

воздуха) снижают частоту и тяжесть приступов. Оптимально спланированная и научно организованная оздоровительная физическая культура (ОФК) должна присутствовать у всех людей с данным заболеванием. Основными задачами ОФК являются: восстановление регуляции дыхательного аппарата; уменьшение спазма бронхов; обучение управлять дыханием во время приступа с целью облегчить его; обучение удлинённому выдоху; улучшение физической формы и тонуса мышц.

На занятиях используют специальные упражнения, с минимальной физической нагрузкой: 1. Дыхательные упражнения с удлинённым вдохом, данное упражнение используют в начале, в качестве разминки для дыхательных путей; 2. Дыхательное упражнение с произношением гласных и согласных звуков, способствующих рефлекторному уменьшению спазма бронхов; 3. Упражнения на расслабление мышц пояса внешних конечностей; 4. Диафрагменное дыхание; 5. Упражнения для укрепления мышц пресса (наружные и внутренние косые мышцы живота) способствующие улучшению вдоха и выдоха.

Главное в занятиях оздоровительной физической культурой включать простые, легко выполнимые упражнения, способствующие улучшению состояния здоровья и в частности дыхательных путей. Умеренные физические нагрузки положительно сказываются на состоянии организма человека, также помогают уменьшить частые приступы. Если регулярно использовать классические упражнения, можно заметить улучшение физической формы, такие нагрузки помогают предотвратить дальнейшее прогрессирование болезни [2].

Важно поддерживать регулярность занятий физкультурой, чтобы улучшить общую физическую форму. Рекомендуется заниматься не менее 3–4 раз в неделю при условии хорошего самочувствия.

В целом, двигательная активность студентов с заболеваниями дыхательной системы возможна при условии правильного подхода и контроля со стороны специалистов. Соблюдение рекомендаций по безопасной физической активности поможет студентам насладиться преимуществами здорового образа жизни и улучшить общее благополучие.

Список использованной литературы

1. Баранов, А. А. Аллергология и иммунология / А. А. Баранов, Р. М. Хаитов. – М., АРС БАРС. – 2011. – 159 с.

2. Чучалина, А. Г. Глобальная стратегия лечения и профилактики бронхиальной астмы / А. Г. Чучалина. – М. : Атмосфера, 2008. – 108 с.

ФОРМИРОВАНИЕ АНТИДОПИНГОВОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

Михалишина Анастасия (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – В. П. Павлов, канд. пед. наук, доцент

В профессиональном спорте много внимания уделяется вопросам противодействия допингу. Основу данной деятельности составляет эффективно разработанная антидопинговая программа мероприятий. Международный олимпийский комитет длительный период времени ведет активную борьбу

с этим явлением, а в 1999 г. способствовал учреждению специальной международной организации, призванной бороться с допингом, прежде всего, на мировой олимпийской арене, – Всемирного антидопингового агентства (WADA) [1].

Цель исследования – проанализировать деятельность Всемирного антидопингового агентства и социально-педагогические аспекты борьбы с допингом в спорте, определить эффективность организации этой борьбы в современном спорте.

Исследование проводилось на базе СДЮШОР № 2 им. Н. С. Горбачёва г. Рогачева в период с сентября 2023 года по март 2024 года. В педагогическом эксперименте приняли участие 24 спортсмена (14–21 лет). Участники эксперимента были разделены на две группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). В каждую группу вошло по 12 спортсменов. На первом этапе исследования было проведено изучение информационно-образовательных материалов по антидопинговой тематике; и разработаны специальные анкеты с целью выявления реального уровня знаний юных спортсменов в вопросах антидопинговой проблематики. На втором этапе исследования было проведено анкетирование спортсменов с целью определения уровня знаний в вопросах допинга, их отношения к проблемам допинга в спорте и предпочтения образовательных семинаров.

В педагогическом процессе ЭГ использовался экспериментальный проект образовательной программы «Первичная профилактика применения допинга в современном спорте». В КГ занятия проходили по традиционной методике.

По данным анкетирования можно сделать вывод, что более 80 % опрошенных не знают определения допинга в соответствии со всемирным антидопинговым кодексом, а именно: «допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил». Приведем пример некоторых определений допинга, которые дали спортсмены в анкетах: «Допинг – вещество, которое увеличивает работоспособность на некоторое время»; «Допинг – это вещество, которое позволяет легче переносить усталость»; «Допинг – это то, что находят в человеке, когда проверяют» и др. В свою очередь необходимо отметить, что большинство молодых спортсменов 64 % считают неприемлемым использовать запрещенные средства для улучшения спортивного результата. При этом 36 % выразили уверенность, что только с допингом можно достичь высоких спортивных результатов.

На вопрос, какие меры необходимо предпринимать для борьбы с допингом, 14 % спортсменов ответили: то необходимо легализовать допинг, 64 % – прибегать к дисквалификации, 22 % – шире использовать допинг-контроль. Изучая, какие знания имеют молодые спортсмены в отношении международных стандартов Всемирного антидопингового кодекса, можно сделать вывод, что 12,7 % считают, что запрещенный список – это перечень веществ и методов, запрещенных к использованию спортсменами до 21 года. На вопросы о правах спортсмена на процедуре допинг-контроля, только 18,8 % спортсменов выбрали правильные ответы, на вопросы по антидопинговым правилам и санкциям, применяемым к спортсменам за нарушение антидопинговых правил, более 81,2 % спортсменов дали неверные ответы.

При этом большинство юных спортсменов (более 60 %) считают, что им не нужны дополнительные знания по антидопинговым правилам и запрещенному списку и что они хорошо владеют данными темами.

Для формирования у спортсменов отрицательного отношения к нарушению антидопинговых правил использовался экспериментальный образовательный проект программы «Первичная профилактика применения допинга в современном спорте». Целью образовательного проекта является формирование у спортсменов отрицательного отношения к нарушению антидопинговых правил; привитие высоких морально-волевых качеств, основу которых составляет внутреннее убеждение индивидуума о благородстве и справедливости спортивной борьбы.

После внедрения проекта образовательной программы количество спортсменов, считающих допинг приемлемым для достижения высоких спортивных результатов, снизилось. Также сократилось количество молодых спортсменов, считающих, что невозможно добиться высоких спортивных результатов без применения запрещенных средств.

Таким образом, выбранные критерии оценки эффективности экспериментального образовательного проекта программы подтвердили его положительное воздействие на формирование негативного отношения к допингу у молодых спортсменов. Это объясняется в первую очередь тем, что спортсмены не были знакомы со многими аспектами антидопинговой политики.

Список использованной литературы

1. Абзалов, А. Тема года: спорт и допинг / А. Абзалов, О. Павлова, Д. Нестеров // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 27–38.

ОСОБЕННОСТИ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ БАСКЕТБОЛОМ

Никитенко Дмитрий (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Н. Н. Ничипорко

Баскетбол является одним из популярных и доступных видов спорта среди обучающейся молодежи. Обусловлена эта популярность следующими возможностями: сочетание коллективизма и демонстрации личных качеств, проявление смелости, решительности, честности, получение эмоционального удовлетворения и др. [1]. Эта спортивная игра способствует не только физическому развитию (например, формирование красивого тела), но и умственному (например, воспитание творческого нестандартного мышления).

Однако, несмотря на большое количество «плюсов» данной игры, следует отметить, что процесс формирования интереса у студентов к занятиям баскетболом сложный, основанный на склонностях и мотивах обучающейся молодежи. Интерес – это избирательное отношение личности к объекту, в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности [2]. Именно поэтому важно, испытывает ли удовлетворение занимающийся от определенного вида двигательной активности. Таким образом, с целью изучения интересов обучающейся молодежи к занятиям баскетболом