

Таким образом, проведенное исследование 13-летних гребцов двух полов, а также различных квалификаций показало:

1. Для гребли на байдарке мальчикам 13-летнего возраста важно иметь длину тела 159–166 см, массу тела – 48–52 кг, размах рук – 157–164 см, длину туловища – 51–56 см.

2. Для гребли на каноэ мальчикам 13-летнего возраста важно иметь длину тела 160–168 см, массу тела – 50–54 кг, размах рук – 159–164 см, длину туловища – 50–54 см.

3. Для гребли на байдарках девочкам 13-летнего возраста важно иметь: длину тела 155–160 см, массу тела – 50–53 кг, размах рук – 160–165 см, длину туловища – 50–55 см.

4. Для гребли в каноэ девочкам 13-летнего возраста важно иметь длину тела 151–156 см, массу тела – 50–55 кг, размах рук – 156–161 см, длину туловища – 52–56 см [1].

Из 35 испытуемых соответствуют этим параметрам только 25 человек – 71,4 %. Из них мальчиков-каноистов – 22,3 %, мальчиков-байдарочников – 17,6 %, девочек-каноисток – 15,6 %, девочек-байдарочниц – 15,9 %.

Из перечисленных нами характеристик при отборе спортсменов на этапе углубленной спортивной специализации следует обозначить также другие жизненно важные значения, такие как длина тела на коленях с вытянутыми руками вверх, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия, жировая и мышечная масса в % к общему весу спортсмена и др.

Список использованной литературы

1. Журавский, А. Ю. Отбор в гребле на байдарках и каноэ : монография / А. Ю. Журавский. – Чебоксары : ИД «Среда», 2018. – 216 с.

АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РАБОТА ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ПОСРЕДСТВОМ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ (НА ПРИМЕРЕ Г. МОЗЫРЯ)

**Простолупов Владислав (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)
Научный руководитель – Н. Н. Ничипорко**

Развитие стремления к здоровому образу жизни (ЗОЖ) у детей необходимо стимулировать посредством воспитательного воздействия и пропаганды. Одно из главных мест в этом процессе будет занимать целенаправленная работа тренера-преподавателя, как специалиста, владеющего разнообразным арсеналом средств, чтобы сделать этот процесс успешным и результативным.

Цель – выделить факторы, способствующие успешному проведению агитационно-пропагандистской работы по приобщению детей к ЗОЖ.

Воспитательная работа является обязательным условием функционирования любого образовательного учреждения. Детско-юношеские спортивные школы (ДЮСШ) не являются исключением. Одним из важных

направлений их деятельности является приобщение воспитанников к ЗОЖ. Решению этой задаче особое внимание уделяется в группах общей физической подготовки. Здесь тренер-преподаватель уделяет особое внимание сохранению и укреплению здоровья посредством соблюдения ряда условий, среди которых можно выделить следующие:

- установление партнерских отношений с семьей воспитанника;
- создание атмосферы взаимопонимания, общности интересов и эмоциональной взаимоподдержки;
- совершенствование физических способностей занимающихся посредством организации совместной спортивной деятельности занимающихся;
- определение индивидуальных показателей достижения спортивных результатов для создания ситуации успеха каждому воспитаннику.

Безусловно, агитационно-пропагандистскую работу следует проводить посредством использования альтернативных форм и методов совместной деятельности тренеров и воспитанников ДЮСШ, что позволит более эффективно за короткий промежуток времени получить качественный результат: формирование мотивации обучающихся на принятие здорового и безопасного образа жизни детей.

В ДЮСШ г. Мозыря проводятся такие мероприятия, как «Победит не тот, кто сильнее, а тот, кто готов идти до конца» (учреждение «Мозырская СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ»), «Вместо сигареты – здоровый образ жизни» (учреждение «СДЮШОР № 2 Мозырского района»), «Беларусь против табака-2022»: задумайтесь о вредной привычке!» (УО «СДЮШОР № 3 Мозырского района») и др. Для достижения действенного результата на мероприятия были приглашены родители занимающихся, одноклассники, именитые спортсмены. Мероприятия освещались в средствах массовой информации, что способствовало повышению их общественной значимости.

Таким образом, проведение агитационно-пропагандистской работы по приобщению к ЗОЖ детей строится с учетом таких факторов, как:

- определение приоритетов для первоочередного планирования и распределения мероприятий организации пропаганды ЗОЖ среди учащейся молодежи;
- построение знакомства молодых людей с многообразием средств физического воспитания в рамках учреждения культурно-образовательной среды, направленных на приобщение к ЗОЖ;
- педагогическое сопровождение развития интересов молодых людей к ЗОЖ;
- оперативное реагирование на выявленные недостатки в организации пропаганды ЗОЖ среди учащейся молодежи;
- своевременная корректировка мероприятий программы;
- повышение образовательного уровня всех участников системы организации пропаганды;

– учет длительного периода формирования мотивации ЗОЖ, необходимой для эффективной реализации программы организации пропаганды;

– проведение мониторинга планируемых результатов.

Это позволяет сделать данный вид деятельности более результативным и действенным.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В РАБОТЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ МОЛОДЁЖНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ

Савицкая Анна (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – Ю. В. Блоцкая

На сегодняшний день теме здорового образа жизни посвящено достаточно много статей и монографий. При этом ошибочным будет утверждать, что интерес к этой теме возник только в последние десятилетия.

Проблема здорового образа жизни волновала человечество на протяжении всей его истории. Особенно в последней трети века она приобретает глобальный масштаб, а ее актуальность с течением времени только возрастает. Это объясняется целым рядом причин, и самая главная из них – высокий уровень развития цивилизации. Он повлек за собой такие проблемы, как хронические болезни, неправильное питание, перегруженность информацией, что истощает нервную систему и вызывает склонность к вредным привычкам. Сдвиги в состоянии здоровья провоцируются и неблагоприятными экологическими условиями, автоматизацией производства, передвижением на автомобиле и развитием бытовой техники, что снижает потребность человека в движении.

Большую роль для устранения проблемы гиподинамии отведено молодёжным организациям, которые пропагандируют здоровый образ жизни. Для примера можно рассмотреть самую крупную молодёжную организацию на территории Республики Беларусь – Белорусский республиканский союз молодежи (БРСМ).

Формирование здорового образа жизни в молодежной среде, привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом является одним из приоритетных направлений деятельности ОО БРСМ.

Сегодня накоплен немалый опыт в этом направлении, используются самые различные формы работы с молодёжью. Городским и районными комитетами, первичными организациями ОО БРСМ организовываются спортивные соревнования, турниры, спартакиады, туристические слеты и спортивные праздники. Также для популяризации здорового образа жизни используются устные формы работы, которые включают в себя беседы, лекции, дискуссии, конференции.

Самые яркие и масштабные мероприятия по привлечению молодежи к здоровому образу жизни в ОО БРСМ – «Неделя здоровья», фестиваль «Олимпия», акции «Вместо сигареты съешь конфету!», «Стоп – СПИД»,