

Рисунок 1. Абсолютные и относительные величины PWC<sub>170</sub> юношей

Из обследованных 7 девушек низкий уровень работоспособности определен у шести из них и только у одной спортсменки работоспособность ниже среднего (Рис. 2). Что касается относительных величин показателя физической работоспособности, то они колеблются от 12,1 и до 20,6 кгм/мин/кг, что примерно выше на 30 % относительно здоровых нетренированных женщин. Самый высокий абсолютный и относительный показатель работоспособности был выявлен у спортсменки на выносливость, занимающей велоспортом и эти значения соответственно равны 1152,6 кгм/мин и 20,6 кгм/мин/кг.

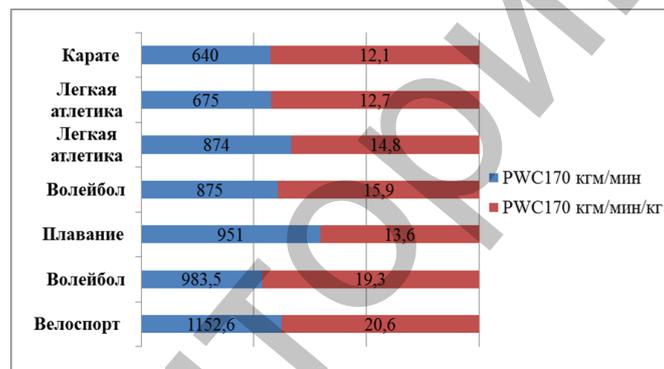


Рисунок 2. Абсолютные и относительные величины PWC<sub>170</sub> спортсменок

**Заключение.** Таким образом, результаты теста PWC<sub>170</sub> и их анализ выявил, что уровень физической работоспособности у студентов второго курса института физической культуры и спорта оценивается в основном как средний и низкий. Высокая физическая работоспособность обнаружилась у студентов, которые в тренировочном процессе развивают выносливость и преимущественно работают в большой и умеренной зонах мощности.

1. Карпман, В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М.: ФиС, 1998. – 208 с.
2. Мещеряков, А.В. Физическая работоспособность студентов-юношей, имеющих разный уровень двигательной активности / А.В. Мещеряков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11 – С.8.

## ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

**Боскина Н.Е.,**

*студентка 2 курса БГУ, г. Минск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Зеленко С.В., канд. филол. наук, доцент

В современных условиях физическое воспитание как социокультурный феномен приобретает свое исключительное значение и призвано выполнять миссию – спасти человечество от вырождения и деградации. Реальность такой угрозы вызвана не только распространением вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) или нездоровым питанием. Быстрое развитие компьютерных технологий в последние десятилетия значительно улучшило процесс общения в обществе, а также создало некоторые неблагоприятные последствия для физического здоровья и физических упражнений.

Современные технологии значительно снизили потребность в физической нагрузке для большинства населения Беларуси. Вместо того, чтобы ходить - мы ездим; вместо того, чтобы использовать лестницу - мы вызываем лифт; вместо того, чтобы играть на улице - мы играем в видеоигры в помещении. Технология также привела к разработке слишком сложных тренажеров, что впоследствии привело к созданию слишком сложных методов обучения. Главный вопрос, на который пытались найти ответ исследователи – как изменить наше физическое поведение, чтобы регулярно заниматься спортом.

Чтобы любое изменение было устойчивым, должен произойти культурный сдвиг. Культура формируются, когда идеи, поведение и обычаи объединяются. В мире здоровья и фитнеса нет недостатка в идеях. Многие из них побуждают людей заниматься спортом, использовать инновационные тренажеры, сидеть на таких же диетах, как и знаменитости. Однако для многих такое поведение является спорадическим, недостижимым и часто кратковременным. Это происходит потому, что у людей нет понимания ценностей и обычаев, связанных с физическим поведением. Знание того, почему вы тренируетесь, помогает понять, что вы делаете и для чего. И когда это становится понятным - ваше поведение становится привычным.

Цель данной работы – выявить потребности современности, связанные с формированием физической культуры:

**Материал и методы.** Проблема формирования физической культуры и здорового стиля жизни человека находится в поле зрения исследователей. Среди значимых отметим работы Ж.Н. Власовой, И.С. Краснова, Б.Г. Акчурина. Ж.Н. Власова уделяет большое внимание существующим путям, формам, способам оздоровления человека. Она подчеркивает значимость физической культуры в формировании здорового образа жизни [1]; И.С. Краснов считает, что понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) определяется словом «здоровый», что, по его словам, «является производным от существительного “здоровье”, таким образом, несет в себе все основные качественные характеристики последнего – это физическое, душевное и социальное благополучие». Здоровый образ жизни не очерчивается только границами человеческой анатомии и охватывает ряд других качеств человеческого тела [2]; Б.Г. Акчурин предлагает соотносить его с понятием «медицинская культура» и заменить термином «телесно-физическая культура», поскольку «физическая культура, как культура тела, заключает в себе наибольший потенциал воспроизводства личности как целостности в своем телесно-духовном единстве. Поэтому деятельность по ее формированию приобретает большую общественно полезную значимость, ибо ее предметом, целью и главным результатом является развитие самого человека [3].

**Результаты и их обсуждение (на примере учащихся в школе).** В начале XXI века с 50% до 80% школьников имели низкий уровень развития двигательных навыков, что стало одним из факторов формирования устойчивой тенденции к ухудшению здоровья подрастающего поколения - сейчас практически здоровыми являются только 27% детей школьного возраста, только 65% младший школьный возраст и 60% подростков. (В. Платонов, 2006; С. Марченко, 2008; М. Макаренко, 2011; А. Кук, 2011; Александр Смоляр, 2011).

Необходима фундаментальная перестройка и организация физического воспитания учеников. Это требует приверженности системы образования, семьи, а также общественности для обеспечения физического развития молодого поколения. Тренеры, спортивные учителя на собственном примере должны постоянно демонстрировать важность физического воспитания и здорового образа жизни.

**Заключение.** Таким образом, формирование здорового образа жизни связано, прежде всего, с формированием физической культуры личности, а также выполнением режима труда, отдыха, сна, физической активности, питания.

1. Власова Ж.Н., Жукова Т.А. Формирование здорового образа жизни студентов.
2. Краснов, И.С. Методологические аспекты здорового образа жизни россиян// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №2. – 61 с.
3. Акчурин, Б.Г. Человеческая телесность и социальные аспекты ее идентификации: дисс... на соиск. учен. степени док. филос. наук. – Уфа, 2005. – 315 с.

## КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО МИРА

*Волочай Н.А.,*

*студентка 2 курса ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тянь-Шанского», г. Липецк, Российская Федерация*

*Научный руководитель – Магун Т.Я., канд. пед. наук, доцент*

В современном мире культ внешнего облика человека достиг небывалых высот. Красота и здоровье неразрывно связаны между собой, ведь красивыми не рождаются, а становятся. Это можно наблюдать на примере жизни известных людей, чьи портреты из прошлого порой удивляют нас.