Григоревич, И.В. Массовые соревнования по спортивному ориентированию «Зеленый стадион» как средство оздоровления /И.В. Григоревич И.В. // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (15 марта 2024 года, город Смоленск); под общей ред. д.п.н., профессора Ю.С. Воронова, к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой. – Смоленск: СГУС, 2024. С.45-47.

**УДК 796.5**

**МАССОВЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ «ЗЕЛЕНЫЙ СТАДИОН»**

**ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ**

**КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

**Григоревич Иван Владимирович,**

кандидат педагогических наук, доцент

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь

**Аннотация**. В статье рассматривается роль спортивного ориентирования как одного из эффективных средств оздоровления разных возрастных категорий населения посредством участия их в массовых городских соревнованиях «Зеленый стадион».

**Ключевые слова:** соревнования, спортивное ориентирование, средство оздоровления.

**MASS COMPETITIONS “GREEN STADIUM” IN SPORTS ORIENTEING AS A MEANS OF HEALTH**

**Grigorevich Ivan Vladimirovich**,

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,

Minsk, Republic of Belarus

**Annotation**. The article examines the role of sports orienteering as one of the effective means of improving the health of different age categories of the population through their participation in mass city competitions “Green Stadium”.

**Keywords:** competitions, orienteering, means of recreation.

**Введение**. В современном обществе остро стоит вопрос об использовании разнообразных средств физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни. Недостаточная подвижность школьника, студента и длительное нахождение в одном положении за партой или столом могут вызвать нарушение осанки, возникновение сутулости, деформации позвоночника. Так называемое мышечное голодание у детей в школе и студентов в вузе вызывает более выявленное нарушение функций, чем у взрослых, оно приводит к снижению не только физической, но и умственной работоспособности. Снижение двигательной активности в среднем и старшем возрасте может ускорить старение организма. Вследствие сидячего образа жизни преждевременно возникает слабость и вялость мышц, нарушается общее мозговое кровообращение.

Спортивное ориентирование одно из наиболее эффективных средств укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности, так как оно оказывает благоприятное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы и другие органы человека.

Особенностью ориентирования является сочетание в нем физических и умственных нагрузок, исключительная эффективность его как способа снятия нервных стрессов, а также как физкультурно-оздоровительного средства для людей всех возрастов.

**Методы исследования**: анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, протоколов соревнований и обобщение данных.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первые весенние тренировочные старты по спортивному ориентированию в г. Минске прошли в 1974 году. Инициатором и основным организатором их проведения стала городская федерация ориентирования. А еще через год тренировочные старты переросли в массовые соревнования «Зеленый стадион», которые проводились по единому положению и с подведением общих итогов [2].

«Зеленый стадион» - это многоэтапные соревнования, которые проводятся в соответствии с кален­дарем соревнований городской федерации. Участники соревнований по своему усмотрению выбирают одну из предложенных дистанций: Д l, Д 2, Д З, Д 4, Д 5, Д 6, Д 7. Наиболее длинные и сложные из них это Д l и Д 2. Самые короткие и простые (Д 6 и 7). Исходя из этого опытные спортсмены выбирают дистанцию в зависимости от уровня своей технической и физической подготовленности, а также ряда других факторов. Новичкам предлагаются короткие по длине дистанции и с несложной постановкой контрольных пунктов, чтобы они могли их отыскать.

Прохождение той или иной дистанции позволяет участникам полу­чать запланированную нагрузку и варьировать её от старта к старту. Соревнования проводятся два раза в неделю, что дает возможность участникам сохранять и поддерживать уровень своего физического состояния.

Проведение стартов на свежем воздухе в лесопарковой зоне с использованием различных способом передвижения с варьи­рованием нагрузок благотворно влияет на организм занимающихся и спо­собствует их оздоровлению. Так, 45 % участников соревнований «Зеленый стадион» в оп­росе о цели и мотивах занятий, поставили на первое место - оздоровле­ние [1], т. е. массовые соревнования по ориентированию можно рас­сматривать как средство оздоровления.

Популярности соревнований «Зеленый стадион» всегда спо­собствовал высокий уровень качественного про­ведения каждого тура. И это привлекает на старты массовых соревнова­ний «Зеленый стадион» как начинающих, так и опытных мастеров. Под­тверждение этого мы видим в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Количество участников соревнований «Зеленый стадион-2004» по группам

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Группы | | | | | | | | | | | | | |
| М | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21А | 21Б | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| Кол-во | 7 | 55 | 85 | 94 | 64 | 69 | 82 | 46 | 8 | 28 | 26 | 26 | 17 | 5 |
| Ж | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21А | 21Б | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 |
| Кол-во | 8 | 31 | 37 | 29 | 38 | 64 | 56 | 40 | 6 | 17 | 20 | 16 | 10 |  |

Число участников соревнований в 2004 году составило 984 человек и наибольшее количество было в группах МЖ12, МЖ14, МЖ16, МЖ18, МЖ20, МЖ21А и МЖ21Б.

Таблица 2

Количество участников соревнований «Зеленый стадион-2023» по группам

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Группы | | | | | | | | | | | | | | | |
| М | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21А | 21Б | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| Кол | 64 | 111 | 90 | 87 | 93 | 72 | 38 | 63 | 48 | 48 | 16 | 14 | 11 | 17 | 19 | 16 |
| Ж | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 21А | 21Б | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 |
| Кол | 42 | 72 | 59 | 46 | 57 | 49 | 17 | 57 | 25 | 23 | 11 | 15 | 2 | 19 | 12 | 4 |

Число участников соревнований в 2023 году составило 1317 человек и наибольшее количество было в группах МЖ10, МЖ12, МЖ14, МЖ16, МЖ18, МЖ20 и МЖ21Б.

Количество участников массовых соревнований «Зеленый стадион» в 2023 году (таблица 2) в сравнении с 2004 годом (таблица 1) увеличилось и особенно в детских группах (МЖ10, МЖ12), а также в старших ветеранских группах (МЖ60, МЖ65, МЖ70). Это радует, так как именно в раннем возрасте закладываются основы здорового образа жизни, а в пожилом необходимо его поддерживать.

На основании этих данных можно говорить, что школьники, студенты, люди среднего и пожилого возраста участвуя в соревнованиях по ориентированию через двигательную активность укрепляют свое здоровье.

**Заключение.** Таким образом можно констатировать, что спортивное ориентирование является хорошим средством развития и укреп­ления здоровья. Бодрость, отличное самочувствие, повышение жизненного тонуса и, естественно, работоспособности появляется у тех, кто находит время на участие в соревнованиях по спортивному ориентированию.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Григоревич, И. В. Массовые соревнования по ориентированию, как средство оздоровления / И. В. Григоревич, В. В. Красильников // Актуальные проблемы здоро­вого образа жизни в современном обществе : Тез. междунар. научн.-практ. конф.- Мн., 2003. С. 230-231.

2.Красильников, В.В. Массовые соревнования «Зеленый стадион» как форма обучения ориентированию / В.В. Красильников, И. В. Григоревич // Здоровый образ жизни: сб. ст. Вып. 3 / редкол.: В. М. Киселев (отв. ред.) [и др.]. - Мн.: БГУ, 2005. С.76-79.

Авхимович, Ю.А. Приобщение студентов педагогических вузов к активным видам туризма и использование полученных умений в последующей трудовой деятельности / Ю.А. Авхимович, И.В. Григоревич // Проблемы и перспективы развития спортивного ориентирования и активных видов туризма: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (15 марта 2024 года, город Смоленск); под общей ред. д.п.н., профессора Ю.С. Воронова, к.п.н., доцента Е.Н. Бобковой. – Смоленск: СГУС, 2024. С.75-77

УДК [796.011.3:379.843]-057.875:37

**ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ**

**К АКТИВНЫМ ВИДАМ ТУРИЗМА И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТИХ**

**УМЕНИЙ В ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**.

**Авхимович Юрий Алексеевич**,

**Григоревич Иван Владимирович,**

*Белорусский государственный педагогический университет*

*имени Максима Танка, Минск, Республика Беларусь*

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы приобщения студентов к активным формам туризма в ВУЗе, как наиболее комплексного вида воспитания будущих педагогов.

**Ключевые слова**: туризм, виды туризма, опрос.

**ENGAGEMENT OF STUDENTS OF PEDAGOGICAL UNIVERSITIES**

**TO ACTIVE TYPES OF TOURISM AND THE USE OF THESE**

**SKILLS IN FUTURE EMPLOYMENT ACTIVITIES**

**Avkhimovich Yuri Alekseevich**

**Grigorevich Ivan Vladimirovich**,

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,

Minsk, Republic of Belarus

**Annotation**. The article discusses the issues of introducing students to active forms of tourism at a university, as the most comprehensive type of education for future teachers.

**Keywords:** tourism, types of tourism, survey.

**Введение.** По окончании педагогического университета молодой специалист получает право работать в школе и начинает осваивать нелегкий труд педагога. Но чтобы стать настоящим педагогом ему придется пройти долгий путь. С первых шагов работы в школе необходимо завоевать доверие у учеников и сделать так, чтобы они полюбили твой предмет и с открытым ртом и горящими глазами впитывали все полученные знания. Незаменимым помощником учителю в этом деле выступает туризм.

Туристские походы со своим классом или с ребятами которые занимаются в секции туризма, сперва тренировочные на один-два дня, а в каникулы – дальние, многодневные, сплотят ребят, обогатят их знаниями, скрепят группу и учителя подлинной дружбой [1].

Но этот путь будет позже, по окончании университета, а сейчас студент еще должен приобрести тот необходимый багаж знаний, умений и навыков в туризме. На наш взгляд туризм могут применять в своей деятельности учителя всех предметов, но более всех учителя географии и истории. Поэтому преподаватели кафедры физического воспитания и спорта Белорусского государственного педагогического университета (БГПУ) работающие на факультетах естествознания и историческом должны давать основы туризма студентам этих факультетов и привлекать их к освоению видом туризма.

Туризм является наиболее комплексным видом воспитания. Он сочетает в себе краеведческую, экскурсионную, экспедиционную (связанную с выполнением определенного задания, поиском и исследованием) работу. Будущему педагогу необходимо дать знания по активным видам туризма: пешему, водному, велосипедному, а также формам массовой туристской работы в школе. К ним относятся походы, путешествия, экскурсии, туристические слеты, звездные походы, кружки, секции, выставки, школьные туристские вечера, музеи, походы по категориям сложности.

Сложно привлечь и заинтересовать учеников, если ты сам как педагог не испытал на себе все трудности и прелести путешествий. Турист –это универсально подготовленный человек. Он должен владеть элементами многих видов спорта: ориентирования, тяжелой атлетики (вес рюкзака иногда достигает 45 кг.), легкой атлетики (ходьба на длинные дистанции), плавания (при организации переправ) и гимнастики (при преодолении навесных переправ). Кроме туристско-технических, они должны также владеть навыками оказания первой доврачебной медицинской помощи, быть биологами, ботаниками и краеведами, историками и геологами, фотографами и владеющими навыками видеосьемки [2]. Основой туризма являются походы. Но чтобы проверить техническую и тактическую подготовку к ним нужны туристические соревнования. Действенной формой таких соревнований являются туристические слеты. Соревнования проводятся по технике пешеходных, водных, велосипедных, лыжных и других видов туризма. В программе слета предусматривается проведение конкурсов: пропаганды туризма; бивака; приготовления пищи; фотографий; исполнителей песен. На туристическом слете будущие педагоги учатся устанавливать палатку, планировать бивак, разводить костер, ближе знакомятся работе с картой и компасом, слаженности действий в группе при преодолении соревновательных маршрутов.

**Результаты исследования и их обсуждение**. В БГПУ был проведен опрос среди студентов исторического факультета 1-2-х курсов об отношении их к туризму и роли его в дальнейшей профессиональной деятельности.

На вопрос «Нравится ли вам туризм и его романтика?», было получено от студентов 47,2% утвердительных ответов, что говорит о положительном отношении их к нему.

Об участии в походах в школе были получены ответы, где 47% опрошенных студентов утверждают, что они ходили в походы, а 53% респондентов не проявляли интереса к этой двигательной активности. Среди участвовавших в походах 18,9 % ходили в однодневные, столько же (18,9%) - в многодневные и 9,4 % - походы выходного дня. Посещали секции и кружки по туризму в школьные годы только 10% студентов и 13,2 % опрошенных хотели бы заниматься туризмом в университете.

Среди активных видов туризма девушки и юноши БГПУ отдают предпочтение пешеходным (45,3%) и велосипедным походам (43,4%) и в меньшей степени горным (17%), водным (9,4%) и лыжным походам (5,7%).

Во время обучения в школе в туристических слетах принимали участие 20,8% опрошенных и 58,5 % студентов считают, что это очень интересное мероприятие, а также, что их нужно проводить в университете.

Небольшая часть студентов (13,2 %) считает, что участие в туристических походах и туристических слетах помогло бы им в будущей педагогической работе в школе.

Таким образом можно констатировать, что около половины опрошенных положительно относятся к туризму, часть студентов занимались им и хотели бы продолжить ходить в туристические походы, чтобы еще больше развиваться и узнавать много интересного о своей родной стране. Поэтому в ВУЗе нужно больше внимания уделять развитию активных видов туризма.

Кто из горожан не мечтает вырваться из городской суеты, этой вечной круговерти дел, событий, встреч, зачастую не так уж необходимых? А надо просто отложить однажды все дела и поехать за город, иногда даже неважно куда и стать на туристическую тропу. Она может быть любой: проходить по лесу или вдоль извилистой реки; быть связанной просто с красивым местом или каким- то историческим событием. И если день, проведенный на этом маршруте, принес вам что-то новое, за ним наверняка последуют другие поездки с целью познавания своего родного края, природы. Ведь, чтобы любить, надо знать ее, внимательно и бережно к ней относиться [3]. Пройдя этими тропами будущий педагог заинтересуется и организует поход или путешествие для своих учеников, а родители дадут согласие отправить своих детей странствовать по родному краю.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1.Верба, И.А. Туризм в школе / И.А. Верба, С.М. Голицын, Е.Г. Куликов, Е.Г. Рябов // Книга руководителя путешествия. – М.: Физкультура и спорт. – 1983. – 160 с.

2.Кодыш, Э.Н. Соревнования туристов / Э.Н. Кодыш. – М.: Физкультура и спорт. -1989. – 175 с.

3.Чижова, В.П. Учебные тропы природы / В.П. Чижова, А.В. Добров, А.Н. Захлебный. – М.: ВО «Агропромиздат». -1987. – 158 с.

Григоревич, И.В. Звездные походы как средство патриотического воспитания студенческой молодежи / И.В. Григоревич, И.А. Шалимо // Спорт, этика, политика [Текст]: сборник научных статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (45 лет со дня основания академии) / [под ред. А.В.Сысоева и др.]. – Москва: Издательство ООО «РИТМ», 2024. С.62-65

УДК [37.017:355.233]-057.875

**ЗВЕЗДНЫЕ ПОХОДЫ КАК СРЕДСТВО ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.**

**И.В. Григоревич**, **И.А. Шалимо**

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Республика Беларусь

**Аннотация**. В статье раскрывается значение патриотизма в воспитании студенческой молодежи, рассматривается одно из направлений патриотического воспитания студентов в вузе – звездные походы.

**Ключевые слова**: студенческая молодежь, воспитание, патриотизм, звездные походы.

Введение. Актуальность изучения аспектов патриотического воспитания студентов обусловлена увеличением потока информации через интернет, появлением новых ценностей, взглядов и приоритетов, необходимостью переосмысления концептуальных и методологических основ теории патриотического воспитания подрастающего поколения.

В настоящее время патриотическое воспитание молодежи в Республике Беларусь приобретает важнейшее значение в связи с политической обстановкой в мире и вокруг страны, и оно должно формироваться на основе традиционных ценностей, приоритетов и современных достижений белорусского общества.

Белорусское общество все более остро осознает необходимость для каждого человека знать культуру, историю и природу родного края. Понятия Отечество, Родина, патриотизм имеют высокий смысл. Воспитать гражданина-патриота без глубокого уважения к национальному наследию, традициям, истории и культуре Беларуси невозможно. Успешное решение задач патриотического воспитания студентов имеет для будущего Беларуси не меньшее значение, чем успехи в экономике или обеспечение обороноспособности страны. Показателем качества специалиста выступают не только его профессиональная подготовка, но и его гражданственность и патриотизм.

Цель работы в обобщении и распространении опыта патриотического воспитания в Белорусском государственном педагогическом университете посредством проведения звездных походов.

Студенческая молодежь - это социально-демографическая группа, готовящаяся в ходе получения высшего образования к профессиональной деятельности. Но помимо приобретения профессиональных компетенций будущий специалист в стенах вуза должен сформироваться как субъект социальной деятельности, обладающий социокультурными качествами, позволяющими ему ответственно и нравственно-мотивированно осуществлять свой выбор и действовать в различных ситуациях. Не секрет, что у части белорусской молодежи девальвированы такие понятия, как гражданственность и патриотизм, искажены нравственные ориентиры, отсутствуют социально-значимые устремления. Вакуум в сознании таких людей заполняется сиюминутными эгоистическими интересами, завышенными материальными притязаниями. Пытаться бороться с этим одними призывами или хуже того окриком, бесперспективно. В тонком деле воспитания патриота и гражданина куда продуктивнее сформировать у молодого человека нужное мировоззрение, привить политическую культуру, а главное создать реальные условия, чтобы потенциал юношей и девушек развивался и реализовывался в сознательном труде на благо Беларуси, в практическом вовлечении в общественную жизнь [4].

Воспитание гражданина-патриота предлагает уважение к историческому прошлому и славным традициям народа. Общий дом – цель и ценность непреходящая. Вся история Белой Руси демонстрирует нам историческую необходимость его построения и защиты, дающую возможность объединенными усилиями сохранить государственную самостоятельность, территориальную целостность и самобытность [1].

В нашей республике патриотизм правомерно отнесен к важнейшей духовно-нравственной ценности, которая формирует у молодежи готовность к исполнению долга и основных обязанностей гражданина во всех сферах общественной и государственной деятельности [2].

Патриотическое воспитание студенческой молодежи в БГПУ имени Максима Танка реализуется посредством многообразия форм и методов. Одним из направлений патриотического воспитания студентов университета являются ежегодные «Звездные походы» по местам боевой и трудовой славы белорусского народа.

«Звёздные походы» проводятся в БГПУ с 1966 года. В первые годы проведение звездных туристических походов была возложено на комитет комсомола института и кафедру физического воспитания. В этих лыжных походах участвовали туристс­кие группы, сформированные на факультетах. Маршрут отвечал требованиям норматива первой категории сложности.

В конце 1990 годов и начале 2000 годов органи­зацией походов занимался отдел воспитательной работы вуза со спортивным клубом. В последние годы организацией этого важного мероприятия занимаются управление воспитательной работы и администрация университета.

Проводятся «Звездные походы» в период зим­них каникул (конец января, начало февраля). Перед стартом организуется торжественная церемо­ния. Она проходит чаще всего возле памятника преподавателям, погибших в годы Великой Отечественной войны. К памятнику возлагаются цветы, перед студентами выступа­ют ветераны Великой Отечественной войны и государственные деятели.

Во время походов студенты и преподаватели посещают мемориальные комплексы, проводят митинги и возлагают цветы к братским могилам солдат и мирных жителей, погибших в годы Великой Отечественной войны. Организуют встречи с ветеранами войны и труда, оказывают им шефскую помощь. Знакомятся с историческими местами и ведущими предприятиями районов, которые они посещают. В учреждениях образования встречаются с школьниками и учащимися педагогических классов, проводят профориентационные встречи, круглые столы, тренинги, дискуссионные площадки, организуют мастер-классы и спортивные соревнования, выступают с концертными программами патриотической направленности.

В 2019 году «Звёздный поход» был посвящен 75-летию освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков. Старт состоялся в музейно-парковом комплексе «Победа» возле памятного знака в честь граждан всех национальностей, освобождавших Беларусь от немецко-фашистских захватчиков. В торжественном мероприятии приняли участие министр образования Республики Беларусь И.В. Карпенко, ректор БГПУ А.И. Жук, председатель Минской городской организации ветеранов А.А. Адоньев, секретарь Центрального комитета ОО «БРСМ» А.В. Гончарова. Также в старте «Звёздного похода» приняли участие представители посольств зарубежных государств в Беларуси: посол Туркменистана Назаргулы Шакулыев, советник посольства России М.О. Новодворская, первый секретарь посольства Азербайджана Ибаев Джавит, второй секретарь посольства Казахстана Асель Каламбаева, консул посольства Узбекистана Хаджи Акбар Вахабов.

В период с 30 января по 2 февраля 2024 годав БГПУ состоится интернациональный 59-й «Звездный поход» по местам боевой и трудовой славы белорусского народа, приуроченный к 80-летию освобождения Беларуси от немецко-фашистских захватчиков.

Одиннадцать отрядов (более 250 студентов и преподавателей) посетят Борисовский, Вилейский, Воложинский, Крупский, Логойский, Молодечненский, Слуцкий, Смолевичский, Солигорский, Столбцовский районы и г. Жодино Минской области.

Вместе со студентами БГПУ в Звёздном походе примут участие студенты Московского педагогического государственного университета (Россия), Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена (Россия), Бакинского славянского университета (Азербайджан), Карагандинского университета имени академика Е.А. Букетова (Казахстан), Таджикского государственного педагогического университета имени С. Айни (Таджикистан), Ташкентского государственного педагогического университета имени Низами (Узбекистан). К участникам Звездного похода присоединятся курсанты Института пограничной службы Республики Беларусь и Университета гражданской защиты Министерства по чрезвычайным ситуациям Республики Беларусь.

Заключение. Патриотическое воспитание современной молодёжи основывается на уважении к историческому прошлому, на боевых и трудовых традициях белорусского народа, на гордости за его экономические, социальные и культурные достижения, на заботе об интересах, независимости, свободе, благополучии и будущем своей Родины – Республики Беларусь.

В учреждениях высшего образования системное гражданско-патриотическое воспитание молодежи реализуется посредством использования различных современных форм и методов работы администрации, профессорско-преподавательского состава, общественных организаций, студентов-активистов [3].

И одной из форм патриотического воспитания в БГПУ имени Максима Танка являются «Звездные походы» по местам боевой и трудовой славы белорусского народа. Это мощная школа патриотического воспитания, школа формирования безграничного уважения к ветеранам и почитания их бессмертного подвига, активной гражданской, общественной и личностной позиции, воспитания лидеров и патриотов в становлении сильного государства, а также привития студентам-педагогам основополагающей системы знаний, ценностей, идей, убеждений, отражающих сущность белорусской государственности.

Литература

1. Бабосов, Е.М. Основы идеологии белорусского государства / Е.М. Бабосов. - Минск: Амалфея, 2013. – 212 c.

2. Гусарава, Г.А. Бацькаўшчына: сборник материалов краеведческой конференции / Г.А. Гусарава. - Горки: БДСГА, 2013. -148 c.

3. Карпенко, И. В. Беларуская думка: Идти в ногу со временем / И. В. Карпенко. – Минск: Беларуский дом друку, 2018. - 8 c.

4.Хорошилова, Т.В. Патриотическое воспитание студентов в вузах / Т.В. Хорошилова, И.В. Григоревич // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : материалы XIV Междунар. научн. конф., Гродно, 9 ноября 2022 г. / Гродн. гос. ун-т ; редкол. : А. К. Лушневский [и др.]. – Гродно, «ЮрСаПринт», 2022. С. 275-279.

Григоревич, И.В. Отношение студенческой молодежи к ГФОК РБ и их физическая подготовленность к его выполнению **/** И.В. Григоревич // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: материалы ХII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых (19 апреля 2024 г.) / Ответственные редакторы Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быков. – Челябинск: УралГУФК, 2024. С.471-473

УДК 796.015.865

**ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ГФОК РБ И ИХ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ К ЕГО ВЫПОЛНЕНИЮ**

Григоревич И.В.

г. Минск, Республика Беларусь

Белорусский государственный педагогический университет

имени Максима Танка

GrigorIvanVlad@gmail.com

**Аннотация.** В статьераскрывается отношение студентовБелорусского государственного педагогического университета к физкультурно-оздоровительному комплексу Республики Беларусь и уровни физической подготовленности по его выполнению.

**Ключевые слова:** студенты, государственныйфизкультурно-оздоровительный комплекс, физическая подготовленность.

ATTITUDE OF STUDENTS TO THE GFOK RB AND THEIR PHYSICAL PREPARATION FOR ITS IMPLEMENTATION

Grigorevich I.V.

Minsk, Republic of Belarus

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank

**Annotation**. The article reveals the attitude of students of the Belarusian State Pedagogical University to the physical education and health complex of the Republic of Belarus and the levels of physical fitness for its implementation.

**Key words**: students, state sports and recreation complex, physical fitness.

**Введение.** Физическая подготовленность молодого поколения, частью которого является современное студенчество, является основой здорового общества в целом. Только физически подготовленные, здоровые люди способны в полной мере выполнять свои трудовые и социальные обязанности, осуществлять защиту своей родины, поэтому задачи физического воспитания студенческой молодежи являются задачами первостепенной важности, как в Республике Беларусь, так и в России. Занятия физической культурой и спортом способствуют не только развитию основных физических качеств и двигательных навыков, сохранению и поддержанию здоровья, но и несут большую эмоциональную и эстетическую нагрузку, обладают огромным воспитательным потенциалом [1].

Однако в последние годы наблюдается рост заболеваемости детей и молодежи на фоне снижения их физической подготовленности [2].

Так в БГПУ в 2022-2023 учебном году на 1 курсе к подготовительной группе относилось 37,5% студентов, к специальной медицинской – 18,1%, к ЛФК – 4,9% и 2% были освобождены от занятий физической культурой. На втором курсе к подготовительной группе относилось 37,3% студентов, к специальной медицинской – 21,3%, к ЛФК – 3,4% и 1,9% были освобождены от занятий. На третьем курсе увеличился процент студентов относящихся к специальной медицинской до 23,0%, к ЛФК до 6,0% и освобождены от занятий по дисциплине «Физическая культура 3,0% студентов БГПУ.

Данный факт актуализирует вопросы организации и оптимизации физического воспитания молодого поколения, увеличения уровня его физической и функциональной подготовленности.

**Цель исследования.** Выяснить отношение студентов БГПУ к физкультурно-оздоровительному комплексу Республики Беларусь, уровень физической подготовленности и выявление на этой основе путей совершенствования физических качеств для выполнения норм в условиях вуза.

**Методы и организация исследования.** Изучение научно-методической литературы и интернет-ресурсов, проведение опроса и тестирования физической подготовленности студентов. Опрос проводился среди девушек и юношей 1-3 курсов, а тестирование уровня физической подготовленности только среди юношей первого курса. Анализ данных опроса и результатов тестирования.

**Результаты и обсуждение.** На вопрос «Знаете ли Вы что такое Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (ГФОК РБ) опрошенные дали следующие ответы, которые отражены на рисунке 1.

Рис. 1. Осведомленность студентов о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь.

Опрос показал, что 62,5% студентов знают, что такое ГФОК и 37,5% не слышали о нем. Выяснилось также, что количество опрошенных (48,3%), которые знают нормативы ГФОК для своего возраста и пола чуть меньше тех, кто не знает их (51,7%). Количество ответивших студентов (57,7%), что они знают, что нормативы физической подготовленности по учебной дисциплине «Физическая культура» разработаны на основе ГФОК преобладает над теми (42,3%), кто не знает об этом.

На вопрос «Готовитесь ли Вы на занятиях по физической культуре к сдаче норм ГФОК?» юноши и девушки БГПУ дали следующие ответы, которые проиллюстрированы на рисунке 2.

Рис.2. Подготовка к сдаче норм ГФОК на занятиях по физической культуре

Количество студентов, считающих, что они готовятся к сдаче нормативов на занятиях по дисциплине «Физическая культура» составило 68,2%, а 31,8% опрошенных не используют эту возможность для подготовки к сдаче норм ГФОК.

Однако следует отметить, что 34,7% студентов ответили, что они самостоятельно готовятся к сдаче норм ГФОК. Но настораживает тот факт, что в самостоятельном режиме не приступают к физической подготовке 65,3% опрошенных.

На вопрос о влиянии ГФОК на развитие массовой физической культуры среди молодёжи были получены от респондентов следующие ответы, которые отражены на рисунке 3.

Рис. 3. Влияние ГФОК на развитие массовой физической культуры среди молодёжи

Более половины опрошенных (52,8%) считают, что ГФОК оказывает влияние на развитие массовой физической культуры среди студенческой молодёжи. Третья часть юношей и девушек (34,75) затрудняются ответить на этот вопрос. И 12,5% респондентов считают, что ГФОК не влияет на развитие массовой физической культуры среди обучающихся в ВУЗах.

Количество студентов, которые готовы прежде всего психологически к сдаче норм ГФОК составило 34,1%. Не готовы к выполнению нормативов 16,5% юношей и девушек и затрудняются ответить – 49,4%.

Результаты тестирования физической подготовленности студентов юношей БГПУ первого курса в начале учебного года (таблица) показывают,

Таблица. Уровни и баллы физической подготовленности студентов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни физической подготовленности | | | | | | | |
| Низкий | | Ниже среднего | | Средний | | Выше среднего | |
| Баллы | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 32,6% | 22,1% | 22,1% | 12,8% | 4,6% | 4,6% | 1,2% |  |

что они не готовы к выполнению норм ГФОК. Так как 54,7% студентов юношей выполнили тесты на «низкий» уровень и 34,9% - на уровень «ниже среднего». И только 9,2% - на «средний» и 1,2% - на уровень «выше среднего».

Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь утверждено постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 2 июля 2014 г.

Физкультурно-оздоровительная программа Комплекса состоит из 6 ступеней, дифференцированных по возрастным группам граждан от 6 до 59 лет и старше.

Третья ступень «Физическое совершенство» предназначена для девушек и юношей 17-18 лет, а четвертая ступень «Здоровье, сила и красота» для молодежи 19-22 лет. Третью и четвертую ступени и должна выполнять студенческая молодежь [3].

**Заключение**. На основании результатов опроса можно резюмировать, что 62,5% студентов университета знают, что такое ГФОК и 48,3% опрошенных знают нормативы ГФОК для своего возраста и пола. Количество девушек и юношей, которые готовятся к сдаче нормативов на занятиях по дисциплине «Физическая культура» составляет 68,2%. Более половины опрошенных (52,8%) считают, что ГФОК оказывает влияние на развитие массовой физической культуры среди студенческой молодёжи. Готовы прежде всего психологически к сдаче норм ГФОК 34,1% студентов.

Физическая подготовленность юношей недостаточная, так как 54,7% протестированных показали «низкий» уровень выполнения нормативов и 34,9% - уровень «ниже среднего». Исходя из результатов тестирования в университете разрабатывается технология дифференцированной физической подготовки обучающихся педагогического вуза на основе использования мониторинга уровня физической подготовленности.

**Список литературы**

1. Васекин, Ю. И. Значение общей физической подготовки студентов при подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / Ю.И. Васекин // Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: материалы VII межвуз. науч.-практ. конф. Новосибирск, 2015. С. 19–21.

2. Беличева, Т. В. Состояние физической подготовленности студентов в рамках требований обязательных нормативов комплекса ГТО /Т.В. Беличева, О.В. Крестьяинова, Ю.В. Шапков // Возрождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: проблемы, опыт, перспективы: сб. науч.-метод. статей по итогам Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Киров, 2016. С. 25–28.

3. Ворон, П.Г. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций: методические рекомендации / П.Г. Ворон, В.Ф. Касач – Минск: Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.

Григоревич, И.В. Использование тестирования для оптимизации и повышения эффективности занятий по дисциплине «физическая культура» / И. В. Григоревич, Е.П. Капитонова // Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка: материалы 88-й науч.-техн. конф. профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 29 января – 16 февраля 2024 г. [Электронный ресурс] / Белорус. гос. технол. ун-т ; отв. за изд. И. В. Войтов. – Минск: БГТУ, 2024. С.319-321.

УДК 796.011.3:37.04

И. В. Григоревич, канд. пед. наук, доц.,

Е.П. Капитонова, ст. преп., (БГПУ, г. Минск)

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ**

**И ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Для повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях большое значение имеет определение уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов

Тестирование студентов в процессе физического воспитания, проведение функциональных проб сердечно-сосудистой и дыхательной систем, определение уровня физической подготовленности позволяет объективно оценивать их физическое состояние, а также корректировать средства и методы педагогического воздействия на студентов на основании объективной информации об уровне физического состояния студентов, что будет способствовать повышению эффективности учебного процесса [1].

Тестирование помогает выявлять уровни развития кондиционных и координационных способностей. На основе результатов тестирования можно сравнивать подготовленность, как отдельных студентов, так и целых групп; проводить отбор для занятий тем или иным видом спорта; выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий и т.д.

В практике разных стран задачи тестирования сводятся к следующему:

‒ научить самих студентов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;

‒ стимулировать студентов к дальнейшему повышению своего физического состояния;

‒ знать не столько исходный уровень развития двигательной способности, сколько его изменение за определенное время;

‒ стимулировать студентов, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Не каждое физическое упражнение можно рассматривать как тест. В качестве тестов могут использоваться лишь те упражнения, которые отвечают специальным требованиям:

‒ процедура тестирования и методика измерения результатов должна быть стандартной;

‒ надежность и информативность тестов;

‒ результаты тестов представляются в соответствующей системе оценки [2].

В Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка на кафедре физического воспитания и спорта для определения физической подготовленности студентов преподавателями используются следующие тесты, отражающие уровень развития шести жизненно необходимых физических качеств:

1) скоростных (бег на 30 м);

2) координационных (челночный бег 3×9 м);

3) скоростно-силовых (прыжок в длину с места, подъем туловища за 1 мин.);

4) силовых (подтягивание (юн), сгибание и разгибание рук);

5) выносливости (бег на 1500 м (дев.) и 3000 м (юн.));

6) гибкости (наклон туловища вперед из положении сидя на полу).

Выполнение этих тестовых упражнений характеризует исходный уровень развития и контролирует успешность совершенствования физических качеств в течение каждого учебного года

Сроки тестирования определяются кафедрой физического воспитания и предусматривается обязательное трехразовое тестирование физической подготовленности студентов первого курса. Первое проводиться во вторую – третью неделю сентября, второе – за две недели до окончания семестра и третье - за две недели до окончания учебного года. На 2 и 3 курсах проводится двухразовое тестирование.

Тестирование на занятии увязывается с его содержанием. Примененный тест или тесты при соблюдении соответствующих требований должны органически входить в состав запланированных физических упражнений.

Тесты в начале учебного года характеризуют уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в высшее учебное заведение.

В конце семестра и учебного года – как результат работы, произошедший в уровне физической подготовленности студентов за прошедший семестр и учебный год.

Результаты тестирования заносятся преподавателями кафедры в журналы, а студентами в электронный дневник здоровья. Электронный дневник здоровья разработан на кафедре и используется с 2020 года.

После внесения результатов тестов в электронный дневник, они подвергаются компьютерной обработке. В результате студент видит оценки выполнения им тестов и уровень своей физической подготовленности.

Кроме того, компьютерная программа дает аналитическую информацию о физической подготовленности любой группы студентов, что позволяет успешно корректировать учебный процесс по физическому воспитании. Если в группе выявлено свыше 15 % студентов с низким уровнем физической подготовленности, то процесс физического воспитания подлежит корректировке. При высоком уровне развития физических качеств проводятся учебные занятия по их дальнейшему развитию.

           Таким образом можно констатировать, что использование тестирования физической подготовленности студентов способствует оптимизации и повышению эффективности занятий по дисциплине «Физическая культура».

**Литература**

1. Григоревич И.В. Правила выполнения тестов для определения физического развития, функционального состояния и физической подготовленности: методические рекомендации / И.В. Григоревич, Г.В*.* Поляков, Е.П. Капитонова. – Минск: БГПУ, 2022. - 36 с.

2.Белова Н.Ю. Использование тестирования для оптимизации и повышения эффективности занятий физической культуры. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-testirovaniya-dlya-optimizatsii-i-povysheniya-effektivnosti-zanyatiy-fizicheskoy-kultury.–Дата> доступа: 2.01.2024.

Григоревич, И.В. Мониторинг физического развития и функционального состояния студентов, как средство стимулирования физического совершенствования и укрепления здоровья / И. В. Григоревич, Г. В. Поляков // Общественные и гуманитарные науки. Военная подготовка: материалы 88-й науч.-техн. конф. профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 29 января – 16 февраля 2024 г. [Электронный ресурс] / Белорус. гос. технол. ун-т ; отв. за изд. И. В. Войтов. – Минск: БГТУ, 2024. С.322-325

УДК 796.011.3-057 (378.178)

И. В. Григоревич, канд. пед. наук, доц.,

Г. В. Поляков, ст. преп., (БГПУ, г. Минск)

**МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И**

**ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ,**

**КАК СРЕДСТВО СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Укрепление и сохранение здоровья – это важнейшая задача в нашей стране. Ведущая роль в решении этой задачи принадлежит физической культуре.

Эффективное использование возможностей предмета «Физическая культура» способствует физическому развитию студента, совершенствованию двигательных качеств, укреплению его здоровья. Для этого необходимо помочь студенту освоить простейшие тесты для самоконтроля здоровья, научить измерению, расчету и оценке индивидуальных достижений, их отслеживанию. И только такой личностно-ориентированный подход к студенту может сформировать мотивацию к занятиям физической культурой.

           Известно множество средств физической культуры, служащих укреплению здоровья. Эти средства открывают возможности управления здоровьем, а при условии врачебно-педагогического контроля являются одним из направлений формирования здоровья. Их подбор индивидуален и необходимо учитывать особенности каждого студента благодаря данным мониторинга. Очень важным является овладение методикой мониторинга показателей здоровья по тестам физического развития, физической и функциональной подготовленности.

        Умения и навыки оценки собственного здоровья по простым тестам и результатам самоконтроля имеют личностную ценность для каждого человека, и этому необходимо научить студентов.

Специалисты в области физической культуры и медицины считают, что секрет качества жизни – в регулярных занятиях физической культурой, спортом и туризмом, которые могут:

• замедлить ухудшение физического состояния вследствие старения и физической пассивности;

• уменьшить склонность к полноте;

• улучшить функции сердца и дыхательных органов.

Обеспечение положительной динамики показателей здоровья на протяжении всех лет учебы – неотъемлемая часть правильной организации учебного процесса [1].

          Главный конечный результат в процессе физического воспитания, это положительная динамика измеряемых по тестам физического развития и функциональной подготовленности показателей здоровья.

         Отслеживая с помощью тестирования динамику показателей здоровья, мы осуществляем индивидуальный подход к физическому воспитанию, выявляем причины неудачных результатов, ведем поиск путей оптимизации учебного процесса со стороны как преподавателя, так и студента.

         Для оценки показателей физического развития и функционального состояния организма студентов в Белорусском государственном педагогическом университете имени Максима Танка на кафедре физического воспитания и спорта преподавателями используются следующие тесты: Росто-массовый показатель, Ортостатическая проба, Проба на дозированную нагрузку, Пробы с задержкой дыхания(Штанге и Генчи)

Росто-массовый показатель (РМП) используется для определения физического развития.

Данный показатель основан на соотношении двух признаков физического развития (роста и массы тела) и позволяет определить соответствие массы тела росту обследуемого.

Служит ориентиром для определения избытка либо недостатка массы тела и определяется по формуле**:** РМП=m-(L- 95 или 100 или 105 или 110), где L – длина тела, m – масса тела.

При росте до 155 см отнимается 95, при росте 156-165 см - 100, при росте 166-175 см - 105 и 110 при росте 176 и выше.

Отрицательные значения РМП указывают на предпосылки к недостатку массы тела, положительные значения указывают на его избыток.

Превышение массы тела может быть связано с хорошим развитием мышц, но чаще с избытком жировых отложений. Как при ожирении, так и при истощении использование физических упражнений имеет ряд особенностей, которые нужно учитывать.

Ортостатическая проба характеризует состояние центральной нервной системы и реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

Она выполняется следующим образом. Необходимо принять положение лежа на спине и после 5 минутного отдыха подсчитать пульс в течение 1 минуты. Затем спокойно встать и постоять 1 минуту и снова подсчитать пульс в течение 1 минуты. Высчитать разницу пульса в положении стоя и лежа. По изменениям пульса судят о функциональном состоянии сердечно-сосудистой и нервной систем.

Проба на дозированную нагрузку (ПНДН)служит для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

Пульс измеряется как перед нагрузкой (состояние организма перед работой), так и после нее (степень напряжения организма под воздействием нагрузки), а также некоторое время спустя (определение скорости восстановления организма).

В положении стоя, трижды, с интервалом равным одной минуте, нужно посчитать количество ударов сердца за 10 секунд. В дальнейшем для расчета показателя ПНДНнеобходимо использовать минимальный по своему абсолютному зна­че­нию результат подсчета (ЧСС исходная).

Затем, из исходного положения - стойка, ноги врозь, руки на поясе, за 40 секунд выполняются 20 глубоких приседаний,руки вперед. Время выполнения задания фиксируется по секундомеру. Подсчет приседаний следует проводить по следующему правилу: на звук «И» выполняется приседание (первая секунда), на счет «ОДИН» - вставание (вторая секунда) и т. д. до «20» (40-я секунда). Перед проведением испытания необходимо потренироваться, вырабатывая темп движений, предусмотренный пробой.

Сразу после выполнения нагрузки измеряется частота пульса за 10 секунд(ЧСС после нагрузки).

Далее, спустя 1 минутупосле нагрузки, еще раз посчитать количество ударов сердца за 10 секунд (ЧСС восстановления).

Три измерения частоты пульса преобразуются с помощью формулы исчисления в одно единое число:

****

Полученный показатель позволяет оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Пробы с задержкой дыханияна вдохе (проба Штанге)и выдохе (пробаГенчи)служат для оценки функции внешнего дыхания.

Проба Штангевыполняется в положении сидя(спина прямая, мышцы живота расслаблены), руки на коленях. По сигналу преподавателя необходимо сделать глубокий вдох, за­тем полностью выдохнуть и после вдоха (80–90 % от максимального) задержать дыхание. При этом плотно закрывается рот и зажимается нос пальцами. В этот момент включается секундомер. Регистрируется время задержки дыхания. Задержка дыхания при этом требует от студента проявления во­левых усилий. При ощущении дискомфорта, студент разжимает пальцы, поднимает руку вверх и делает выдох.

В этот момент ему сообщается время задержки дыхания, и он опускает руку. Так поступают и следующие студенты. Если в тестировании участвует большая группа студентов, то с момента окончания выполнения задержки дыхания первым студентом преподаватель называет каждую следующую секунду, а студенты в момент окончания выполнения пробы, поднимают руку вверх и держат ее 3 сек, а затем опускают, запоминая время, озвученное преподавателем.

Проба Генчивыполняется в положении сидя(спина прямая, мышцы живота расслаблены), руки на коленях.

По сигналу преподавателя необходимо сделать глубокий вдох, затем выдох (80–90 % от максимального) и задержать дыхание. В этот момент включается секундомер. При этом плотно закрывается рот и зажимается нос пальцами. Регистрируется время задержки дыхания. При дискомфорте, испы­туемый разжимает пальцы, поднимает руку вверх и делает вдох.

В этот момент ему сообщается время задержки дыхания. Дальше преподаватель и студенты поступают так, как описано в пробе Штанге.

Если проба Генчи проводится вслед за пробой Штанге или другой подобной пробой, то необходим отдых 5 минут [2].

Таким образом проведение мониторинга физического развития и функционального состояния студентов и обучение их самостоятельному выполнению будет способствовать формированию мотивации к занятиям физической культурой, а также является эффективным средством стимулирования физического совершенствования и оздоровления.

**Литература**

1. Соболевская О.Г. Мониторинг физической подготовленности учащихся, как средство стимулирования физического совершенствования обучающихся. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/05/05/monitoring-fizicheskoy-podgotovlennosti-uchashchikhsya>. Дата доступа: 12.01.2024.

2. Григоревич И.В. Правила выполнения тестов для определения физического развития, функционального состояния и физической подготовленности: методические рекомендации / И.В. Григоревич, Г.В*.* Поляков, Е.П. Капитонова. – Минск: БГПУ, 2022. - 36 с.

Авхимович, Ю.А. Перспективы развития внутреннего туризма в Республике Беларусь /Ю.А. Авхимович, И.В. Григоревич, А.Д. Шидловский //

Физическая культура и спорт в сфере профессионального образования: проблемы и перспективы развития: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. Горшковой С.В., Бородиной О.С. – Ростов-на-Дону, – 2024. С.457-459.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА

В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

г. Минск

Авхимович Ю.А.,

Григоревич И.В.,

Шидловский А.Д.

Белорусский государственный педагогический университет

При возрастании актуальности проблемы истощения природных ресурсов во всем мире, возникает необходимость поиска иных источников для дальнейшего экономического развития. Одна из самых перспективных сфер – туристическая индустрия.

Развитие туризма является одним из самых значимых направлений в социально-экономическом развитии Республики Беларуси. Показатели туристического потенциала нашей республики основаны на многообразии красоты первозданной природы, уникальности исторического и культурного наследия.

Одним из наиболее важных факторов, способствующих развитию туризма, как и других экономических отраслей, является применимость данной сферы деятельности в определенной местности, в нашем случае это Республика Беларусь.

Рассмотрим группы туристических ресурсов, которые находятся на территории Беларуси. К туристским ресурсам относятся: природные, культурные, социально-экономические и материально-технические.

Первая группа включает в себя следующие объекты: места, предназначенные для туризма; природные памятники и водные ресурсы; флору и фауну. Более половины опрошенных (70%) считают, что природные объекты являются основным источником для привлечения туристов.

В Беларуси мягкий климат, что является благоприятным для развития туризма. При обилии рек и озер, которые находятся в совокупности с обширными территориями, покрытыми лесом, появляется возможность для создания разнообразных лесо-речных и лесо-озерных комплексов, лечебных курортов и баз отдыха.

На сегодняшний день в Беларуси около 8 % территории относится к особой природной зоне. Также стоит отметить национальные парки и заповедники, которые обладают важной особенностью по сравнению с национальными парками.

Второй группой ресурсов являются объекты исторического и культурного наследия, исторические и культурные памятники, музейные коллекции. Территория Беларуси изобилует памятниками архитектуры. Костелы, церкви, храмы и усадьбы поражают своим великолепием и размахом; усадьбы с их разнообразием и уникальными парками. Усадьбы, построенные в соответствии с климатическими условиями и наличием рек. Множество культурных и исторических мест Беларуси ежегодно привлекает тысячи туристов из разных стран мира.

Беларусь – страна с древней и богатой историей, самобытной культурой. Наибольшую ценность для развития познавательного туризма представляют: памятники истории и культуры – исторический центр Гродно, памятники Полоцка, архитектурно-культурный комплекс бывшей резиденции Радзивиллов в Несвиже, замковый комплекс «Мир» (внесены в Список Всемирного культурного и природного наследия ЮНЕСКО), Брестская крепость, Лидский замок, Бобруйская крепость, памятники Пинска, Слонима, Могилева, Гомеля (дворцово-парковый ансамбль в стиле классицизма, собор Петра и Павла), места, связанные с важными историческими событиями: Новогрудок (создание Великого княжества Литовского), Гродно (второй и третий разделы Речи Посполитой), Полоцк (центр одного из древнейших славянских княжеств), Хатынь (деревня, сожженная фашистами в 1943 г. вместе с жителями); Купаловский заповедник, Коласовский заказник, Музей материальной культуры в д. Дудутки (в 40 км от Минска, на живописном берегу реки Птичь) [2].

Также можно отнести Мирский замок, Замок Гедимина в Лиде, Кафедральный костел святого Франциска Ксаверия, Свято-Никольский монастырь, Дворец Румянцевых-Паскевичей, Софийский собор, Ружанский замок, Дворец Пусловских в Коссово, Гольшанский замок и другие.

Стоит отметить, что около 58 % опрошенных считают, что в Беларуси достаточно туристических объектов, что, как мы могли заметить, из вышеперечисленного.

Далее следует отметить, что к социально- экономическим ресурсам туристической промышленности относятся средства и условия осуществления туристической деятельности, финансовые ресурсы на создание и поддержание туристических объектов; опыт и квалифицированность персонала, обслуживающего туристические объекты и их посетителей [3].

Туристическая индустрия – это совокупность средств размещения, транспортных средств, объектов общественного питания, развлекательного, познавательного, делового, оздоровительного, спортивного и иного назначения, туроператоров и турагентств, экскурсионных бюро, услуг гидов- переводчиков [1]. Для стабильной и бесперебойной работы такого комплекса деятельностей требуется немалый опыт в управлении предприятием; квалифицированность персонала. Также следует сказать, что в Беларуси немалое внимание уделялось вопросу развития транспорта и транспортной системе в целом, что также способствует развитию туризма [3].

Учитывая предпочтения туристической аудитории и все благоприятные факторы и условия, можно задействовать различные виды туризма и отдыха для привлечения посетителей: познавательный, экологический, оздоровительный, этнический, охотничий, спортивный, агротуризм и др. [2].

Развитие туризма в Беларуси должно быть направлено не только на иностранного туриста, несмотря на зарубежный спрос, но и на все слои населения Республики Беларусь.

Для раскрытия данной темы был проведен опрос среди студентов исторического факультета Белорусского государственного педагогического университета. Им были заданы два вопроса: «Нравится ли Вам путешествовать?» и «Как часто Вы путешествуете?» На первый вопрос 70% опрошенных ответили, что им нравится путешествовать и 27,5% принимают участие в путешествиях по приглашению друзей. И только 2,5% девушек и юношей исторического факультета не любят путешествовать.

На второй вопрос «Как часто Вы путешествуете?» были получены следующие ответы: 7,5% - путешествуют часто, 41,5% - путешествуют при удобном случае, 46,3% - путешествуют редко, 4,9% - вообще не путешествуют.

Ответы на эти вопросы говорят о том, что существуют некоторые несоответствия между желанием и реальным участием в путешествиях. Так многие ответили, что им нравятся путешествовать, но делают это часто малый процент опрошенных. Видимо загруженность учебным процессом не позволяет студентам принимать участие в путешествиях чаще.

И в заключении можно сказать, что на данный момент почти по всем параметрам развитие туристической промышленности в Беларуси является очень многообещающей перспективой. Рассмотрев все возможности развития туризма и трудности, связанные с ними, можно сказать, что весомых причин, препятствующих развитию туризма в Республике Беларусь, не существует.

**Список информационных источников:**

1. Боголюбов, В. С. Экономика туризма / В. С. Боголюбов, В. П. Орловская. – М. : Акад., 2005. – 192 с.

2. Иванчикова, Я.Е. Развитие туризма в Республике Беларусь / Я. Е. Иванчикова, А. В. Быкова // Беларусь в современном мире: материалы IV Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Гомель, 26 апр. 2013 г. Гомель: ГГТУ им. П.О. Сухого, 2013. - С.238-241.

3. Гуков, К.А. Перспективы развития туризма в Беларуси / К.А. Гуков // Беларусь в современном мире: материалы X Междунар. науч. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Гомель,18-19 мая 2017 г. ГГТУ им. П.О. Сухого, Гомель: обл. орг. «Белоруское общество «Знание»; под общ. ред. В.В. Кириенко. 2017. - С.168-170.

Григоревич, И.В. Патриотические ценности студенческой молодежи. / И.В. Григоревич, В.В. Григоревич, Ю.А. Авхимович // Физическая культура и спорт в сфере профессионального образования: проблемы и перспективы развития: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции. Под ред. Горшковой С.В., Бородиной О.С. – Ростов-на-Дону, – 2024. С.459-463.

ПАТРИОТИЧЕСКИЕ ЦЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

г. Минск

Григоревич И.В.

Доцент кафедры физического воспитания и спорта БГПУ им. М. Танка.

Григоревич В.В.

Доцент кафедры физического воспитания и спорта ГрГМУ.

Авхимович Ю.А.

Ст. преп. кафедры физического воспитания и спорта БГПУ им. М. Танка.

*Актуальность*. Изучение проблемы формирования патриотических ценностей у студенческой молодежи в настоящее время в Республике Беларусь приобретает важнейшее значение в связи с политической обстановкой в мире и вокруг страны.

Белорусское общество все более остро осознает необходимость для каждого человека знать культуру, историю и природу родного края. Понятия Отечество, Родина, патриотизм имеют высокий смысл. Воспитать гражданина-патриота без глубокого уважения к национальному наследию, традициям, истории и культуре Беларуси невозможно. Успешное решение задач патриотического воспитания студентов имеет для будущего Беларуси не меньшее значение, чем успехи в экономике или обеспечение обороноспособности страны. Показателем качества специалиста выступают не только его профессиональная подготовка, но и его гражданственность и патриотизм.

У каждого молодого человека должно быть понимание того, что Родину надо воспринимать в двух органически взаимосвязанных аспектах: во-первых, это место рождения и обитания; во-вторых – родная страна, Отчизна – Беларусь.

Патриотизм не может и не должен быть созерцательным, как раз наоборот: он – свидетельство социальной активности личности, которой не безразлично все происходящее сегодня и рассчитанное на перспективу. Иногда решение сугубо практических задач: наведение и поддержание образцового порядка в общежитии, прилегающей территории, в корпусах университета, местах отдыха и т.д. – свидетельство подлинного хозяйского отношения к делу, проявление гражданственности и патриотизма [1].

*Цель работы.* Выяснить отношение студентов Белорусского государственного педагогического университета к патриотизму.

*Методы и организация* *исследования.* Применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы и интернет ресурсов, опрос и обработка информации, а также ее анализ. Опрос о патриотических ценностях в жизни студенческой молодежи был проведен в БГПУ имени Максима Танка. В нем приняли участие студенты 6 факультетов с 1 по 3 курс.

*Результаты* *исследования.* На вопрос «Что такое, на Ваш взгляд патриотизм?» опрошенные дали следующие ответы, которые отражены на рисунке 1.

Рисунок 1. – Понимание патриотизма студентами.

Опрос показал, что 89,7% девушек и юношей БГПУ под патриотизмом понимают «Уважение к своей Родине». На второе место они поставили «Гордость за свою страну» (74,7%), а на третье – «Любовь к родному городу, деревне, дому» (69,0%).

По мнению 68,8% опрошенных (рисунок 2) истинный патриотизм проявляется через участие в праздновании исторических событий в стране.

Рисунок 2. - Проявление истинного патриотизма

Далее они располагают «Участие в деятельности патриотических организаций» (63,1%), «Укрепление семьи и воспитание детей в духе патриотизма» (54,5%) и «Голосовании на выборах за патриотические партии» (45,5%). Менее значимыми посчитали учебу с полной отдачей сил по своей специальности, разговоры и беседы со знакомыми на патриотические темы и конструктивную критику недостатков в стране.

На вопрос о направлениях патриотического воспитания, которые оказывают наибольшее влияние на формирование патриотических ценностей у студентов были получены следующие ответы, которые приводятся на рисунке 3.

Рисунок 3. - Направления патриотического воспитания

Среди направлений патриотического воспитания наиболее важными по мнению студентов являются: встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, локальных войн (73,4 %), фестивали, конкурсы патриотической направленности (62,4%), выставки патриотической направленности (59,2%), участие в работе молодежных организаций (52,3%) и деятельность патриотических клубов, центров (51,7%).

На вопрос «Чем Вы, как гражданин РБ можете гордиться?» были получены от респондентов следующие ответы, которые проиллюстрированы на рисунке 4.

Наибольшую гордость для девушек и юношей БГПУ составляют: культурное наследие страны (82,9%), история Республики Беларусь (80,9%), принадлежность к своей национальности (69,9%), победа в Великой Отечественной войне (77,3%) и природные богатства страны (68,2%).

Рисунок 4. – Историко-культурные и духовные ценности

Наиболее часто посещаемыми местами (рисунок 5), связанные с Великой Отечественной войной у студентов БГПУ являются: мемориальный

Рисунок 5. – Посещаемость музеев и мемориальных комплексов

комплекс «Хатынь» - 84,7% и музей Великой отечественной войны в Минске (82,4%). На последующих местах расположились: мемориальный комплекс «Брестская крепость (55,3%), мемориальные комплексы в других городах РБ (55,1%) и музеи Великой отечественной войны в других городах и поселках страны (49%).

Формирование патриотизма в Белорусском государственном педагогическом университете составляет одно из основных направлений идеологической и воспитательной работы со студенческой молодежью.

Проводится много мероприятий, направленных на патриотическое воспитание обучающихся на основе гордости за собственную страну, ее историю и культуру, стремления к мирной и независимой созидательной жизни, готовности к защите независимости.

С этой целью организуются диалоговые площадки, дебаты, круглые столы для студенческой молодежи с участием руководителей государственных органов, представителей общественных объединений, политических партий по общественно-политической тематике.

Проводятся экскурсионные программы по историческим местам Беларуси, местам боевой и партизанской славы, захоронений жертв геноцида белорусского народа, в музейные учреждения для ознакомления с соответствующими экспозициями.

**Список информационных источников:**

1. Хорошилова, Т.В. Патриотическое воспитание студентов в вузах / Т.В. Хорошилова, И.В. Григоревич // Совершенствование системы подготовки кадров в вузе: направления и технологии : материалы XIV Междунар. научн. конф., Гродно, 9 ноября 2022 г. / Гродн. гос. ун-т ; редкол. : А. К. Лушневский [и др.]. – Гродно, «ЮрСаПринт», 2022. С. 275-279.