

1. Определению качества полученных студентами знаний, умений и навыков в области физической культуры.

2. Развитию творческого подхода к самостоятельному использованию студентами всего арсенала средств физической культуры для своего умственного и физического совершенствования.

Выполняя одни задания из контрольного блока, студент должен продемонстрировать степень усвоения им теоретических знаний, выполняя другие, – продемонстрировать уровень своей физической подготовки.

УДК. 613,71:6378,172.

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ГРУППАХ  
СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ СТУДЕНТОВ ГРОДНЕНСКОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Леонов И.Н., Гирда Е.И., Рахматов Ю.К.**

УО «Гродненский государственный аграрный университет  
г. Гродно, Республика Беларусь

Целью преподавания дисциплины «Физическая культура» студентам непрофильных специальностей в вузах является формирование социально-личностных компетенций, обеспечивающих использование средств и методов физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной трудовой деятельности.

Для организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» кафедра физического воспитания и спорта УО «ГГАУ» на основе результатов медицинского обследования студентов формирует основное подготовительное и специальное медицинское отделение. В свою очередь, в учебном отделении создаются учебные группы по физическому воспитанию. Наряду с этим из числа наиболее одарённых студентов (в физическом отношении), имеющих склонность и интерес к конкретному виду спорта, в вузе создаются спортивные отделения (группы спортивного совершенствования).

Благодаря доступности, разнообразию, прикладному значению, лёгкая атлетика, наряду с гимнастическими упражнениями, занимает главенствующее место в общей системе физического воспитания. Лёгкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья студента.

Данный раздел рекомендован типовой учебной программой, а также включён в структуру базовой рабочей программы по физической культуре как обязательный компонент учебной дисциплины.

Однако в УО «ГГАУ» редко поступают студенты, имеющие какой-либо спортивный разряд по лёгкой атлетике или же вообще, имеющие хотя бы начальную базовую подготовку по данному виду спорта, прошедшие ДЮСШ. Ввиду этого, группы спортивного совершенствования по лёгкой атлетике комплектуются из числа студентов, просто показавшие лучшие результаты по тестам, характеризующих уровень физической подготовленности, разработанных на кафедре ФВиС. Помимо этого, в начале каждого учебного года традиционно на базе УО «ГГАУ» проводится легкоатлетический «Осенний кросс» среди студентов на уровне сборных команд факультетов. Победителям соревнований также предлагается перейти в группу спортивного совершенствования. Занимаясь в этих группах, студенты освобождаются от обязательных занятий по физкультуре на общем курсе и посещают 3-разовые учебно-тренировочные занятия во внеучебное время, согласно расписанию, утверждённому на кафедре.

В результате, ежегодного в списочном составе групп спортивного совершенствования по лёгкой атлетике в УО «ГГАУ» значится не менее 15 юношей и 15 девушек различных курсов и различных факультетов, которые и составляют костяк сборной команды университета. Этими группами занимаются достаточно квалифицированные тренеры – штатные преподаватели кафедры ФВиС.

Несмотря на всё многообразие видов лёгкой атлетики, сборная команда ГГАУ, опираясь на программу республиканской универсиады среди вузов, специализируется, в основном, в беговых упражнениях на различные дистанции.

Поэтому необходимо подготовить спортсменов, способных выдерживать эту работу, которая в комплексе требует разноплановой подготовки.

Основными средствами специальной физической подготовки являются бег и специальные упражнения.

Специальные упражнения направлены на развитие силы, быстроты, гибкости, силовой выносливости и совершенствование всех органов и систем организма. Эффективность специальных упражнений заключается в том, что они могут воздействовать на группы мышц более избирательно, чем собственно бег.

В целом, при организации учебно-тренировочного процесса в группе спортивного совершенствования соблюдались следующие принципы:

1. Общая выносливость – фундамент работоспособности спринтера. На её базе успешнее развиваются другие физические качества. Целесообразнее всего общую выносливость развивать с помощью равномерного бега на местности (кросса) с невысокой скоростью.

2. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров.

Для спринтера специальная выносливость, т.е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократными или повторными пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м.

3. Для развития специальной выносливости необходимо выполнять упражнения в соответствующей зоне интенсивности и с определенной скоростью, а общая длина отрезков дистанции или ускорений в темповом беге в одном занятии должна быть больше длины дистанции, на которой специализируется спортсмен;

4. Важным в развитии специальной выносливости является повышение абсолютной скорости бега на эталонном коротком отрезке с меньшей затратой сил и большей средней скоростью.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду лёгкой атлетики.

Следует отметить, что для всех этих упражнений, в большей степени, характерна циклическая монотонная деятельность, которая может снизить интерес студентов к занятиям. Поэтому зачастую в учебно-тренировочном процессе используется соревновательно-игровой метод, который позволяет монотонную работу сделать интересной и увлекательной.

Соревновательно-игровой метод ориентирован на обучение студентов без принуждения и требует от них добровольного проявления максимальных физических и психологических усилий.

Весь этот многолетний учебный процесс в группах спортивного совершенствования, в основном, направлен на:

- повышение уровня спортивного мастерства;
- приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта;
- подготовку студента-спортсмена к спортивным соревнованиям.

Анализируя выступления студентов-лёгкоатлетов в городских и областных соревнованиях, где принимают участие более сорока коллективов физической культуры различных организаций, сборная ГГАУ всё же выше пятого места не поднималась. Однако это же и предпола-

гает большие резервы, поиск новых путей совершенствования учебно-тренировочного процесса со студентами в спортивных отделениях в условиях нефизкультурных вузов.

УДК 13

## **ПРАВСТВЕННЫЙ КРИЗИС В ОБЩЕСТВЕ РИСКА**

**Малиновская Т.И.**

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Общество риска – это общество, которое производит угрозы собственному существованию, в результате чего чрезвычайное положение становится его нормальным состоянием. Современные риски порождены развитием производительных сил, технологий, прогрессом науки и принципиально превосходят те, которые существовали ранее. «Экологический кризис, антропологический кризис, все ускоряющиеся процессы отчуждения – все это побочные продукты техногенного развития» [1; 8].

Конечно, риски сопровождают человечество с момента его зарождения, но особую значимость они приобретают на рубеже веков, в условиях возрастания социальной динамики, когда общество столкнулось с все расширяющимся потоком явлений, угрожающих существованию цивилизации. Нравственный кризис, безусловно, можно отнести к одному из таких явлений.

Проявления нравственного кризиса достаточно обширны: безответственность, неспособность к принятию свободных и творческих решений, скука, страх проявить инициативу, потребительское отношение к жизни, желание быть как все, депрессии, неумение радоваться жизни и, нередко, как итог – самоубийство.

В ситуации, когда стремительные изменения в экономической, политической и социальной сферах разрушают установленный порядок и сложившиеся социальные связи, человек оказывается в пустом социальном пространстве, лишенный ориентиров, т.е. ценностных и нормативных шкал. Отсутствие идеалов как долговременных устойчивых ориентиров приводит к разочарованию в смысле жизни, усталости и скуке. Что, в свою очередь, формирует потребительское отношение к жизни, поскольку наличие идеала создает необходимое напряжение, препятствие, которое стимулирует интерес и желание человека совершенствоваться, стремиться вверх.