

<i>Распределение и объем внимания</i>	Характеризуется четким восприятием большого количества объектов (партнеров, соперников и их перемещения на площадке, движение мяча, счетчик времени на атаку) [5].
<i>Сосредоточенность внимания</i>	Характеризуется направленностью на определенный объект или вид деятельности, (особенно для игроков передней линии) [5].
<i>Переключение внимания</i>	Определяет умение переключить внимание с защиты на нападение, с быстрого прорыва на позиционное нападение, с передачи на бросок.
<i>Объем поля зрения</i>	Для одновременного восприятия большого количества объектов необходимо увеличение объема поля зрения (объема пространства, позволяющего неподвижному глазу воспринимать объекты) [5].

Из вышеизложенного следует, что сенсорные системы человека, в частности баскетболиста, играют важную и пока недооценённую роль, как в тренировочном процессе, так и в самой игре. Большинство тренеров по-прежнему уделяют огромное внимание развитию атлетизма, технической и тактической подготовке. А ведь именно центральная нервная система реагирует на раздражители, побуждая нас к тому или иному действию.

Закключение. Реакция выбора, антиципирующая реакция, «чувство времени», пространственная и скоростная точность, распределение и объем внимания, сосредоточенность внимания, переключение внимания и объем поля зрения – вот та, лишь малая часть того, что предстоит изучить.

1. Хандверкер, Х. Глава 8. Общая сенсорная физиология / Х. Хандверкер // Физиология человека: в 3-х томах. Т. 1. Пер. с англ = Human Physiology. Edited by R. F. Schmidt and G. Thews. 2nd, completely revised edition / под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса (перевод под ред. акад. П.Г. Костюка). – М.: Мир, 1996. – 323 с. – ISBN 5-03-002545-6. – С. 178–196.

2. Смирнов, В. М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. М. Смирнов, С.М. Будылина. – М.: Издат. центр «Академия», 2003. – 304 с. – ISBN 5-7695-0786-1. – С. 178–196.

3. Смирнов, В.М. Физиология сенсорных систем и высшая нервная деятельность: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В.М. Смирнов, С.М. Будылина. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с.

4. Батуев, А.С. Физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем: учебник для вузов / А.С. Батуев. – Спб.: Питер, 2005. – 317 с.

5. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин., С.В. Чернов. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 144 с., ил.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

*О.В. Виноград, А.Е. Пилютик
Минск, БГУ*

В современном мире остро стояла проблема с формированием физической культуры и здорового стиля жизни человека исходя из огромной массы вредных привычек, с приходом пандемии COVID-19, проблема только усугубилась. В результате сложившейся эпидемиологической обстановки населению было рекомендовано соблюдать режим самоизоляции. По возможности образовательный и рабочий процесс был перенесён на дистанционную форму. При этом произошла трансформация привычного образа жизни. Самыми распространёнными изменениями являются: снижение физической активности, нарушение режима дня, увеличенная нагрузка на зрительный анализатор, увеличение психоэмоциональных нагрузок.

Материал и методы. Проведен анализ специальной литературы, на основании которой мы выяснили, что формирование физической культуры – это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного человека и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей. Одним из значимых вопросов изучения, является здоровый стиль жизни, который выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний - первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, физических упражнениях.

Результаты и их обсуждение. Студенты и курсанты каждого из факультетов единодушно признают важность физической культуры и здорового стиля жизни, но это зависит от многих факторов:

– конкретных форм жизнедеятельности, социально-экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять здоровый стиль жизни в основных сферах жизнедеятельности: образовательной, трудовой, семейно-бытовой и досуга;

- объективных общественных условий, системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность человека в русло здорового стиля жизни.

По нашим данным физической культурой во внеучебное время регулярно занимается не более 70% курсантов, у которых обязательным по учебной программе и специфике военной направленности является, постоянное совершенствование и поддержание высокой физической формы.

Из истории мы знаем, что физическая культура складывалась благодаря практическим потребностям общества в физической подготовленности подрастающего поколения, и подготовке взрослых людей к труду. Каждый человек удовлетворял свою потребность в движении на протяжении своей жизни. В связи с улучшениями за 100 последних лет, благодаря прогрессу в научной и технической среде, стало заметно как сильно снизилась доля физических усилий в труде и быту (доля мышечного труда в сфере производства сократилась в 200 раз). Так создание транспорта, лифтов, телефонов, телевидения, множества современной бытовой техники поспособствовало значительному снижению двигательной активности людей.

Снижение физической активности является значимой проблемой в обычное время. Отмечается, что гиподинамия вносит вклад в сокращение продолжительности жизни, а также существуют прогнозы о том, что при устранении низкой физической активности, как фактора риска многих заболеваний, приведет к росту продолжительности жизни населения.

В связи с переходом на дистанционную форму работы, в период пандемии, у людей отпала необходимость добираться до места работы или учёбы, что привело к снижению физической активности. Более того, сводится к минимуму физическая активность при выполнении самой работы. Таким образом в условиях длительных ограничений, связанных с пандемией, наблюдается тенденция к гиподинамии.

Здоровый стиль жизни в единстве его компонентов, биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой - важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый стиль и образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры – это реализация комплекса единой научно обоснованной медико-биологической и социально-психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями и устранение гипокинезии. Под здоровым образом и стилем жизни понимается деятельность, направленную на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Оздоровление нации – вот главная задача систематической физической активности, борьба с вредными привычками, нездоровым стилем жизни. Это всё в целом должно поспособствовать улучшению демографической составляющей и стать составной частью социального и экономического развития страны. Особенно важным это стало в период пандемии, охватившей все человечество.

В связи с отсутствием затрат времени на перемещение до места работы или учебы, возможно изменение режима дня, которое повлечёт за собой перестройку всего организма, а также изменения в психоэмоциональной сфере. Чтобы избежать подобных проблем следует придерживаться обычного режима дня, так как ограничения, связанные с пандемией, являются временной мерой.

Для профилактики развития заболевания Всемирной Организацией Здравоохранения были разработаны рекомендации по восполнению физической активности: короткие активные перерывы в течении дня, ходьба по периметру помещения или марш на месте, выполнение комплекса упражнений в зависимости от состояния здоровья.

Заключение. Таким образом, в общественном сознании прочно утвердилось мнение, что формирование физической культуры в обществе в целом, и каждого человека в отдельности, представляет собой основу осуществления здорового стиля и образа жизни, который, в свою очередь, - не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению нации, к решению многих социальных проблем современного общества. Все высказанное позволяет заключить, что активная роль физической культуры и спорта в реализации здорового стиля жизни, не сводится к выполнению систем физических упражнений, но охватывает среду формирования, развития и совершенствования личности, социализации человека. Следовательно, проблема внедрения здорового стиля жизни в быт не может решаться изолированно от решения других экономических, политических, социокультурных проблем, стоящих перед обществом.

В современных реалиях очень важно вести пропаганду здорового стиля жизни по средствам популярных социальных сетей, на просторах интернета, от лица популярных артистов и блогеров, на которых равняется современная молодежь и подростки.

1. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – Москва, 1996.
2. Оставайтесь физически активными вовремя самокарантина // ВОЗ (сайт) – URL: <http://www.euro.who.int/ru>
3. Аилин И.И., Лебедева М.П. Физическая активность в период пандемии COVID-19 // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 6.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СИСТЕМЫ MOODLE ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

*А.Н. Козлов
Минск, БГУФК*

Современный мир стремительно развивается, и одной из наиболее развивающихся сфер в жизни современного человека является всеобщая диджитализация или, другими словами, цифровая трансформация общества. Реалии научно-технического прогресса обусловили модернизацию во всех сферах жизнедеятельности общества, в том числе в сфере образования [1].

Одной из первых ступеней цифровой трансформации образования является применение в образовательном процессе систем дистанционного обучения (СДО) позволяющих организовать планирование, проведение и анализ результатов обучения пользователей с помощью электронных учебных курсов.

Одним из востребованных направлений для цифровизации в образовательном процессе является сфера физической культуры и спорта, которая имеет множество направлений: профессиональная подготовка специалистов, тренировочная и соревновательная деятельность, управление в спорте, олимпийское движение и физкультурно-оздоровительная работа. Каждое из направлений предполагает свои особенности внедрения цифровых технологий. На данный момент в каждое из вышеперечисленных направлений находится на разных этапах цифровизации [2].

В настоящее время существует достаточно большое количество систем дистанционного обучения, но одной из наиболее распространенных систем является система Moodle.

Цель исследования – провести анализ информационных источников о целесообразности использования системы дистанционного обучения Moodle в организации образовательного процесса по учебной дисциплине «физическая культура».

Материал и методы. Представленные данные получены в результате анализа научно-методической литературы, интернет ресурсов, научных публикаций.

Результаты и их обсуждение. Исходя из полученных данных при проведении теоретического анализа и научного обобщения было установлено, что система дистанционного обучения Moodle является экономической и доступной, так как распространяется бесплатно. Данная система находится в открытом исходном коде, что дает возможность изменять систему под особенности учебной дисциплины «физическая культура».

Система Moodle построена в соответствии со стандартами информационных обучающих систем и обладает такими характеристиками как адаптивность (имеет встроенные методы