

Выявлено также, что 18 % студентов ходят на занятия по физической культуре без сменной обуви (большее количество составляют студенты, проживающие в общежитии). Около 24 % приходят без сменной обуви на тренировку в тренажёрный зал. Порядка 30 % студентов натирают ноги кроссовками, потому что обувь не соответствует избранному виду спорта. Большое количество анкетированных носят украшения во время занятий спортом, что в целях предупреждения травматизма является недопустимым. К нарушениям можно отнести отсутствие заминка в конце занятий. Травмировать себя и других можно, если не убран спортивный инвентарь, а как показало анкетирование тренеров, многие посетители этим пренебрегают, только 40% всегда за собой убирают спортивный инвентарь. Анкетирование лиц, посещающих тренажёрный зал, показало, что только 37% из них всегда принимают душ после тренировки в зале; 53 % опрошенных не пользуется полотенцем на тренажёрах.

Выводы. Анализ результатов анкетирования показал, что большинство студентов во время занятий по физической культуре и тренировок по видам спорта игнорируют правила соблюдения безопасности и личной гигиены. Преподавателям и тренерам нужно постоянно повышать осведомлённость занимающихся о данной проблематике, проводя разъяснительные беседы, размещая агитационные плакаты и другую информацию.

Список цитируемых источников

1. Минутказдоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sdushor-mosty.schools.by/pages/minutka-zdorovja-v-lagere?>– Дата доступа: 12.03.2020.
2. Можно ли краситься перед тренировкой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://the-challenger.ru/zdorove/uhod-za-soboj/mozhno-li-krasitsya-pered-trenirovkoj/>– Дата доступа: 12.03.2020.

КРАСИЛЬСКИЙ П. А.

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Л. А. Лавринович, преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Введение. В настоящее время место физической культуры и спорта в становлении личности по своей значимости должно занимать более высокую строчку в системе факторов, влияющих на ее формирование. Сегодня физическая культура и спорт утратили свои позиции в вопросах воспитания молодого поколения, по сравнению с другими сферами жизни общества. Вместе с тем, по мнению специалистов, физическая культура и спорт, несомненно, остаются наиболее перспективными формами влияния, определяющими гармоничное развитие и становление личности в молодом возрасте.

Цель работы. Определить проблемы формирования физической культуры студентов в настоящее время.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, педагогическое наблюдение, опрос); метод получения и анализа ретроспективной информации.

Результаты и их обсуждение. Анализ литературных источников по теме показал, что проблеме значимости физической культуры и спорта в становлении личности в последнее время уделяется все большее внимание. Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является обеспечение учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания вуза.

Актуальность проблемы формирования физической культуры студентов обусловлена тем, что низкая эффективность современных лечебно-профилактических мероприятий, резкий рост заболеваемости студентов, снижение уровня их физической подготовленности требуют разработки новых программ, направленных на профилактику и контроль состояния здоровья студенческой молодежи.

Снижение значимости физической культуры и спорта в жизни молодежи происходит по ряду причин:

1) Использование устаревших программ, форм и методов физкультурного образования, которые не вызывают у молодежи устойчивого интереса.

2) Отсутствие теоретических и методических навыков у студентов.

Теоретические – по истории физической культуры и спорта, биомеханике, физиологии, психологии, личной и социальной гигиене, закаливанию, о значении физической культуры в формировании здорового образа жизни, физического воспитания в семье, по основам спортивной тренировки;

методические – об основах закаливания, о правилах техники безопасности, средствах и методах развития двигательных способностей, осуществляемых на спортивных тренировках, приемах и методах самоконтроля, саморегуляции физических и психических состояний;

3) при систематизации элементов физической культуры не соблюдается критерий единого основания:

- мотивационно-ценностный (потребности, мотивы, интересы, установки личности);

- операциональный (способности, качества, знания, умения, навыки, приобретенные в процессе образования и жизнедеятельности);

- практико-деятельностный (познавательная, пропагандистская, инструкторская, судейская деятельность, а также ориентация на физическое самосовершенствование, саморазвитие, здоровый образ жизни).

Мотивационно-ценностные и операциональные компоненты являются элементами физической культуры личности, а практико-деятельностный компонент отражает отдельные виды физической культуры как вида деятельности.

На сегодняшний день существует множество систем тренинга, но, в принципе, не существует единого типа тренинга для всех – для каждого нужен индивидуальный подход. Единственный тип тренинга, который учитывает все особенности фигуры, который в зависимости от соматотипа предложит ком-

плекс упражнений, включающий в себя занятия с тяжестями и аэробику – это фитнес. Понятие «фитнес» уже прочно вошло в нашу жизнь, созданы фитнес-клубы, издаются журналы, проводятся фитнес турниры. Фитнес стал образом жизни, ведущим к физическому и ментальному здоровью человека. Фитнес включает в себя и занятия в тренажерном зале, и аэробику, и правильное питание – одним словом, фитнес – это образ жизни, который принято называть «здоровым».

Оздоровительный эффект фитнеса связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию де- 34 генеративных заболеваний.

Однако, как показал анализ, методик и исследований влияния фитнес программ на физическую подготовленность студенток с учетом специфики вузов явно недостаточно, в том числе разработанных на основе современных информационных технологий.

Я считаю, что при систематизации элементов физической культуры не соблюдается критерий единого основания: мотивационно-ценностный (потребности, мотивы, интересы, установки личности), операциональный (способности, качества, знания, умения, навыки, приобретенные в процессе образования и жизнедеятельности) и практико-деятельностный (познавательная, пропагандистская, инструкторская, судейская деятельность, а также ориентация на физическое самосовершенствование, саморазвитие, здоровый образ жизни).

Мотивационно-ценностный и операциональный компоненты являются элементами физической культуры личности, а практико-деятельностный компонент отражает отдельные виды физической культуры как вида деятельности. Знания, умения и навыки представляют собой качественно различающиеся психические образования, несводимые друг к другу, а качества и способности отражают одно и то же – уровень двигательных возможностей человека. Ориентация на физическое самосовершенствование, скорее, может быть отнесена к мотивационному компоненту, нежели к практико-деятельностному.

Заключение. Таким образом, можно заключить, что необходимыми элементами содержания физической культуры личности выступают:

- 1) мотивационно-потребностное отношение к физической культуре как к виду деятельности;
- 2) знания, которые необходимы в качестве ориентировочной основы этой деятельности;
- 3) умение организовать и осуществлять такую деятельность;
- 4) способности как внутренняя предпосылка быстрого овладения и качественной реализации знаний, умений и навыков.

Наиболее перспективным направлением совершенствования организации физического воспитания студентов является предоставление относительной свободы в выборе видов профессионально-прикладной физической подготовки.

В настоящее время определилось несколько форм профессионально-прикладной физической подготовки в системе физического воспитания, которые могут сгруппироваться по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), сомодеятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации профессионально-прикладной физической подготовки, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента вуза, или для его части.

Список цитируемых источников

1. Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-problemy-formirovaniya-fizicheskoy-kultury-studentov/viewer> (дата доступа 14.04.2020).
2. Электронный ресурс : <https://moluch.ru/archive/36/4170/> (дата доступа 14.04.2020).
3. Электронный ресурс <https://elib.grsu.by/katalog/499437pdf.pdf?d=true> (дата доступа 14.04.2020).

МЕНДЕЛЬ Д. А., гр.АС-50,
Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – А. В. Косуха, старший преподаватель кафедры ФВиС УО «БрГТУ»

ВЛИЯНИЕ СТЕРОИДОВ НА ОРГАНИЗМ

Введение. Анаболические средства – лекарственные препараты, которые ускоряют образование белков, обновление клеток, восстановление тканей. Среди них есть гормональные средства стероидной структуры, самым сильным является тестостерон, а также нестероидные – соматотропин, более известный как гормон роста, инсулин (противодиабетический). Анаболическим эффектом обладают и препараты негормонального действия – тонизирующие, рибоксин, витамины.

Цель работы. Дать характеристику влиянию стероидов на организм человека.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение); опрос, метод получения и анализа ретроспективной информации.

Результаты и их обсуждение. Анаболики подразделяются на стероидные и нестероидные. Стероидные вещества называют анаболическими андрогенными стероидами. Синтетические аналоги мужских половых гормонов называются анаболическими стероидами. Основное действие анаболиков направлено на перераспределение жировой и мышечной массы. Под воздействием синтетических гормонов объем мышц, сила и выносливость увеличиваются. Благодаря своим эффектам анаболики нашли применение в медицине и спорте. Анаболические стероиды были впервые синтезированы для применения с медицинскими целями. Назначение больным позволяет добиться таких результатов в лечении как: повышение аппетита, стимуляция обмена веществ, нормализация питания клеток, ускорение синтеза белка и новых клеток, увеличение массы тела, нормализация эндокринной функции организма, укрепление костей, увеличение числа эритроцитов.