состояния кардиореспираторной и центральной нервной систем организма студентов.

По мнению многих ученых и специалистов одним критериев дифференциации педагогического процесса в физическом воспитании студентов СУО может служить уровень физического состояния (УФС). Он определяется по показателям мышечного покоя (ЧСС, среднее артериальное давление, а также рост, масса тела и возраст) и рассчитывается по формуле уравнения регрессии. Формулу его вычисления обосновала украинская ученая Е.А. Пирогова (1985).

$$\text{УФС} = (700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД ср} - 2,7 \times \text{В} + 0,28 \times \text{Т}) / (350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times \text{К}),$$

где ЧСС – частота сердечных сокращений (уд/мин) в состоянии покоя; АД ср– среднее артериальное давление (определяется как сумма диастолического давления и 1/3 разности между систолическим и диастолическим давлением); В – возраст (годы) на момент обследования; Т – масса тела (кг), К - рост (см).

Полученная величина оценивается в соответствии с данными, приведенными в таблице.

**Таблица**

Уровни физического состояния	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225-0,375	0,157-0,260
Ниже среднего	0,376-0,525	0,261-0,365
Средний	0,526-0,675	0,366-0,475
Выше среднего	0,676-0,825	0,476-0,575
Высокий	0,826 и выше	0,576 и выше

Только при повышении уровня физического состояния, измененного выше способом, можно рассчитывать на необходимые адаптационные перестройки в организме студентов. Кроме того, следует учитывать, что организм функционирует как единое целое. Подбирая упражнения, преимущественно избирательного воздействия, и определяя величину их нагрузки необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм студентов СУО.

Таким образом, основным фактором, целенаправленной оптимизации физического состояния студентов, являются разнообразные средства физической культуры. Поскольку этих средств большое количество, то искусство их применения в педагогической практике во

многим зависит от правильной постановки задачи, выбора наиболее эффективных из них для получения положительного результата.

Для оценки физического состояния и его динамики для студентов СУО может использоваться комплекс показателей физического развития: длина тела, масса тела, функциональных изменений физиологических систем организма студентов. Положительная динамика уровня ФС измеряемого предложенным выше формуле может являться основным критерием для обоснованных рекомендаций по двигательному режиму и выявления его эффекта, который характеризует способность организма наиболее результативно и быстро адаптироваться к предлагаемым педагогическим воздействиям.

УДК 796.062.4

Е.В. Скворода, доц., канд. экон. наук (БГУФК, г. Минск)

### **СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ЗРЕЛИЩНЫХ УСЛУГ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

На современном этапе развития общества спорт, особенно профессиональная спортивная деятельность, представляет собой наиболее динамично развивающееся и приоритетное направление экономического развития ведущих стран мирового сообщества. Одним из самых значимых видов спортивных услуг, как в экономическом, так и в социальном плане являются спортивно-зрелищные мероприятия. Во всем мире наблюдается развитие и рост популярности спортивно-зрелищных мероприятий, представляющих собой различные соревнования и мероприятия по видам спорта, которые проводятся в присутствии массовой аудитории.

Спортивно-зрелищные мероприятия традиционно уже долгие годы являются одной из популярных форм массового досуга населения и в нашей стране. Актуальность исследования заключается в том, что спортивно – зрелищные услуги, имея потребительские свойства, составляют важную часть экономики страны. Кроме того, они имеют большое социальное значение, поскольку помогают государству решать широкий спектр проблем воспитательного характера:

– стимулируют стремление людей не только к физическому, но и нравственному, интеллектуальному совершенствованию;

– являются эффективным средством воспитания у людей чувства коллективизма, общественной солидарности;

– способствуют социальной интеграции нации, а также пропаганде здорового образа жизни и занятий спортом.

Следовательно, развитие этой сферы, имеющей социально-экономический эффект, является одним из важнейших направлений