

В таблице 3 показаны результаты оценки эффективности эксплуатации спортивных объектов ФОЦа им. П.М. Машерова за период с 2010 по 2014 г.

Таблица 3 – Эффективность эксплуатации спортивных объектов в 2010–2014 гг., %

| Спортивный объект | 2010 | 2011 | 2012 | 2013 | 2014 |
|-------------------|------|------|------|------|------|
| Бассейн | 71,0 | 60,6 | 76,9 | 77,6 | 83,2 |
| Тренажерный зал | 12,0 | 11,5 | 10,6 | 10,8 | 11,4 |
| Зал аэробики | 19,5 | 16,6 | 19,4 | 18,2 | 20,2 |
| Зал пилатеса | 11,9 | 10,6 | 12,0 | 13,3 | 13,4 |
| Зал йоги | 9,6 | 8,1 | 9,3 | 11,4 | 11,6 |

Если оценивать эффективность эксплуатации по годам, то мы наблюдали загруженность бассейна в пределах от 60,6 до 83,2 %, что говорит о достаточно высоком уровне эксплуатации данного спортивного объекта. Показатели эффективности эксплуатации тренажерного зала за рассматриваемый период невысокие, что свидетельствует о его функционировании не в полную силу. Скорее всего, это связано с тем, что нагрузка тренажерного зала колеблется в течение дня. Большинству клиентов удобнее заниматься в вечернее время, поэтому в утренние и дневные часы тренажерный зал не эксплуатируется в полной мере. Показатели эффективности эксплуатации залов аэробики, пилатеса и йоги также низкие, что связано с различными факторами. Например, для систематических занятий эти виды оздоровительной физической культуры выбирают преимущественно женщины. Мужчины, как правило, выбирают силовые направления.

Итак, невысокие показатели эффективности эксплуатации спортивных объектов ФОЦ им. П.М. Машерова указывают на наличие резервов для увеличения посещаемости и, соответственно, загрузки спортсооружений. В качестве действенных мер по увеличению посещаемости спортивных залов ФОЦ нами рассматриваются такие, как реклама предоставляемых услуг, оптимизация и стабилизация цен на услуги, предоставление спортивных залов в аренду для проведения занятий в часы наименьшей загрузки. Кроме того, на наш взгляд, необходимо на государственном уровне целенаправленно проводить систематическую работу среди населения по повышению мотивации к занятиям различными видами физической культуры и спорта. В проведении такой работы должны быть задействованы все средства массовой информации.

1. Алфимов, Н.Н. Гигиена спортивных сооружений: лекции для студентов института физической культуры / Н.Н. Алфимов. – Л.: ГДОИФК, 1979. – 38 с.

ПРЕДПОСЫЛКИ ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Миненок Е.В., аспирант,

Панкова М.Д., канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республики Беларусь

За последние годы отмечается резкое снижение уровня здоровья у студентов. Во многом оно детерминировано социально-экономическими условиями, образом жизни, окружающей средой, наследственностью и системой здравоохранения. Ряд исследователей отмечают, что применительно к детям и подросткам обусловленность здоровья социальными условиями становится еще большей [1, 3, 5, 6]. Даже наследственность, которая, казалось бы, не зависит от социально-экономических условий, на самом деле аккумулирует их воздействие по принципу эволюционной эстафеты. Особую тревогу и заботу вызывают подростки и студенческая молодежь. Гиподинамия, большие умственные нагрузки, психические перегрузки в этом возрасте на фоне увеличивающегося ухудшения экологии окружающей среды чреваты не только временным понижением состояния здоровья. Мышечная

гипотония и сниженная иммунобиологическая устойчивость организма являются причиной таких заболеваний, как сердечно-сосудистые заболевания, психологическая неполноценность и другие. Последствия загрязнения окружающей среды еще долго будут сказываться на состоянии здоровья, поэтому возникает необходимость не только сохранять, но и приумножать свое здоровье и особенно этому надо научить молодое поколение, так как именно им придется решать задачи самооздоровления не только в современных условиях, но и в будущем. Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки, необходимой для здоровья человека постоянно. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физической культурой, спортом и объединенных термином «двигательная активность» [4]. Нейтральны по воздействию относительно малые мышечные усилия. Максимальные нагрузки могут привести к переутомлению и резкому снижению работоспособности. Рядом отечественных и зарубежных авторов научно обоснована норма двигательной активности современного человека – 10–14 тысяч шагов в день, примерно 7–10 км. До такой нормы не дотягивает даже половина студентов. Немало студентов отождествляют с физической работой суету по кабинетам, аудиториям, коридорам учреждений, учебных заведений, передраги на городском транспорте, хождение по магазинам. Такие нагрузки создают ощущение большой усталости психической, но не физической [1]. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходим определенный объем двигательной активности. В связи с этим возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12–16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880–3840 ккал [2, 5]. Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем. Она связана тесно с тремя аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение жизни человека играет разную роль. Потребность организма в двигательной активности индивидуальна и зависит от многих физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности в двигательной активности в значительной мере обуславливается наследственными и генетическими признаками. Для нормального развития и функционирования организма, сохранения здоровья необходим определенный уровень физической активности. Этот диапазон имеет минимальный, максимальный и оптимальный уровни двигательной активности. Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности. При этом возникает вопрос о привычной физической активности, которую можно определить уровнем и характером потребления энергии в процессе обычной жизнедеятельности. Оценка этой двигательной активности проводится по двум составляющим, профессиональной и непрофессиональной [2, 6]. Физические упражнения приводят к возникновению очень интересного и полезного эффекта в организме. Во время нагрузки обмен веществ значительно ускоряется, но после нее начинает замедляться и, наконец, снижается до уровня ниже обычного. В целом же у тренирующегося человека обмен веществ медленнее обычного, организм работает экономичнее, а продолжительность жизни увеличивается. Повседневные нагрузки на тренированный организм оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие, что также продлевает жизнь. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, человек лучше спит и восстанавливается после сна, что очень важно. В тренированном организме увеличивается количество богатых энергией соединений, и благодаря этому повышаются практически все возможности и способности, в том числе умственные, физические, сексуальные [3].

Для изучения отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом разработана анкета из 20 вопросов, позволяющих выявить: условия проживания; главные факторы в структуре здорового образа жизни; состояние здоровья; частоту случаев нетрудоспособности; харак-

тер питания; наличие вредных привычек; режим труда и отдыха; отношение к занятиям физической культурой и спортом; характер питания. Исследование проведено с помощью анкетирования методом социологического опроса в период с 25.11. по 25.12.2014. В опросе (анкетировании) приняло участие 30 студентов спортивно-педагогического факультета учреждения образования «Полоцкий государственный университет». Формирование выборки респондентов проводилось методом собственно отбора. Средний возраст составил $18,5 \pm 0,53$ года. При обработке результатов анкетирования получены следующие результаты. На вопрос: «Каковы условия Вашего проживания» 51 % респондентов ответили, что проживают в общежитии, 40 % – живут дома, а 9 % – снимают квартиру. 65 % опрошенных считают спортивные дисциплины и спорт главными факторами здорового образа жизни; 15 % – отказ от вредных привычек; 10 % – правильное питание, 5 % – режим дня и 5 % – закаливание. Состояние своего здоровья, по пятибалльной шкале опрошенные оценили следующим образом: 1 балл поставили – 2,5 %; 2 балла – 2,5 %; 3 балла – 10 %; 4 балла – 30 %; на «отлично» – 55 %. При этом 90 % не имеют каких-либо хронических заболеваний, 5 % опрошенных имеют заболевания и 5 % затрудняются ответить. Один раз в год болеют 42,5 % опрошенных, 55 % болеют реже одного раза в год и 2,5 % болеют чаще. Полноценным свое питание назвали 34 % респондентов, сбалансированным – 19 %, регулярно питаются 32 %; 47 % считают, что питаются рационально. 95 % респондентов считают физическое воспитание и спорт необходимым элементом здорового образа жизни, а 5 % – придерживаются другого мнения. Придерживаться здорового образа жизни стараются 80 % респондентов, 15 % – придерживаются и 5 % – не придерживаются. При этом 7,5 % опрошенных имеют какие-либо вредные привычки, 70 % – не имеют вредных привычек, а 22,5 % ответили: «Можно считать, что нет». 90 % из имеющих вредные привычки хотят избавиться от них, но не знают, как это сделать; 10 % ответили, что это им не мешает. Рассматривая характер вредных привычек выявлено, что 80 % не курят; 7,5 % опрошенных выкуривают до 5 сигарет в день, 5 % – выкуривают больше 5 сигарет в день и 7,5 % – курят очень редко. Спиртные напитки не употребляют 75 % опрошенных; 7,5 % употребляют алкоголь и 17,5 % употребляют, но не крепкие спиртные напитки. При оценке режима дня выявлено, что 67,5 % респондентов имеют постоянный режим дня, 5 % не имеют режима дня и 27,5 % ответили, что очень хотят организовать его, но у них это не получается. Свою личную гигиену обучающиеся оценили следующим образом: 80 % поставили 5 баллов. 10 % – 4 балла, 5 % – 3 и 2 балла. При оценке характера двигательной активности 10 % опрошенных ответили, что занимаются физической культурой только на занятиях по спортивным дисциплинам, 20 % делают утреннюю зарядку и 70 % регулярно занимаются своим видом спорта и посещают спортивные дисциплины. При этом 85 % считают нужным увеличить количество часов занятий по спортивным дисциплинам; 7,5 % ответили, что им все равно и 7,5 % считают не правильным такое увеличение. 75 % респондентов ответили, что занятия в университете отвечают их потребностям, 20 % – частично, 5 % – не ответили. Результаты ответа на вопрос: «Какие факторы препятствуют занятиям физической культурой» – говорят об общей загруженности обучающихся, в большинстве случаев нехватку денежных средств и материально-технического обеспечения, усталость и нежелание заниматься (по 23 %). Доминирующей мотивацией к занятиям физической культурой девушки назвали желание улучшить фигуру, осанку, похудеть (67 %); из второстепенных мотиваций ведущее место занимает желание укрепить здоровье (33 %). У молодых людей доминирующей также является мотивация улучшения фигуры, наращивания мышечной массы (76 %). Из второстепенных лидирующей мотивацией оказался недостаток двигательной активности и желание ее восполнить (24 %). Следует заметить, что предлагалось отметить два варианта второстепенных мотиваций.

Динамика образовательного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием для организма обучающихся. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамии, нарушений режимов труда и отдыха, сна и питания, интоксикации организма из-за вредных привычек; возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление. Важным условием, определяющим эффективность образовательного процесса, является высокий уровень умственной и физической работоспособности обучающихся, а также их учебно-трудовая активность. Высокий уровень умственной и физической работоспособности в процессе учебной деятельности обучающихся обуславливается многими внешними и внутренними факторами. Таким образом, остается актуальным поиск средств, методов и форм повышения умственной деятельности обучающихся в течение учебного года. Среди них боль-

шую роль играет правильная организация образовательного процесса обучающихся, включающая в себя как обязательный элемент занятия физической культурой и спортом.

Предпосылками к повышению умственной деятельности можно считать: устранение вредных привычек, оптимизацию режима дня и социальных условий обучающегося, профилактику заболеваний; повышение резервных возможностей организма.

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз»: автореф. дис. ... д-ра иед. наук: 13.00.04 / Барнаул. гос. акад. физ. культуры / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48с.

2. Агаджанян, Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А. Катков. – М.: Знание, 1981. – 174 с.

3. Бальсевич, В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22–27.

4. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 350 с.

5. Виленский, М.Я. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: МНЗПУ, 1995. – 90 с.

6. Чумаков Б.Н. Психофизиологические, гигиенические и медицинские проблемы здоровья студентов / Б.Н. Чумаков // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире. – Коломна, 1996. – 125 с.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ТУРИСТСКИХ ПОХОДАХ

Туровец О.М.,

Ковалев А.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

В практике физического воспитания координационные способности детей и подростков развивают преимущественно с помощью подвижных и спортивных игр, единоборств, кроссового бега, горнолыжного спорта [2]. В литературе недостаточно внимания уделяется такому средству развития координационных способностей, как туристские походы. Тем не менее, высокодинамичная совокупность двигательных действий в процессе преодоления естественных и искусственных препятствий с использованием туристской техники, непрерывно меняющихся в зависимости от вероятностной ситуации, позволяют предъявлять повышенные требования к целесообразному варьированию усвоенных форм двигательной координации, способности преобразовывать их и переключаться с одних точно координированных действий на другие.

Таким образом, целью нашего исследования явилось выявление динамики развития координационных способностей детей среднего школьного возраста в туристских походах.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Организация исследования. В эксперименте приняли участие 12 мальчиков среднего школьного возраста, занимающиеся в секции туристско-прикладного многоборья Центра туризма и экскурсий детей и молодежи г. Жодино. Для них были разработаны 4 маршрута пеших туристских походов выходного дня, содержащих упражнения на преодоление естественных препятствий: гать, переправа по бревну, параллельные перилла и навесная переправа, по сложности соответствующих 2-му классу дистанции по правилам спортивной дисциплины «ТПМ в технике горно-пешеходного туризма» [3].

Походы № 1 и 2 рассчитаны на 2 дня, их протяженность составляла 14 и 20 км соответственно. Походы № 3 и 4 проходили 3 дня, длина маршрута – 29 и 41 км соответственно (таблицы 1–4).