

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Материалы XVIII республиканской
студенческой научно-практической конференции

Брест, 29–30 марта 2018 года



Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2018

УДК 796-05:613.0+613.75:615.825

ББК 75.0:53.54+75.1

П 78

*Рекомендовано редакционно-издательским советом Учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

Рецензенты

канд.пед. наук, доцент **Н. В. Орлова**

канд.пед. наук, доцент **Т. С. Демчук**

Редакционная коллегия:

канд. пед. наук, доцент **И. Ю. Михута** (гл. редактор)

канд. пед. наук, доцент **К. И. Белый**

канд. пед. наук, доцент **А. В. Шаров**

канд. биол. наук, доцент **Н. К. Саваневский**

канд. пед. наук, доцент **Т. С. Демчук**

старший преподаватель **С. К. Якубович**

П 78 Проблемы физической культуры и спорта, здоровья детей и молодежи : сб. материалов XVIII республ. студенч. научно-практич. конф., Брест, 29–30 марта 2018 г. / Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина; редкол. : И. Ю. Михута (гл. ред.). – Брест : БрГУ, 2018. – 494 с.

ISBN 978-985-473-909-0.

В сборник включены материалы докладов студентов и магистрантов БрГУ имени А. С. Пушкина, а также других УВО Республики Беларусь по актуальным проблемам теории и практики физической культуры, различных видов спортивной деятельности, а также здоровья детей и молодежи. Тематика докладов отражает направления работы студенческих научно-исследовательских объединений в 2017–2018 учебном году.

Материалы могут быть использованы в работе преподавателями, научными работниками, аспирантами, магистрантами, студентами.

Ответственность за языковое оформление и содержание материалов издания несут авторы и их научные руководители.

УДК 796-05:613.0+613.75:615.825

ББК 75.0:53.54+75.1

ISBN 978-985-473-909-0

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

ВАБИЩЕВИЧ Н. М. Показатели функциональных возможностей женщин в возрасте 55–60 лет.....	13
ЖУК С. А. Документы государственного архива Брестской области как источник по развитию образования в области физической культуры и здорового образа жизни (1990-ые – начало 2000-ых гг.).....	15
КОТОВИЧ Ю. Э. Скоростные и силовые показатели олимпийского чемпиона Ромуальда Клима.....	18
ОЛЕКСЮК А. П. Дифференцировка показателей ВСР школьников и студентов с разным уровнем индекса массы тела	20
ПОЛЕТИЛО И. В. Динамика показателей максимальной частоты движений мальчиков 6–7 лет.....	22

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО СПОРТА

БЕГУС А. Л. Анализ соревновательной деятельности спринтеров-мужчин в гребле на каное на дистанции 200 м.....	25
БОГДАН Е. Д. Оценка уровня двигательной предрасположенности детей дошкольного возраста к занятиям игровыми видами спорта.....	27
БОРОВИКОВА В. А., КАЖМУРАТОВА Д. С. Сравнительная характеристика физического воспитания жителей Китая и Беларуси.....	29
БОСАЦКАЯ В. С. Уровень физического развития студенток факультета физического воспитания специализирующихся в различных видах спорта.....	31
БОЦОХА М. О. Командные виды спорта для женщин: приоритеты и противопоказания.....	33
БРОДНИЦКАЯ И. А. Экспериментальная методика коррекции и развития психофизического потенциала детей дошкольного возраста занимающихся по системе Монтессори.....	35
БРУЦКАЯ В. Ю. Антропометрические показатели студентов, занимающихся туризмом.....	38
БРУЦКАЯ В. Ю. Мониторинг показателей физической подготовленности мальчиков 9–10 лет.....	40
БРУЦКАЯ В. Ю. Темпы роста показателей простой двигательной реакции у детей среднего школьного возраста.....	42
ВАБИЩЕВИЧ Н. М. Некоторые функциональные показатели женщин в возрасте 55–60 лет.....	44
ВАБИЩЕВИЧ Н. М. Особенности развития гибкости у женщин в возрасте 55–60 лет.....	46
ГОРЧАНЮК А. И. История развития хоккея на траве.....	48
ГОРЧАНЮК А. И. Особенности силовой подготовленности хоккеистов на траве высокой спортивной квалификации.....	50

ГУРКО И. В. Определение уровня координационных способностей у детей 12–13 лет.....	51
ГУРКО И. В. Развитие скоростно-силовой подготовки у гандболисток 15–16 лет.....	53
ДЕДЮЛЯ Е. А. Взаимосвязь компонентов физического развития и физической подготовленности толкателей ядра.....	55
ДЕДЮЛЯ Е. А. Эффективность выполнения бросков гандболистами задней линии сборной Республики Беларусь на Чемпионате Европы – 2018.....	58
ДЕДЮЛЯ Е. А., ДЕНИСЮК И. В. Мировой Гран-при по волейболу как ведущий критерий уровня мастерства женских команд.....	59
ДЕЙКУН А. А. Характерные особенности развития скоростно-силовых способностей начинающих толкателей ядра.....	62
ДЕНИСЮК И. В. Показатели гибкости и особенности ее развития у мальчиков 14–15 лет в волейболе.....	64
ЗДАНЕВИЧ А. А. Динамика показателей метания малого мяча с места мальчиков 6–10 лет.....	66
ЗДАНЕВИЧ А. А. Сопоставление количественных показателей в метании малого мяча на дальность мальчиков младшего школьного возраста.....	67
ЗДАНЕВИЧ А. А. Темпы прироста показателей в метании малого мяча с места на дальность мальчиков среднего школьного возраста.....	69
КИСЕЛЬ М. А. Сравнительный анализ биомеханических параметров соревновательных движений ведущих спортсменов в прыжках в воду.....	70
КЛИМАШЕВИЧ Е. И. Факторы выбора будущей профессии студентов первого курса факультета физического воспитания.....	72
КОЛОСЕЙ Н. М. Использование музыкально-ритмического сопровождения на уроках физической культуры.....	74
КОРИНЧУК Л. В. Последние изменения в правилах по баскетболу.....	76
КОТ К. В. Музыкальное сопровождение в аэробике.....	79
КОТОВИЧ Ю. Э. Динамические параметры дальности полета метания молота Ромуальда Клима.....	81
КОТОВИЧ Ю. Э. Показатели максимальной частоты движений мальчиков 9–10 лет..	83
КОШЕЛЮК Д. И. Состояние здоровья студентов БрГУ имени А.С. Пушкина.....	85
КУНАЦ О. Д. Педагогические условия формирования профессиональной компетентности тренера в процессе повышения квалификации.....	87
КУНАЦ О. Д. Традиционные подходы в оценке профессиональной и личностной компетентности специалистов в сфере физической культуры и спорта.....	89
ЛОБЕЦ А. А. Факторная структура подготовленности у гандболистов студентов младших и старших курсов обучения в учреждении высшего образования.....	91
ЛУКАШЕНКО Е. А. Анализ выступления сборной Республики Беларусь на зимних Паралимпийских играх.....	93
ЛЮ ИЧЖЭ. Разработка модельных биомеханических параметров соревновательных движений спортсмена в прыжках в воду.....	94
ЛЮ ИЧЖЭ Уровень развития психомоторных способностей лиц занимающихся традиционной и восточной системой физической культуры (ушу тайцзи-цюань)...	96
МАКАРУК М. А. Точность реакции на движущийся объект как показатель сенсомоторики студентов факультета физического воспитания.....	100
МАТЮШ П. А. Значение и характеристика подвижных игр для разных возрастных групп.....	102
МУРАВЕЙКО Ю. В. Анализ вариабельности ритма сердца детей дошкольного	

возраста занимающихся плаванием на основе системы диагностики «ОМЕГА-СПОРТ».....	104
МУРИНА Е. Н. Поддача в современном волейболе как средство организации атаки.....	106
НЕВАР В. Н. Программа «Готов к труду и обороне» СССР и ее возрождение сегодня..	107
НЕВАР В. Н. Роль Республики Беларусь в развитии международного спорта среди учащихся и студентов.....	110
НЕРЕД Е. И. Влияния акробатических упражнений на физическое развитие и укрепление организма школьников.....	112
ОЛЕЙНИК А. В. Особенности показателей точности движений девочек в возрасте 6–10 лет.....	113
ОЛЕЙНИК А. В. Показатели точности движений у мальчиков младшего школьного возраста.....	115
ОЛЕЙНИК А. В. Темпы роста показателей на точность движений в метании малого мяча девочек 6–10 лет.....	117
ПОЛЕТИЛО И. В. Динамика показателей максимальной частоты движений мальчиков 6–7 лет.....	119
ПОЛЕТИЛО И. В. Изменение показателей скоростных способностей у мальчиков младшего школьного возраста.....	121
ПОЛЕТИЛО И. В. Показатели возрастного развития скоростных способностей у девочек 6–10 лет.....	123
ПРИГОЖАЯ Н. А. Экспериментальное обоснование методики развития уровня психомоторного компонента подготовленности школьников занимающихся спортивным ориентированием.....	125
ПРОКОПОВИЧ М. А., ГОРЧАКОВ Д. С. Развитие спортивной инфраструктуры в целях популяризации спорта и здорового образа жизни на примере г. Бреста.....	128
ПРОКОПЧИК А. Н., ДЕНИСЮК И. В., Футволей: история, состояние, перспективы.....	130
САМКЕВИЧ М. В. Обучение соединениям аэробных движений в аэробике спортивной.....	132
СЕГЕНЧУК М. В. Эстетическое восприятие музыкального сопровождения в избранных видах спорта.....	134
СИДОРЕНКО Е. С. Особенности развития скоростных и скоростно-силовых способностей юных метателей диска.....	136
СИДОРУК Е. С. Особенности формирования ценностного отношения к здоровью и культуры здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста.....	138
СТАХЕЙКО В. В. Результаты исследования эффективности экспериментальной методики обучения нападающего удара волейболистов.....	140
СТАХЕЙКО В. В., ПРОКОПЧИК А. Н. Мировая лига как важнейший показатель уровня мастерства мужских национальных команд по волейболу.....	142
СТРОГАНОВА Е. В. Развитие координационных способностей (равновесие) у учащихся средних классов.....	145
СЫСА О. И. Возрастные особенности развития координационных способностей у мальчиков 8–9 лет.....	147
СЫСА О. И. Максимальный темп движений у юных тэквондистов.....	149
СЫСА О. И. Скоростно-силовые и скоростные способности мальчиков тэквондистов в возрасте 8–9 лет.....	151
ТАБАЛА А. В. Морально-волевое воспитание школьников на уроках физической	

культуры и здоровья.....	153
ТУМАНОВИЧ Т. В. Сравнительный анализ развития отдельных физических способностей юных спортсменов, занимающихся карате кекусинкай.....	155
ХЭН ЧЮАН ТАО. Разработка алгоритма сопряжённого развития координационных способностей и повышения уровня технической подготовленности спортсменов в настольном теннисе.....	157
ЧМУХ Я. М. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на уровень физического развития школьников старших классов.....	160
ШАКАЛИДА И. А. Управление командой в баскетболе.....	161
ЩУРКО А. М. Гибкость – одно из основных физических качеств необходимых для освоения элементов сложности в аэробике спортивной.....	163
ЩУРКО А. М. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки.....	165

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

АРЧИБАСОВА А. В. Кинематические характеристики спринтерского бега как ведущий компонент организации технической подготовки.....	167
БОЖИК Я. А. Физическая подготовка легкоатлета спринтера на этапе спортивного совершенствования.....	169
ВАНАГЕЛЬ К. А. Современные виды спорта.....	171
ВАСИЛЬЕВ О. А. Современная методика тренировки бегунов на средние дистанции.....	173
ВИРКОВСКИЙ Д. А. Основы начального обучения плаванию детей.....	175
ВИРКОВСКИЙ Д. А. Развитие фридайвинга.....	176
ВОЙТОВИЧ А. И. Техничко-тактическая подготовка гандболистов в учебно-тренировочном процессе.....	177
ГАЙДАМАКИНА К. С. Развитие скоростно-силовых способностей в спринтерском беге.....	179
ГРИЦУК А. М. Питание при занятиях спортом.....	181
ДЕДЮЛЯ Е. А. Реабилитация после спортивных травм.....	185
ДЕЦУК В. И. Принципы и способы закаливания водой.....	187
КОЛЕСНИК В. А. Современные критерии соотношений тренировочных нагрузок в видах спорта на выносливость.....	188
КОЛОСЕЙ Н. М. Многолетняя подготовка прыгунов тройным прыжком.....	191
КОЛОСЕЙ Н. М. Развитие скоростно-силовых качеств старших школьников в упражнении прыжок в длину с места.....	193
КОРНИЛЮК Д. А. Управление развитием специальной выносливости в спринте с помощью бегового анаэробного теста.....	195
КОРНИЛЮК Д. А. Эволюция методики тренировки в спринтерском беге при применении силовых упражнений.....	198
КОХНОВИЧ Ю. Ю. Методика бега на средние дистанции.....	200
ЛЕВЧУК О. В. Подводные виды спорта.....	202
ЛИГАТЮК С. Н. Формирование эмоциональной устойчивости спортсменок-бадминтонисток.....	203
ЛОСКО П. В. Метание копья женщины: возраст и достижения.....	204

ЛУКЪЯНЧУК И. А. Тренировка бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации.....	206
МАКСИМЕНКО Е. Д. Показатели экскурсии грудной клетки мастеров спорта по тяжелой атлетике.....	208
МАЦУКА Д. Н. Роль лёгкой атлетики в формировании здорового образа жизни...	210
МЕНГУЗ А. А. Тренировка вентиляторных мышц с использованием дыхательных тренажерных устройств (на примере тренировки в мини-футболе).....	212
МИЦКОВИЧ В. П. Физическая подготовка толкателей ядра на этапе углубленной специализации.....	215
МОСКВИН Э. А. История подводного спорта и федерации в Беларуси.....	216
РАДЕЮК К. А. Использование автоматизированных систем для трактовки тренировочных состояний и здоровья спортсменов.....	218
РЕВЕНКО Л. П. Применение упражнений координационного характера для развития координационных качеств у младших школьников.....	222
РЕВЕНКО Л. П. Проблемы развития скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста.....	224
СИДОРЕНКО Е. С. Техническая подготовка толкателей ядра на этапе углубленной специализации.....	226
СТАНЧУК Д. В. Применение вспомогательных средств в процессе обучения плаванию.....	227
ТАБАЛА А. В. Формирование эмоциональной устойчивости юных легкоатлетов средствами психолого-педагогической подготовки.....	229
ЯРОШУК А. Б. Развитие специальной беговой подготовки у студентов, занимающихся футболом.....	230

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ, ЛФК
И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

АВРАМЕНКО А. А. Ассиметричная нагрузка при занятиях спортом как фактор развития сколиозов и нарушений осанки.....	234
АНТИПОРОВИЧ К. А. Оценка работоспособности студентов при физической нагрузке (проба Руфье) у студентов факультета физического воспитания.....	236
БАКАНОВИЧ В. Е., ТИШИНА И. В. Спортивное питание, возможности пищевых добавок и их воздействие на организм.....	238
БЕРГ В. В., МАТЯС Е. А., ЮХИМОВИЧ В. С. Анализ ценностных ориентаций младших школьников в контексте культуры здорового образа жизни.....	240
БОРСУК Т. Н. Кинезиотейпирование как немедикаментозный метод лечения травм у спортсменов.....	241
ВАСИЛЮК Е. В. Определение максимальной мощности мышечной работы (одноминутный тест) у студентов 3 курса факультета физического воспитания....	243
ВАСЮК. А. С. Пищевые добавки в молочной продукции.....	245
ГРИЦУК А. М. Определение субмаксимальной физической работоспособности (тест РWC170) у студентов факультета физического воспитания.....	246
ГРУШЕВСКАЯ А. А. Медленноволновые изменения артериального давления и тонуса микрососудов ног у девушек в состоянии покоя.....	247
ГУСЕВА А. Л. Семейные туристические походы: организация и проведение.....	250

ДОБЫШ М. В. Эффективность вакцинации.....	252
ДОКУЧИЦ Д. М. Молодёжный туризм и формирование здорового образа жизни.....	254
ДРАНЕЦ Т. А. Влияние лечебной физкультуры на организм ребенка.....	255
ДЫМАР В. В., МАТВИЕНКО Н. Н., ТРОЦЮК К. А. Формирование здорового образа жизни младших школьников средствами физической культуры.....	257
ИГНАТЮК В. В. Изменение показателей частоты сердечных сокращений у студентов при выполнении статического усилия.....	259
ИГНАТЮК В. В. Исследование процессов утомления у студентов разной степени тренированности при циклической работе.....	261
ИЛЬИНА И. В. Пейнтбол в закрытых помещениях.....	262
КЛИМОВИЧ Ж. К. Игры и развлечения детей младшего школьного возраста.....	263
КЛИМЧУК М. И. Колебания частоты пульса и тонуса крупных кровеносных сосудов нижних конечностей у девушек в состоянии покоя.....	265
КРИВОЛЕВИЧ Д. А. Информированность студентов ФФВ о роли функциональных продуктов в здоровом питании студентов-спортсменов.....	268
КРУПКЕВИЧ Л. И. Роль двигательной активности в жизни студентов.....	269
ЛЕМАЧКО Е. Г. Спортивно-оздоровительный туризм в Республике Беларусь: динамика развития.....	272
ЛОСКО П. В. Веганство в бодибилдинге.....	274
МАКАРЕВИЧ А. И. Спорт и умственная активность.....	276
МЕЛЬНИЧУК А. Г., СЕЙПИАНОВА Е. Л. Контроль и самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.....	278
МОЦУК И. В. Выявление и анализ вредных пищевых добавок входящих в состав колбасных изделий.....	280
ОВЧИННИКОВА Е. А. Основы спортивного массажа и его значение для опорно-двигательной системы.....	283
ОСОВЕЦ Т. Н. Диета: правильное питание.....	285
ПАНФЁРОВА В. Г. Гигиенические аспекты передвижения на велосипедах в условиях города.....	287
ПАРХОЦ Е. Г., КОВЕРЕЦ М. Д. Годичные приросты показателей физического развития и стопы учащихся различных школ.....	289
ПАТЕЮК Е. В. Влияние энергетических напитков на здоровье подростков.....	291
ПЕТУХ О. В. Медико-биологические основы развития равновесия у дошкольников с задержкой психического развития.....	293
ПЛИНДА А. А. Некоторые гигиенические ограничения для проведения оздоровительных мероприятий на городских улицах.....	296
ПРОКОПЧУК К. П., ВОРОБЬЕВА Я. А., КАРПОВИЧ О. А. Самостоятельные занятия физической культурой как фактор формирования здорового образа жизни старших школьников.....	299
РАДЧЕНКО О. С. Медико-биологические основы развития равновесия у дошкольников с нарушениями речи.....	301
РЕМЕНЬ К. С. Влияние физической активности на организм в пожилом возрасте.....	304
РОДАК А. А. Анализ физической работоспособности студентов 3 курса факультета физического воспитания по данным МПК.....	306
САЙКО Я. М. Современные проблемы формирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи.....	307
САКОВИЧ Л. А. Медико-биологические основы развития ориентации в пространстве у детей со зрительными нарушениями.....	310

СТРУКОВА Д. Г. Влияние электромагнитного излучения персонального компьютера на здоровье человека.....	313
ТИТАРЕНКО Я. В., ВАДЕЙКО В. А. Особенности ортостатических реакций у школьников старших классов.....	316
ЮРИН И. Ю. Использование пробы Штанге для оценки уровня физической работоспособности у студентов-футболистов.....	318
ЯРМОЛЬЧИК А. С. Медико-биологические основы развития мелкой моторики у дошкольников с депривацией зрения.....	319

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

АБРАМОВ Е. С. Аэробика как один из компонентов процесса оздоровления студенческой молодежи.....	323
АНИСЕНКО Я. А. Современные проблемы здорового образа жизни среди молодежи.....	324
БЕРНАЦКАЯ И. А. Лечебная физическая культура при сколиозе.....	327
БИГИАШВИЛИ Д. К., ГОНЧАРКО И. С. Сбалансированное питание как основа жизнедеятельности студенческой молодежи.....	328
БОГУШ А. Н. Организация семейного оздоровительного досуга.....	331
ВАБИЩЕВИЧ Н. С. Популярность различных направлений фитнеса у студенческой молодежи.....	333
ВИННИЧЕК А. В., МИХАЛИК Я. М. Физическая культура в системе образования непрофильных ВУЗов.....	335
ВОЛОСЮК Д. С. Разновидности активного отдыха студенческой молодежи.....	337
ГАВРИЛОВА А. В. Самоконтроль в самостоятельных занятиях физической культурой студентов.....	339
ГВОЗДЁЛКО Д. А. Росто-весовой индекс студентов юридического факультета...	341
ГОРБАЧУК Я. С. Организация физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками: роль учителя.....	342
ГРЕБЕНЬ Е. Н. Повышение резистентности организма студенческой молодежи...	344
ГРИБОВСКАЯ М. С. Релаксационная физическая культура в системе физического воспитания студентов.....	346
ГРУДОВИК Э. В. Приоритетность выбора развития физических качеств студентами факультета иностранных языков.....	347
ГУТЬКО П. А. Формирование здорового образа жизни у белорусской молодежи с помощью туризма.....	349
ДЕМИДКО А. А. ЗОЖ среди молодежи – это модно или необходимость.....	351
ДЕНИСЮК Е. В., МАХУНОВА Д. А. Социальные проблемы и основные тенденции развития физической культуры и спорта.....	354
ДМИТРУК К. С. Ожирение и анорексия как нарушения, вызванные неправильным пищевым поведением.....	356
ДОРДЮК В. А. Уроки по физической культуре в школе в 10–11 классах глазами студентов.....	358
ДРОБЫШ А. Ю. Физическая активность студентов в годовом цикле.....	360
ЖОЛНЕРУК М. В. Отношение студентов к предмету физическая культура.....	362
ЗАМКОВЕЦ Д. И. Отношение студентов-первокурсников к спорту.....	364
ЗАСИМУК В. В., МИСЬКО А. А. Физкультура в школе: спорт или развлечение...	366

ЗЕЛЬМАН И. А., КАЦУБА А. А. Значение релаксационной физической культуры при умственном утомлении.....	367
ЗИНКЕВИЧ Г. Н. Здоровый образ жизни – социологический аспект.....	370
ИГНАТОВЕЦ Т. А. Оздоровительное плавание как фактор улучшения здоровья студентств СМГ.....	372
КАДИРА Т. Самооценка уровня физического здоровья студентов.....	373
КАДИРА Т. С. Уличный спорт как альтернативное направление социального спорта...	375
КАМИНСКАЯ И. А. Физическая культура студента в режиме дня.....	377
КАРТУЗ А. А. Формирование организаторских качеств педагога в процессе физического воспитания.....	379
КАШИН А. В., БРАТЧУК Д. А. Развитие выносливости у студентов ФЭИС.....	381
КИСЕЛЕВИЧ В. В. Система взглядов студентов на занятия физической культурой.....	383
КИСЕЛЕВИЧ В. В. Здоровья вредные привычки и социально-психологические аспекты студентов.....	385
КОВАЛЕВИЧ И. Н. Влияние сплоченности студенческой молодежи на эффективность занятий по физической культуре.....	386
КОЛЕСНИК А. В. Профессиональная прикладная физическая подготовка в учебных заведениях г. Бреста.....	388
КОНДРАШУК А. В., АНДРЕЙЧУК О. В. Командообразование как инновационная технология на занятиях физической культуры в ВУЗе.....	390
КОСМУЛЯ И. С. Показатели кардиоритма у студентов с разной степенью физической подготовленности.....	392
КРУК Ю. А. Современные оздоровительные системы и основы контроля физического состояния организма.....	393
КУДРИЦКИЙ В. Я. Физическая рекреация как одна из форм двигательной активности.....	396
КУЛИКОВА К. С. Оздоровительная направленность внеурочного физического воспитания студентов.....	397
КУНАЙ И. А. Современный взгляд о спортсмене мужчине и спортсмене женщине среди студенческой молодёжи.....	399
КУРГАН Д. Современные методы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи.....	401
КУШНЕРУК О. А. Методы стимулирования занятий спортом среди студенческой молодежи.....	403
ЛАЦУКА Н. И. Отношения студентов к ценностям физической культуры.....	405
ЛЕЩЕНКО Е. А., ПРАКТИКА А. О. Профилактика последствий «сидячего» образа жизни.....	407
ЛИПСКАЯ К. В. Физические упражнения во внеучебное время: их значение.....	409
ЛОТОЦКАЯ А. М. Формирование волевых качеств в процессе занятий физическими упражнениями.....	411
ЛУКАШИК А. Ю., СИЛАЕВ А. Н. Здоровый образ жизни и отношение к нему студенческой молодежи.....	413
МАКСИМОВИЧ М. С. Использование средств аэробики на занятиях по баскетболу в ВУЗе.....	416
МЕЩАНЧУК В. В. Сравнительный анализ образования по физической культуре в зарубежных странах.....	418
МИЛЕВСКАЯ Е. П. Танцевальный фитнес – состояние души или физическая	

культура.....	419
МИСЬКО А. А. Мотивация студентов к занятию физической культурой.....	422
МИСЮЛЯ Д. И. Эффективные средства и методы развития психофизических способностей.....	424
МИХАЛЬКЕВИЧ Д. А. Режим дня как основа высокой работоспособности студента.....	426
НЕДВЕДСКАЯ Д. Ю. Основные правила сохранения и укрепления здоровья студента.....	428
НЕДВЕДСКАЯ Д. Ю. Здоровый образ жизни как форма жизни.....	430
НЕСТЕРУК А. Г. Туризм как форма активного отдыха студенческой молодёжи...	432
НИЧИПОРУК К. В. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.....	434
НОВАК А. А. Проблемы воспитания здорового образа жизни студентов факультета иностранных языков.....	436
ОСТАПУК А. В., НАБИЕВА Л. А. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.....	438
ОХРИМУК М. В. Знание молодежью известных спортсменов.....	440
ПЕРЕЦ М. А., САХАЩИК А. А. Методики восстановления зрения.....	442
ПЕРЕЦ М. А., САХАЩИК А. А. Вред способов принудительного повышения спортивной работоспособности.....	445
ПОДГОРНЫЙ А. В. Здоровьесозидающие технологии в жизни каждого человека.....	448
ПОТАПЧУК И. В. Физическая культура и спорт в жизни студентов.....	450
ПУКАЛО В. М. Физическая культура как средство профессиональной подготовки студентов-филологов: результаты исследования.....	451
ПЫТЕЛЬ Л. А. Йога и ее полезные функции.....	453
РИЧКО Д. В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: задачи, средства, формы и методы.....	454
РУДЕНКО В. А., ТЮШКЕВИЧ Д. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе высшего учебного заведения.....	456
РУПЕКА Е. Ю. Факторы влияющие на физическое здоровье студентов.....	458
СЕРКО М. С. Физическая активность в режиме дня студента.....	460
СИМОНОВИЧ А. А. Основные способы релаксации студентов.....	462
СЛОБОДЯНЮК А. И. Изучение мотивации студентов к занятиям физической культурой.....	464
СНИЦАРЕНКО М. Д. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.....	466
СТАНКЕВИЧ Н. А., СУХАРЕВИЧ О. А. Формирование здорового образа жизни студентов.....	468
СТАШЕВСКИЙ И. В. Анализ структуры интереса к физической культуре и спорту у школьников.....	470
СТЕПАНЮК Е. А. Исследование развития миопии студентов исторического факультета.....	471
СУПРУНЮК А. Г. Скай-джампинг как уникальное направление в фитнесе.....	473
СУТЬКО М. Ю. Средства физического воспитания используемые студентами факультета иностранных языков в самостоятельных занятиях физической культурой.....	475
ТОВМАСЯН М. А. Проблема остеохондроза студенческой молодёжи.....	477
ФЛЯЧИНСКАЯ Н. Н., СТРАПКО И. В. Формирование здорового образа жизни	

студенческой молодежи.....	478
ХОДАН Е. С. Сколиоз: понятие, причины, профилактика.....	481
ШАЦКОВА П. В. Настольные игры как элемент мыслительной деятельности студентов.....	483
ШПАРЛО В. Н. Адаптация к физическим нагрузкам глазами студентов.....	485
ЩЕРБАКОВА Ю. С. Утренняя гимнастика и ее значение в режиме студента: анализ методик.....	487
ЮХНЮК П. П. Здоровье в структуре образа жизни студентов географического факультета.....	489
ЯКОНЮК А. И. Аспекты профессионально-прикладной физической подготовки студентов ВУЗа.....	491
ЯКУБОВСКИЙ А. И. О формировании здорового образа жизни студентов.....	493

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

ВАБИЩЕВИЧ Н. М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
 Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
 канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ

Введение. Научные исследования показывают, что показатель частоты сердечных сокращений является важным, но не всеобъемлющим для характеристики работы сердечно-сосудистой системы при разных нагрузках.

В основе использования частоты сердечных сокращений при дозировании нагрузок лежит линейная зависимость между мощностью работы и увеличением частоты сердечных сокращений.

Повышение частоты сердечных сокращений – лишь один путь усиления кровообращения, чтобы доставить кислород из альвеол легких к работающим мышцам.

Второй путь – прирост ударного объема сердца.

Третий – рациональное распределение кровотока для того, чтобы основная масса крови протекала через самые активные органы.

Известно, чем интенсивнее работа, тем будет больше напряженной функциональной активности систем, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам [1].

Авторы М. Ю. Ванюшин и Ю. С. Ванюшин [1] отмечают, что кардиореспираторная система является одной из важных функциональных систем, от деятельности которой во многом зависят обеспечения организма кислородом, а так же спортивные результаты и здоровье человека. По её деятельности можно судить о функциональном состоянии организма человека, она исполняет роль индикатора функциональных и резервных возможностей.

Мышечная работа требует повышенного притока кислорода через работающие мышцы. Поэтому увеличение минутного объема кровотока при работе – один из наиболее надежных механизмов срочной адаптации в динамической работе. Но реализуется он по-разному: или за счёт увеличения частоты сердечных сокращений, или за счёт увеличения частоты сердечных сокращений и ударного объёма крови.

В. М. Зацюрский и С. К. Сарсаня [2] указывают, что частота пульса во время и после работы как показатель сдвигов в организме во многих случаях (особенно в работе, требующей выносливости) довольно точно определяет уровень тренировочной работы. Поэтому можно заранее задавать требуемую частоту пульса и кривую ее изменения, помогая выполнить запланированную работу.

Цель работы – определение показателей частоты сердечных сокращений у женщин в возрасте 55–60 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование частоты сердечных сокращений;
- метод математической статистики.

В исследовании приняли участие женщины в возрасте 55–60 лет, занимающиеся оздоровительной физкультурной деятельностью.

Оценка физической нагрузки осуществлялась по частоте сердечных сокращений

Тестировалась частота сердечных сокращений до подъема на четвертый этаж по лестнице, а также после подъема, и после 2 минут нагрузки.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что среднее групповой показатель частоты сердечных сокращений в покое у женщин незначительно повышен – 84,2 уд./мин., максимальный – 85,5 уд./мин., а минимальный показатель находится в пределах нормы – 79,0 уд./мин.

Частота сердечных сокращений после подъема на четвертый этаж увеличивается и доходит у женщин в среднем групповом показателе до 148,3 уд./мин., в максимальном показателе – 155,2 и в минимальном – 122,8 уд./мин..

Выявлено, что через две минуты пульс не восстанавливается до начальной величины (таблица).

Таблица – Показатели частоты сердечных сокращений у женщин в возрасте 55–60 лет в покое и после физической нагрузки

Показатели	Статистические параметры				
	\bar{x}	σ	v	max	min
ЧСС до подъема на четвертый этаж, уд./мин.	84,2	4,78	5,61	85,5	79,0
ЧСС после подъема на четвертый этаж, уд./мин.	148,3	5,89	4,02	155,2	122,8
Пульс через 2 мин. после нагрузки	115,3	4,12	3,53	122,1	113,5

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании показывают, что у женщин в возрасте 55–60 лет частота сердечных сокращений повышена в покое, а также после нагрузки и после 2 минут восстановления. Все эти показания частоты сердечных сокращений необходимо учитывать при составлении методики физкультурно-оздоровительной деятельности для женщин в возрасте 55–60 лет.

1. Ванюшин, М. Ю. Адаптация кардиораспираторной системы спортсменов разных видов спорта и возраста к физической нагрузке / М. Ю. Ванюшин, Ю. С. Ванюшин. – Казань : Печать – Сервис – XXI век, 2011. – 138 с.

2. Зациорский, В. М. Исследование физических аритмий сердца, математические анализы сердечного ритма / В. М. Зациорский, С. К. Сарсая. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – С. 31–32.

ЖУК С. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
 Научный руководитель – Т.А. Самойлюк,
 магистр пед. наук, старший преподаватель

**ДОКУМЕНТЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО АРХИВА БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ
 КАК ИСТОЧНИК ПО РАЗВИТИЮ ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ
 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (1990-ые –
 НАЧАЛО 2000-ых гг.)**

Введение. Огромное значение для осмысления проблем становления национальной школы физической культуры имеют исследования, в которых реконструируются различные аспекты функционирования образовательной системы. В данном контексте особо важен региональный аспект, в рамках которого представляется возможным реконструкция именно конкретных процессов, происходящих в системе образования. Хотелось бы в рамках введения отметить, что высокой релевантностью отличается модель лестницы абстракций Дж. Сартори. Несмотря на то, что эта модель впервые использована для анализа политологических исследований, она имеет важное прикладное значение для социогуманитарного знания в целом. Правила подъема и спуска по «лестнице абстракции» выглядят следующим образом: концепт превращается в более абстрактный посредством сокращения его свойств (атрибутов) и в более конкретный – посредством добавления (или развертывания) характеристик. Сартори выделяет три уровня абстрагирования – высший, средний и низший. Однако уровней может быть больше – в зависимости от искомой точности анализа.

Отметим, что системных попыток реконструкции развития физической культуры и здорового образа жизни на региональном уровне не проводилось, что в том числе определяет актуальность исследования.

Цель работы – осуществление источниковедческого анализа архивных источников по обозначенной проблеме и определение перспектив их использования в историко-педагогических исследованиях.

Методы исследования. Исследование основывается на ряде методологических принципов: 1) принцип детерминизма, устанавливающий обусловленность всех явлений действием тех или иных причин, т.е. принцип причинно – следственных связей всех явлений действительности; 2) принцип системности, требующий трактовки всех явлений как внутренне связанных компонентов целостной системы, природной, социальной, психической; 3) принцип развития, т.е. признания непрерывного изменения, преобразования и развития всех предметов и явлений действительности, их перехода от одних форм и уровней к другим.

В работе применялись общенаучные и логические методы, методы социогуманитарного знания, методы историко-педагогического исследования. Остановимся на источниковедческом анализе. Под ним в рамках статьи мы будем понимать систему исследовательских процедур, нацеленных на установление информационного потенциала исторического источника, выявление и оценку его информации, а также возможностей его использования в историческом (гуманитарном) исследовании. В источниковедческом анализе выделяют два этапа: 1) анализ происхождения (исторический этап), 2) анализ содержания (логический этап). Анализ происхождения исторического источника включает следующие процедуры: изучение исторических условий создания источника, изучение автора (чему предшествует техническая процедура установления авторства), выявление конкретных обстоятельств

создания исторического источника, целеполагания автора, обуславливающего видовую принадлежность исторического источника. В рамках исследования мы пытались провести и источниковедческий синтез – следующая за источниковедческим анализом, завершающая процедура самостоятельного источниковедческого исследования, цель которого конструирование исторического источника как феномена культуры.

Результаты и их обсуждение. В Государственном архиве Брестской области хранится довольно значительный корпус источников, который может быть использован для историко-педагогического исследования по обозначенной проблеме. В корпусе документов, хранящихся в Государственном архиве Брестской области, находятся фонды учреждений общего среднего образования, а также организаций, осуществляющих управление образованием. В частности, это фонды 1041 (Управление образования Брестского областного исполнительного комитета), 975 (СШ №18 г. Бреста), 425 (Брестский государственный областной центр молодежного творчества), 337 (Отдел образования, спорта и туризма Администрации Московского района г. Бреста), 336 (Отдел образования, спорта и туризма Администрации Ленинского района г. Бреста), 1134 (Отдел образования, спорта и туризма Каменецкого районного исполнительного комитета) и др.

Документы данных организаций по периоду начала 1990-ых гг. – началу 2000-ых гг. переданы в государственный архив, что позволяет вводить их в научный оборот. Документы структурированы по видам документов и годам создания. В частности, наиболее информативными документами для данного исследования являются приказы начальника учреждения, протоколы и документы к протоколам советов отдела и коллегии управления образованием, сметы учреждений, сводные статистические отчеты различных форм, планы перспективного развития учреждений, находящихся в подчинение органов управления образованием. Документы имеют хорошую сохранность, однако мы не можем говорить о полном наличии всех документов данных организаций, т.к. не все они прошли «экспертизу ценности».

Работу с источником упрощают следующие условия:

1. Фонды хорошо внутренне структурированы.

2. Практически 100%-ная количественная и качественная сохранность источника. Исключение составляют документы отдела образования спорта и туризма Брестского районного исполнительного комитета за 1993 год [1, 2].

3. Большинство документов делопроизводства имеют четкую единую структуру. Стандартизированность смет, сводных смет и статистических отчетов имеют формуляр, т.е. структурированное и изложенное в определенном порядке содержания.

Следует отметить весьма высокую степень достоверности источника. Учитывая курс на перестройку советского государства во второй половине 1980-ых гг. – начале 1990-ых гг. в наиболее степени можно определить и осмыслить недостатки системы образования. Документы начала 1990-ых – начала 2000-ых гг. позволяют довольно полно изучить как достижения, так и недостатки работы в области физической культуры. Оценим и эвристический потенциал источниковой базы. Говоря проще, а что же мы можем почерпнуть из источников. Важно и посмотреть, а чем же жила физическая культура в 1990-ые – 2000-ые гг. [1, л. 87]. Хотелось бы начать с работы в школе (классная работа). В нашем распоряжении находятся практически полный спектр источников по результатам проведения контрольных срезов, которые проводились по всем школам каждого района (в документах представлены виды упражнений, результаты по классам, оценки за их выполнение, а также действующие тогда нормативы). Таким образом, открываются хорошие перспективы для сравнения

показателей согласно архивным источникам и современных данных. Сравнение возможно, как по школе, так и нормативу. На основании этого мы сможем получить данные, которые позволят нам сделать выводы о состоянии физического развития учащихся средней школы. Отметим, что удельное количество учащихся, которые были отнесены к группе СМГ и ЛФК за 1991-2005 г. увеличилось в 2,7 и 2,6 раза соответственно [1], что говорит об ухудшении здоровья нации в целом. Да и как это не могло случиться, если в различных школах учились дети, которые в середине 1990-ых гг. банально недоедали, жили в ужасных условиях и т.д., даже если их родители трудились на работе. Также определенное представление и материально-техническом обеспечении образовательного процесса документы делопроизводства, материалы выступлений специалистов управления образованием. Результаты изучения документов позволяют сделать об ухудшении материально-технического обеспечения образовательного процесса в 1990-ые гг. и их некоторое улучшение в первой половине 2000-ых гг. В рамках документов возможно также почерпнуть конкретные цифры этого. Отдельно необходимо говорить о внеклассной и внешкольной работе в области физической культуры. Документы позволяют определить как традиционные мероприятия, так и новые тенденции в данном процессе [1, л. 74]. Приведем ряд примеров. Команда Московского района г. Бреста по футболу ежегодно принимала участие в Республиканском чемпионате, причем довольно успешно. Сеть мероприятий охватывала практически все районы. Мероприятия проходили по волейболу, баскетболу, футболу и другим видам спорта. Мы говорили довольно много о материальном обеспечении. Относительно работы с интеллектуально одаренными учащимися, талантливыми детьми и т.д. расходы на спортивные мероприятия смотрелись более чем достойно, иногда превосходя первые в 3-5 раз. Например, на спортивные мероприятия в Брестском районе было выделено 25257 рублей в 1991 г., в 1992 г. – 80160. Однако ситуация в этом направлении все же была сложной.

И, наконец, необходимо сказать о результатах организации работы в области физической культуры. К сожалению, прямых документов по этому вопросу в архиве не содержится, поэтому для этого необходимо использовать косвенные данные. Наиболее полно могут позволить это сделать документы делопроизводства. Все долгие выезды за пределы Республики Беларусь визировались в отделе образования. Также часто выезды с выпускными экзаменами за курс базового и общего среднего образования, а значит, и они отражены в материалах делопроизводства. Нельзя не сказать, что более 10 преподавателей ДЮСШ только города Бреста в обозначенный период получали министерские награды, почетные звания, что говорит об эффективности модели работы со спортсменами высокого класса [2].

Выводы. Таким образом, результаты источниковедческого анализа позволяют сделать вывод об репрезентативности источниковой базы документов Государственного архива Брестской области для реконструкции процессов развития физической культуры в Брестской области. Автор надеется, что предложенные в рамках статьи материалы помогут исследователем отечественной школы физической культуры.

1. Государственный архив Брестской области (далее – ГАБО). – Ф. 1041. – Оп.1. – Д. 1107. // Приказы начальника управления по основной деятельности и документы к ним, т.2, 1993 г. – Л. 143
2. ГАБО. – Ф. 975. – Оп.1. – Д. 101. // Положение о Брестском областном центре молодежного творчества, утвержденное 29 сентября 1992 г. – Л.28.

КОТОВИЧ Ю. Э.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
 Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
 канд. пед. наук, доцент

**СКОРОСТНЫЕ И СИЛОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
 ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА
 РОМУАЛЬДА КЛИМА**

Введение. Метание молота – это сложно координированное движение, и по большей части, важную роль здесь играет чувства снаряда, скорость и координация. Метание молота – сложная по структуре система целенаправленных движений. Она объединяет определенное количество составляющих ее простых и сложных элементов (предварительные размахивания, повороты с молотом и финальное усилие), которые в свою очередь условно делятся на более мелкие элементы [1].

Разделение на фазы помогает не только подробно рассматривать систему организованных движений метателя молота, исходя из биомеханических основ техники двигательного действия и двигательных возможностей, но и осмысленно искать пути дальнейшего их совершенствования [2].

Построение годичного плана тренировочного процесса, с оптимальным отношением общей и специальной физической и технической подготовки, а также его последующей реализации является одним из важнейших этапов подготовки метателей молота.

Метанием молота, несомненно, занимаются самые физически сильные спортсмены, уделяющие в круглогодичном процессе большое значение силовой и скоростно-силовой подготовке.

Скоростно-силовая способность – это разновидность силовых способностей, которая проявляется в действиях метателя молота, требующих определенного уровня силы и быстроты.

Для метателей молота решающее значение имеет развитие «взрывной силы», под которой понимают способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время.

В метании молота требуется специальное соотношение силы и быстроты, где они проявляются в комплексе.

Эффективность развития двигательной задачи скоростно-силовой подготовки метателей молота на каждом этапе многолетнего цикла определяется результативным взаимодействием средств общей и специальной подготовки. При этом учитывается их тренирующее воздействие, максимально соответствующее основному соревновательному упражнению не только по режиму работы мышц, но и по параметрам характеризующим биомеханические особенности структуры используемого действия.

Следовательно, отбор и реализация скоростно-силовых специальных и специально-подготовительных упражнений должны опираться на объективную оценку структурно-функциональной биодинамики технического действия и индивидуальных особенностей метателя молота.

Цель работы – изучение скоростно-силовых показателей метателя молота Ромуальда Клима.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы:

– анализ литературных источников;

– анализ содержания дневников спортивной тренировки Ромуальда Клима.

Ромуальд Иосифович Клим:

- заслуженный мастер спорта;
- чемпион XVIII Олимпийских игр в Токио (Япония) 1964 году в метании молота;
- серебряный призер XIX Олимпийских игр в Мехико (Мексика) в 1968 году;
- чемпион Европы в 1966 году;
- обладатель Кубка Европы 1965 и 1967 годы;
- четырехкратный чемпион СССР – 1966–1968, 1971 годы;
- двукратный чемпион Спартакиад народов СССР – 1967, 1971 годы;
- рекордсмен мира и Европы;
- девятикратный рекордсмен СССР.

Имя одного из лучших метателей молота – Ромуальда Клима – известно во всем мире.

До сих пор техника метания молота Ромуальда Клима считается в мире эталонной.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали в 1967 скоростные способности Ромуальда Клима в беге на 30 м равнялись 4,3 с, а в 1968 году результат в беге на 30 м улучшился на 0,1 с и составил 4,2 с. Скоростные способности Ромуальда Клима улучшаются и в 1969 году на 0,1 с и равны 4,1 с.

Анализируя показатели скоростно-силовых способностей на примере тройного прыжка с места, можно отметить, что в 1967 году результат был равен 9 м 08 см, в 1968 году произошло улучшение на 6,0 см и составило 9 м 14 см.

Значительный прирост скоростно-силовых способностей наблюдается в 1969 году (таблица).

Таблица – Скоростные и скоростно-силовые показатели Ромуальда Клима

Показатели	Годы		
	1967	1968	1969
Бег 30 м, с	4,3	4,2	4,1
Тройной прыжок с места (м)	9,08	9,14	9,40

Выводы. Таким образом, скоростные и скоростно-силовые способности у Ромуальда Клима на этапе спортивного совершенствования улучшаются с каждым годом.

1. Бондарчук А. П. Метание молота / А. П. Бондарчук. – Киев, «Здоров'є», 1978. – 168 с.

2. Лутковский, В. Е. Особенности управления технической подготовкой метателей молота различной квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Е. Лутковский ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2011. – 24 с.

ОЛЕКСЮК А. П.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
 Научный руководитель – А. Н. Герасевич,
 канд. биол. наук, доцент

ДИФФЕРЕНЦИРОВКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВСР ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Введение. Функциональное состояние организма находится в единстве и зависимости от определенных морфологических показателей [2], важным для характеристики которых является индекс массы тела (ИМТ). Интересным представляется исследование адаптивных возможностей организма обучающихся с использованием метода анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) [1, 3]. В период учебы организм школьников и студентов, различающихся по величине ИМТ, может по-разному реагировать на умственные и физические нагрузки процесса обучения.

Цель работы – изучение особенностей возрастной динамики и дифференцировка показателей ВСР у школьников и студентов, имеющих разную величину ИМТ.

Методы исследования. В обследовании участвовали школьники средней школы и студенты 1-2-х и 4-5-х курсов разных факультетов (n=619, 285 мальчиков (юношей, М), 334 девочки (девушки, Д)) в возрасте от 6-8 лет до 20-21 года. Запись ЭКГ-сигнала у обследуемых проводили в стандартных условиях (5 мин, положение лежа) в период учебы с применением компьютерной программы «Бриз-М» («Интекард», Минск). По результатам записи ЭКГ-сигнала производили оценку статистических, геометрических и спектральных показателей сердечного ритма. Определяли массу и длину тела, вычисляли величину ИМТ (в кг/м²). По величине ИМТ обследуемых разделили на три группы (различия по среднеквадратическим отклонениям): 1-я – школьники и студенты с ИМТ ниже нормы (НН), 2-я – те же, с ИМТ норма (Н), 3-я – те же, с ИМТ выше нормы (ВН). Нормативные значения ИМТ были подобраны по источникам [3, 4].

Статистическую обработку данных проводили с использованием ресурса «Microsoft Excel, 2010». Степень достоверности различий между результатами была оценена с использованием t-критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Количественная оценка ИМТ показала, что в большинстве групп М и Д обследованные имели нормальную величину ИМТ (62,5-74,1% и 56,2-78,6%, соответственно) (таблица). Диапазон распределения обследованных с величиной ИМТ НН составил: 10,6-25,3% – у М, 6,3-15,7% – у Д. Несколько больший диапазон составляли обследованные с уровнем ИМТ ВН: 6,7-20,3% – у М и 7,1-37,5% – у Д.

Статистические показатели (SDNN, RMSSD). Средние значения SDNN у М 11-12 и 15-17 лет и Д 13-14 лет были более низкими в группе ВН по сравнению с группой НН (P<0,01 и P<0,05, соответственно). Кроме этого, отмечено уменьшение величины показателя у М 11-12 лет и Д 13-14 лет в группе ВН и по сравнению с группой Н (P<0,05). По величине RMSSD наблюдали уменьшение показателя у М 11-12 лет и Д 13-14 лет в группе ВН по сравнению с группой НН (P<0,05). Такое же соотношение отмечено у М 11-12 лет из группы ВН по сравнению с группой Н (P<0,05).

Геометрические показатели (Ps, MxDMn, Mo, IC, IH). По величине Ps (пульс) у М 11-12 лет и Д 20-21 года отмечено превышение показателя в группе ВН по сравнению с группой Н (P<0,05). По уровню MxDMn у Д 6-8 лет наблюдали превышение значения показателя в группе ВН по сравнению с группой Н (P<0,05). Величина Mo у М 9-10 лет была большей в группе ВН по сравнению с группой Н

($P < 0,05$), однако в возрасте 11-12 лет у них было отмечено уменьшение показателя в той же группе ВН по сравнению (P<0,05).

Уровень ИС у М 13-14 лет в группе НН был более высоким по сравнению с группой Н (P<0,05). У Д 15-17 лет также была отмечена большая величина ИС в группе ВН по сравнению с группой Н (P<0,05). По показателю ИН у М 15-17 лет и Д 13-14 лет наблюдали увеличения значений ИН в группе ВН по сравнению с группой НН (P<0,05). У Д 13-14 лет также было отмечено увеличение значений в группе ВН по сравнению с группой Н (P<0,05).

Спектральные показатели (HF, LF, VLF, LF/HF). Сравнение величин средних значений HF у М 13-14 лет показало уменьшение показателя в группе НН по сравнению с группой Н (P<0,05). Средние значения LF у М 13-14 лет и Д 15-17 лет были ниже в группе ВН по сравнению с группой НН (P<0,05). У М 13-14 лет наблюдали также более низкие значения в группе Н по сравнению с группой НН (P<0,05). Уровень значений VLF у Д 13-14 лет был более высоким в группе ВН по сравнению с группой НН (P<0,05). У Д 20-21 год, а такое же соотношение наблюдали в группе ВН по сравнению с группой Н (P<0,05). По величине соотношения LF/HF у М 13-14 лет наблюдали увеличение значения показателя в группе НН по сравнению с группой Н (P<0,05), а в группе ВН – уменьшение показателя по сравнению с группой НН (P<0,05).

Выводы. Таким образом, анализ результатов показал, что наибольшее количество достоверных различий по показателям ВСР между группами обследованных в возрасте от 6-8 лет до 20-21 года с разным уровнем ИМТ у мальчиков наблюдается в возрасте 11-12 лет и 13-14 лет, у девочек – в возрасте 13-14 лет.

Сравнение различных групп между собой по величинам показателей ВСР выявило, что наибольшее количество достоверных различий характерно для пары сравнения «выше нормы-ниже нормы», а наименьшее – для пары «ниже нормы-норма». Дифференцировка показателей ВСР внутри одноименных половых групп показало близкое число различий в группах мальчиков и девочек, с небольшим перевесом в сторону первых. Наибольшая степень дифференцировки значений показателей ВСР была характерна для 13-14 лет, а наименьшая – отсутствие различий – для 9-10 лет и 18-19 лет.

В целом, обнаруженная дифференцировка показателей ВСР у школьников и студентов с высоким и низким уровнем ИМТ свидетельствует о снижении у представителей групп доли ваготонического влияния, сдвиге в сторону симпатического влияния и включении надсегментарных структур в механизме регуляции функций организма. При этом, в группе «выше нормы» различия в большей степени касаются девочек, а в группе «ниже нормы» – мальчиков.

1. Баевский, Р. М. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем : метод. указания // Р. М. Баевский, Г. Г. Иванов, Л. В. Чирейкин [и др.] // Вестник аритмологии. – 2002. – № 24. – С. 65–87.

2. Казначеев, В. П. Адаптация и конституция человека / В. П. Казначеев, С. В. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1986. – 121 с.

3. Ноздрачев, А. Д. Современные способы оценки функционального состояния автономной (вегетативной) нервной системы / А. Д. Ноздрачев, Ю. В. Щербатых // Физиология человека. – 2001. – № 4. – С. 76–82.

4. Таблицы показателей морфофункционального состояния организма студентов 3-4 курсов / А. Н. Герасевич [и др.] ; под ред. А. Н. Герасевича. – Брест : Альтернатива, 2013. – 80 с.

5. Таблицы показателей морфофункционального состояния организма школьников г. Бреста : метод. рекомендации / А. Н. Герасевич [и др.] ; под общ. ред. А. Н. Герасевича. – Брест : БрГУ, 2017. – 75 с.

ПОЛЕТИЛО И. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
 Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
 канд. пед. наук, доцент

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ МАЛЬЧИКОВ 6–7 ЛЕТ

Введение. Анализ научно-методической литературы показывает, что в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания скоростных способностей.

Соответствие скоростных напряжений возрастным особенностям организма детей школьного возраста объясняется высокой возбудимостью у них иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, а также значительной интенсивностью обменных процессов. Большая подвижность нервных процессов, свойственная детям этого возраста, обуславливает быстроту смены сокращения и расслабления мышц, максимальный темп движений.

Как свидетельствуют результаты экспериментальных исследований скоростные способности многокомпонентны, имеют разные специфические проявления, неодинаковую взаимосвязь между собой, формируются под воздействием наследственной программы и внешних факторов, быстро «угасают» и сложно развиваются в процессе физического воспитания и спортивной тренировки [1, 2].

Более того, возможности повышения максимальной скорости в циклических локомоциях весьма ограничены и требуют интенсивных тренировочных воздействий в облегченных и вариативных условиях их выполнения [2].

Частота движений служит характеристикой функционального состояния центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата. Частота движений связана с подвижностью нервных процессов в коре головного мозга, вызывающих напряжение и расслабление мышц и координирующих их работу.

Максимальная частота движений характеризуется циклическими движениями.

Е. П. Ильин [1] считает, что теппинг-тест является одним из методов, позволяющих оценить скоростные характеристики двигательного аппарата, темп и устойчивость моторного действия. Это тест Е. П. Ильин предлагает использовать как метод для оценки такой индивидуально-типологической характеристик как сила – слабость нервной системы.

Теппинг-тест применяется с целью диагностики наступления раннего и сильного утомления и переутомления перехода его в хроническое утомление под влиянием различных неблагоприятных внешних факторов. Тест основан на оценке функционального состояния центральной нервной системы по показателям моторной части руки.

Скоростные способности представляют большой интерес для их изучения, особенно максимальная частота движений у современных школьников.

Цель работы – определение показателей частоты движений у мальчиков 6–7 лет.

Методы исследования. В работе использовались методы исследования:

- анализ литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математическая обработка результатов.

Контроль максимальной частоты движений осуществляется посредством теппинг-теста.

С детьми младшего школьного возраста (6–7 лет) было проведено тестирование максимального темпа движений. Он определялся так: исследуемый получал лист бумаги, разделенный на шесть пронумерованных квадратов. Согласно инструкции, по команде (не прерывая постукивания) он должен был нанести с максимальной быстротой знаки (точки) в этих квадратах: по команде: «Раз!» – в первом, «Два!» – во втором и так до шестого квадрата. По команде «Стой!» постукивание прекращалось. Команды подавались через 10 с. Исследование продолжалось одну минуту.

Следует отметить, что теппинг-тест один из нетрадиционных подходов в физическом воспитании, имеющей высокую прогностическую значимость.

Результаты и их обсуждение. На рисунке показаны результаты теппинг-теста у мальчиков 6–7 лет, которые свидетельствуют, что в первом квадрате темп движений самый высокий, в последующих квадратах он носит убывающий характер.

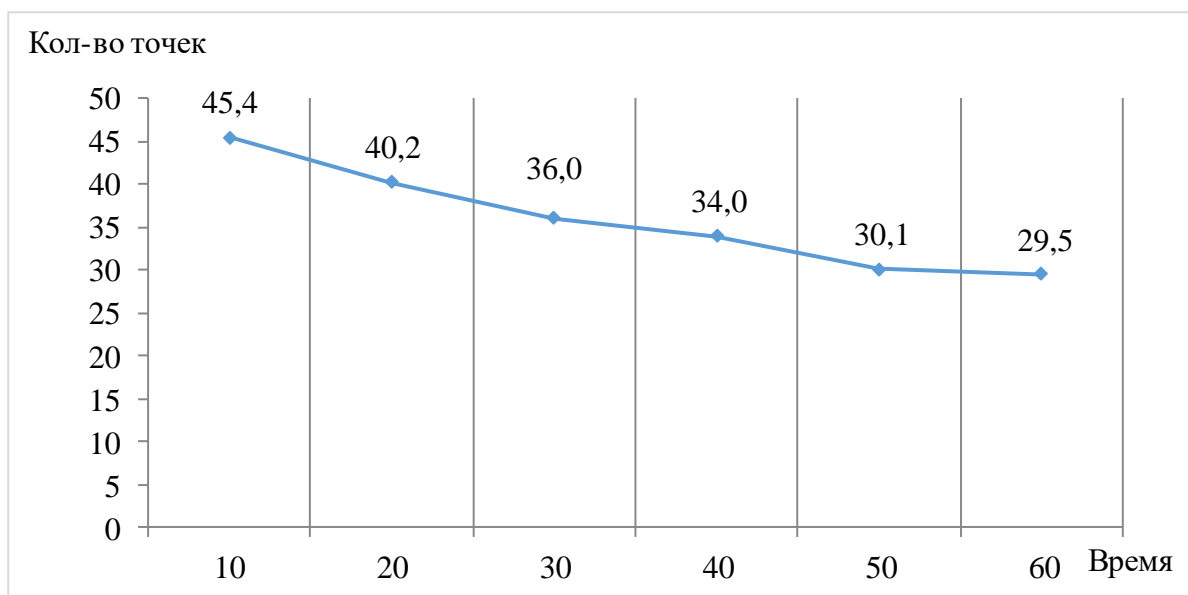


Рисунок – Показатели теппинг-теста мальчиков в возрасте 6–7 лет ведущей рукой

Выводы. Знание закономерностей становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций детей младшего школьного возраста позволяет учителям на практике более рационально и эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее

организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» и «Час здоровья и спорта».

1. Ильин, Е. П. Зависимость максимальной частоты движений от типологических особенностей проявления основных свойств нервной системы / Е. П. Ильин, М. Н. Ильина // Психофизиологические особенности скоростной деятельности. – Л., 1975. – С. 29–35.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Физическая культура и спорт. СпортАкадемия Пресс, 2008. – 544 с.

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ
СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР
И АДАПТИВНОГО СПОРТА**

БЕГУС А. Л.

БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Ю. Михута,

канд. пед. наук, доцент

**АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПРИНТЕРОВ-МУЖЧИН В ГРЕБЛЕ НА КАНОЭ НА ДИСТАНЦИИ 200М**

Введение. Гребля на каноэ – вид спорта, основанный на сложном движении, результат в котором во многом обусловлен не только физическими кондициями (сила, выносливость, быстрота), но и техникой движения – способностью правильно прикладывать силу и рационально использовать энергию. Гребок – процесс создания продвигающей силы в гребле за счет взаимодействия лопасти весла с водой. Гребок представляет собой трехмерное пространственное движение, следовательно, и его изучение должно быть пространственным.

Для определения оптимальных вариантов техники движений в циклических водных видах, а именно в гребле на байдарках и каноэ, наряду с современными аппаратурными методами биомеханического анализа техники широко используются традиционные методы. Применяют следующие расчетные параметры их соотношения: время и скорость прохождения дистанции и его отрезков [1]; распределение дистанции на равные по длине отрезки и сравнение времени и скорости этих отрезков с выявлением параметров запаса скорости, коэффициента выносливости, показателя падения скорости [2]; определение выносливости в зоне действия механизмов энергообеспечения или в зоне действия их составляющих субстратов; определение степени удержания проделанной работы в мощностной период во время последующего емкостного режима; количество гребков, длина цикла, прокат – на дистанции и на ее различных отрезках; частота циклов, гребков за минуту; время цикла, гребка на дистанции и на отдельных отрезках; определение цикла последующего уровня; зависимость темпа или проката от скорости передвижения; зависимость скорости передвижения от частоты и длины цикла [3].

Цель работы – провести анализ соревновательной деятельности спринтеров-мужчин в гребле на каноэ на дистанции 200 м.

Методы исследования – анализ литературных данных, анализ полученных результатов финалистов с чемпионата мира в Чехии 2017 года (г. Рачица).

Результаты и их обсуждение. Результаты прохождения дистанции С1 – 200м мужчины приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Анализ соревновательной деятельности спортсменов-гребцов на дистанции С1 – 200 м мужчины на чемпионате мира 2017 года

Вид программы:		С1 - Мужчины			
Спортсмен:		Беларусь (Козырь Артем) – 1 место			
Результат:		38:161			
№ отрезка:	Количество гребков (n)	Время прохождения отрезка (сек.)	Средний темп прохождения отрезка (гребков в минуту)	Длина проката гребка (м)	Средняя скорость лодки (м/с)
1. (50 m)	16	10,58	90,7	3,13	4,73
2. (50 m)	13	8,6	90,7	3,85	5,81
3. (50 m)	13	8,98	86,9	3,85	5,57
4. (50 m)	12	10,00	72,0	4,17	5,00
ИТОГО:	54	38,161	84,9	3,70	5,24
Спортсмен:		Грузия (Заза Надирадзе) - 2 место			
Результат:		38:439			
№ отрезка:	Количество гребков (n)	Время прохождения отрезка (сек.)	Средний темп прохождения отрезка (гребков в минуту)	Длина проката гребка (м)	Средняя скорость лодки (м/с)
1. (50 m)	17	10,58	96,4	2,94	4,73
2. (50 m)	13	8,64	90,3	3,85	5,79
3. (50 m)	13	9,26	84,2	3,85	5,40
4. (50 m)	13	9,959	78,3	3,85	5,02
ИТОГО:	56	38,439	87,4	3,57	5,20
Спортсмен:		Иран (Адел Можаллалимохамед) - 3 место			
Результат:		38:605			
№ отрезка:	Количество гребков (n)	Время прохождения отрезка (сек.)	Средний темп прохождения отрезка (гребков в минуту)	Длина проката гребка (м)	Средняя скорость лодки (м/с)
1. (50 m)	15	10,72	84,0	3,33	4,66
2. (50 m)	12	8,78	82,0	4,17	5,69
3. (50 m)	12	9,22	78,1	4,17	5,42
4. (50 m)	11	9,885	66,8	4,55	5,06
ИТОГО:	50	38,605	77,7	4,00	5,18

В результате проведенного анализа, нами было установлено, что Козырь А. (1 место), превосходил своих соперников по оптимальному разложению гребков по дистанции, стабильности темпа, длине проката и высокой скорости лодки на всех отрезках. Поэтому эффективность выполнения гребкового движения в гребле на каноэ напрямую зависит от характера взаимодействия звеньев тела в биокинематических парах и степени передачи усилия, развиваемого группами мышц.

Вывод. В ходе анализа были выявлены ряд ошибок в технике гребли у Козыря А., а именно: отсутствие прямолинейности вектора опоры на гребке, компенсация корпуса в начале гребка, что приводит к отведению ОЦТ назад и соответственно снижению эффективности гребка, и колебание лодки в передне-заднем направлении. В этой связи, в дальнейшем учебно-тренировочном процессе следует акцентировать внимание на удержании корпуса по осям и более жесткости передней руки. Эффективность передачи усилия с лопасти весла на лодку для ее продвижения: удержание усилия в опорной фазе

гребка (путем скоординированных движений туловища, рук, ног и оптимального положения лопасти весла в воде), необходимо следить за положением лопасти в опорной фазе гребка, стремясь как можно ближе к перпендикулярному положению по отношению к воде.

1. Иссурин, В. Б. Биомеханика гребли на байдарках и каноэ / В. Б. Иссурин. – М. : Физическая культура и спорт, 2011. – 111с.

2. Никоноров, А. Н. Некоторые индивидуальные особенности техники гребли на байдарках / А. Н. Никоноров, В. В. Парфенович // Гребной спорт: Ежегодник. – М. : Физическая культура и спорт, 1985. – С. 37-43.

3. Саносян, Х. А. Использование биомеханического анализа техники в циклических видах спорта / Х. А. Саносян, А. С. Аракелян // Научно-прикладной ежегодник по физической культуре и спорту. Выпуск 1. – Ереван 2004. – С. 64-68.

БОГДАН Е. Д.

БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. Ю. Михута,

кандидат пед. наук, доцент

ОЦЕНКА УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К ЗАНЯТИЯМ ИГРОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Введение. Современный уровень результатов в игровых видах спорта настолько высок, что для их достижения спортсменам необходимо обладать целым комплексом различных данных: соответствующим уровнем развития двигательных качеств, технической, тактической, функциональной, психологической, интегральной подготовленности, которые должны находиться на очень высоком уровне. Данное сочетание качеств даже при эффективном построении процесса тренировки в различных ее циклах на всех этапах многолетней подготовки, соответствии всем принципам управления и контроля встречается редко. Поэтому одной из центральных мест в системе подготовки спортсменов является проблема спортивного отбора, ориентации и оценки предрасположенности детей [1].

Под спортивным отбором понимается комплекс организационных мероприятий по выявлению способных детей для данного вида спорта или группы видов спорта [2].

Выбор каждым ребенком вида спорта, в наибольшей мере соответствующего его индивидуальным особенностям, составляет сущность спортивной ориентации. Спортивная ориентация есть система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в игровом виде спорта [3].

Предрасположенность детей к игровым видам спорта необходимо выявить в раннем возрасте, а именно в дошкольном, следовательно, необходимо осуществлять поиск новых и эффективных форм отбора юных спортсменов [1–4].

Цель работы – оценка двигательной предрасположенности детей дошкольного возраста к занятиям игровыми видами спорта.

Методы исследования. В ходе исследования применялись следующие методы: тестирование, метод наблюдения, метод математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Спортивный отбор и ориентация должны проводиться на основании учета индивидуальных способностей и особенностей строения

и функций различных систем организма ребенка, и прежде всего имеющих консервативный, наследственный характер. Обобщая традиционную модель критериев оценки перспективности детей к игровым видам спорта, нами была разработана обобщенная модель критериев в оценке перспективности детей дошкольного возраста к игровым видам спорта, на основе основных компонентах двигательного-координационного потенциала.

Было проведено тестирование с использованием следующих тестовых упражнений: тест Ромберга (вестибулярная устойчивость), бег 6 м (скоростные способности), упражнение «мост» (гибкость), удержание ног под углом 45° (силовые способности мышц пресса), челночный бег (координационные способности), бег к пронумерованным фишкам (способность к ориентированию в пространстве), прыжок по А. Абалакову (скоростно-силовые способности), динамометрия кисти (динамическая сила). В тестировании приняло участие 17 детей дошкольного возраста от 4 до 6 лет.

Нами была разработана 10-балльная шкала оценки результатов, с помощью которой полученные результаты были переведены в баллы (таблица 1), а далее в интегральную оценку готовности и предрасположенности.

Таблица 1 – Показатели подготовленности детей дошкольного возраста по 10-балльной шкале

ФИ	Тест Ромберга			Бег 6 м	Мост	Ноги 45°	Ч/б	Бег к пронумеров. фишкам	Прыжок по А.Абалакову	Динамометрия			Степень готовности и пригодности
	п	л	асимметрия							п	л	асимметрия	
Мисьяк К.	9	5	7	7	5	3	6	7	10	10	10	9	88
Палий М.	7	7	6	5	8	8	6	7	7	5	8	5	79
Климук Р.	9	10	5	6	4	6	8	7	6	5	5	6	77
Мелян. З.	7	4	7	7	6	7	6	6	7	5	5	9	76
Григор. Я.	4	8	1	7	3	8	5	7	5	7	7	9	71
Дулис А.	4	4	6	8	3	3	9	7	7	5	6	7	69
Левко В.	10	10	3	4	9	9	5	1	5	6	4	1	67
Форись С.	4	4	6	5	10	6	5	3	9	5	4	4	65
Мисьяк А.	4	2	5	7	4	4	4	6	7	9	7	6	65
Мелян. Н.	8	5	8		5	8	5	7	4	3	7	4	64
Кондр. К.	5	7	4	6	5	4	9	4	5	6	4	2	61
Жигар А.	4	3	10	5	3	2	6	5	3	7	6	5	59
Климук А.	3	4	3	8	4	5	3	7	3	4	5	9	58
Климук Р.	4	2	5	5	6	5	5	6	5	2	3	8	56
Степан. Д.	3	2	10	0	5	2	4	7	4	5	5	8	55
Глушук К.	5	5	7	4	8	5	3	0	3	5	4	5	54
Ячник Е.	3	5	2	3	6	6	2	5	3	3	2	0	40

Исходя из табличных данных, была определена степень готовности и пригодности детей дошкольного возраста. Нами был составлен рейтинг подготовленности занимающихся: высокий уровень был выявлен у Палий М., Климук Р., Мисьяк К.; уровень выше среднего прослеживается у Мелянюка З., Мелянюка Н., Форись С., Дулис А.; средний уровень у Левко В., Климук Рима, Степаненко Д., Григорьева Я., Кондрасюк К., Климук А.; уровень ниже среднего наблюдается у Глушук К., Мисьяк А.; низкий уровень был выявлен у Ячника Е., Жигара А. В этой связи, необходимо осуществлять целенаправленную координационную тренировку сопряжённого характера, которая позволит развивать слабые стороны подготовленности детей дошкольного возраста

Выводы. Спортивный отбор детей дошкольного возраста должен осуществляться на основе комплексной оценки их потенциальных возможностей, поэтому необходимо применять информативные тесты, отражающие уровень развития двигательного координационного потенциала ребенка, что позволит выявить наиболее перспективных детей к занятиям игровыми видами спорта.

1. Платонов, В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов / Л. П. Матвеев,. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

3. Халанский, Ю. Н. Спортивный отбор: Методические рекомендации / Ю. Н. Халанский, Ю. А. Баранаев, Г. Н. Ситкевич – Витебск, Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006. – 143 с.

4. Булкин, В. А. Диагностика подготовленности спортсменов / В. А. Булкин. – Д. : ЛНИИФК, 1990. – С. 24–38.

БОРОВИКОВА В. А., КАЖМУРАТОВА Д. К.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова,

канд. пед. наук, доцент

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЖИТЕЛЕЙ КИТАЯ И БЕЛАРУСИ

Введение. Для совершенствования системы физического воспитания молодежи возникает необходимость в изучении опыта иностранных государств, в частности опыта Китайской Народной Республики (КНР), которая за последнее время добилась больших успехов в сфере физической культуры. В последние десятилетия в обществе Китая формируется идея, что могущество государства и расцвет нации связаны со здоровьем граждан страны. Поэтому воспитание здорового подрастающего поколения является основой государственной политики КНР в образовательной сфере и в сфере массовой физической культуры. Умение сохранить народное достояние и передавать его из поколения в поколение – это большое достижение и преимущество китайского народа.

Цель работы – дать сравнительную характеристику физического воспитания жителей Китая и Беларуси.

Методы исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы, обобщение данных литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Дошкольный период является одним из наиболее ответственных жизненных периодов в формировании культурных навыков и физического здоровья человека, обеспечивающих его дальнейшее физическое развитие, укрепление и сохранение здоровья в будущем. Именно поэтому дошкольное физическое воспитание в КНР формирует уровень здоровья ребенка и закладывает фундамент физической культуры будущего взрослого человека. Основными видами физической активности воспитанников детских садов являются подвижные игры, гимнастика, танцы, бег, прыжки, метания. В то же время в Беларуси также уделяют особое внимание дошкольному физическому воспитанию. Основными видами

физической активности также являются подвижные игры, гимнастика, танцы, бег, прыжки, метания.

Школьное физическое воспитание в КНР имеет сбалансированную организацию. Процесс физического воспитания в школах направлен на воспитание у школьников идеи пожизненных занятий физическими упражнениями и спортом, развитие системы знаний о физической подготовке, двигательных навыков и привычки активной двигательной деятельности, в том числе во внеурочное время. Урок физической культуры в Китае проводится ежедневно, а на физкультурно-спортивную деятельность в режиме дня отводится 1 час в день. Кроме того, наполняемость учебных групп в Китае – 10–12 чел., система контроля – обязательный экзамен, в который включены народные оздоровительные системы и системы единоборств.

Что касается белорусских школ, то в них состояние физического воспитания вызывает тревогу. Суть неоднозначности состоит в том, что принципиальная необходимость посещать занятия воспринимается далеко не всеми учениками. Многие школьники физкультуру просто игнорируют, многие не проявляют достаточной степени ответственности, а ведь физкультура в любом случае остается обязательным предметом.

С другой стороны, в учебном плане школы на уроки физической культуры отводится ограниченное количество времени. Поэтому для физического совершенствования учащихся и их спортивной подготовки широко используют разнообразные внеурочные формы занятий физическими упражнениями: гигиеническая гимнастика; прогулки; бег трусцой; плавание; туристские походы; подвижные и спортивные игры рекреационного типа и т.д.

В высших учебных заведениях Китая программы по физической культуре переориентированы на существенное увеличение объема образовательного компонента в лекциях, особенно при проведении методико-практических физкультурно-спортивных занятий. Таким образом, традиционно-тренировочный процесс приобрел направленность физкультурного образования, когда студенты, наряду с воспитанием физических качеств и освоением техники тех или иных физических упражнений, могут овладеть знаниями и умениями самостоятельных занятий, методами и формами их проведения, умениями планировать подобные занятия, осуществлять элементарный самоконтроль и т.п., необходимые для самостоятельного практического использования.

Если проводить параллель с белорусскими ВУЗами, то можно отметить, что в нашей стране больше внимание уделяется самостоятельным занятиям и физической направленности.

Сравнительный анализ физического воспитания в двух державах показывает, что:

1. Объемы учебных часов в обеих странах с учетом обязательных и факультативных форм практически совпадают и равны 4 часам в неделю. Однако при этом, объемы по обязательным ВУЗовским программам существенно различаются. В Беларуси он равен около 400 часов, в Китае только 144 часам, т. е. почти в 3 раза меньше. При этом белорусские студенты по обязательной программе физической культурой занимаются на протяжении четырех лет обучения, а китайские – только два года.

2. Китайские студенты используют форму элективных занятий в обязательном порядке с 1 курса, как минимум 2 часа в неделю, а начиная с 3 курса – по 2-4 часа в неделю. В Беларуси на элективные занятия отводится 338 часов.

3. Практические занятия проводятся в китайских ВУЗах в жестком, строго регламентированном режиме, определенном программой. То, что у студента не

получается на занятии, он должен освоить во внеучебное время или отработать на дополнительных занятиях. Белорусская программа, в отличие от китайской, твердо не устанавливает содержания отдельных видов, а об отработке не усвоенного материала даже и нет речи.

4. Оценка успеваемости студентов по физической культуре в Китае и Беларуси осуществляется в разных формах. Белорусские студенты по итогам семестров сдают зачеты. Успеваемость китайских студентов по результатам каждого семестра и учебного года определяется на экзаменах как при сдаче теоретических, так и практических разделов.

Выводы. Таким образом, результаты исследования показали, что государственная политика Китая в сфере физического воспитания направлена на подготовку здоровых физкультурно-образованных молодых людей, способных к высокой производительности труда и активной жизнедеятельности. Что касается Беларуси, в настоящее время происходит возвращение к стандартам, которые были заложены еще в СССР.

БОСАЦКАЯ В. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Е. М. Ляхович,
 преподаватель, магистр пед. наук

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Введение. Физическое развитие – процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни, важнейший индикатор здоровья, обусловленный внутренними факторами и условиями жизни. Физическое развитие представляет не только теоретический, но и практический интерес, так как расширяет наши знания об особенностях возрастного развития студентов и дает материал для научного обоснования оценки физического развития, организации, планирования и методики физического воспитания адекватных особенностей однородных групп и конкретных лиц. Одним из обязательных компонентов в управлении физическим состоянием студенток на учебных занятиях, является определение у занимающихся уровня физического развития, физической подготовленности, с целью осуществления индивидуального подхода и эффективного оценивания тренировочных воздействий. В практике физического воспитания в первую очередь для оценки уровня физического развития специалистами используются тотальные размеры тела. Спортсменки, совершенствующиеся в избранном виде спорта должны вести контроль за изменением параметров физического развития в результате влияния на организм спортивной специализации.

Цель работы – определение уровня физического развития студенток факультета физического воспитания.

Методы исследования. Анализ научно методической литературы, педагогические наблюдения, антропометрия, методы математической обработки полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Студентки 3 курса, специализирующиеся в различных видах спорта, имеют различный уровень физического развития. Однако статистически достоверные различия наблюдаются в длине тела между показателями баскетболисток и студенток, занимающимися аэробикой, а в показателях массы тела

между показателями студенток, занимающихся единоборствами и показателями студенток, занимающихся аэробикой и баскетболом. Показатели жизненной емкости легких выше у легкоатлеток, но статистически достоверные различия наблюдаются только с показателями студенток, занимающихся аэробикой. Между показателями окружности грудной клетки статистически достоверные различия не наблюдаются только между показателями студенток, занимающихся единоборствами, во всех других случаях они происходят. Показатели динамометрии как правой, так и левой рук у студенток, занимающихся различными видами спорта, статистически достоверных различий не имеют за исключением показателей легкоатлеток и показателей студенток, занимающихся аэробикой, которые имеют статистически значимые расхождения в показателях динамометрии левой руки. Показатели становой силы студенток, занимающихся единоборствами, отличаются достоверными различиями от показателей студенток, занимающихся легкой атлетикой, аэробикой и баскетболом.

Таблица – Показатели физического развития студенток третьего курса факультета физического воспитания

Специализация	Статистические параметры	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	ЖЕЛ (см ³)	ОГК (см)	Динамометрия		
						правая	левая	становая
Легкая атлетика	\bar{x}	171,0	62,0	3700	85,0	33,0	32,0	65,0
	σ	6,6	8,1	517,2	3,7	9,2	7,9	7,7
Единоборства	\bar{x}	166,0	69,0	3400	88,0	30,0	29,0	82,0
	σ	8,3	15,2	395,0	4,9	3,1	3,8	14,9
Аэробика	\bar{x}	166,0	54,0	2900	82,0	29,0	27,0	67,0
	σ	6,3	9,8	264,0	4,4	4,7	3,0	2,4
Баскетбол	\bar{x}	170,0	58,0	3560	77,0	30,0	31,0	63,0
	σ	2,7	4,1	351,2	3,8	9,0	8,1	7,5

Выводы. Таким образом, физическое развитие студенток 3 курса факультета физического воспитания занимающихся в различных видах спорта, зависит от их специализации.

БОЦОХА М. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
 Научный руководитель – В.П. Люкевич,
 канд. филос. наук, доцент

КОМАНДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ДЛЯ ЖЕНЩИН: ПРИОРИТЕТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Введение. На сегодняшний день большинство современных женщин предпочитают выделять время для занятий спортом. Это не просто дань моде, но и забота о собственной красоте и здоровье. По мнениям экспертов, спорт особенно важен для девочек, девушек и женщин. Уделяя несколько часов в неделю физическим нагрузкам, представительницы прекрасного пола ощущают себя здоровее и привлекательнее.

Многочисленные современные исследования медиков позволили убедиться в том, что систематические занятия спортом, а приоритет здесь имеют преимущественно командные виды спорта, позволяют подарить ребенку уникальные особенности всестороннего развития. Во-первых, нужно заметить, что целенаправленные тренировки смогут сделать ребенка здоровым, крепким и выносливым, помогут выведению из организма токсинов. Также нужно заметить, что командный спорт позволяет ребенку стать более внимательным к своим друзьям. В целом, подростку очень важно общение, а в командных видах спорта он получит все, что ему так необходимо. По мнению психологов, именно на занятиях спортом ребенок повышает свой командный дух. Он понимает, что теперь все зависит от команды и от него в частности. Это стимулирует его к тому, чтобы получить определенный результат [3, 4].

Цель работы – акцентировать внимание на то, как важно для женщин заниматься спортом, держать себя “в форме”, а так же показать приоритеты и противопоказания командных видов спорта для женщин.

Методы исследования. В работе применялись такие методы изучения, как сравнение, анализ содержания литературных и интернет источников по теме работы.

Результаты и их обсуждение. Далеко в прошлом остались те времена, когда выбор вида спорта был для девушки проблемой. Девушка и спорт – это неразрывные понятия и для многих женщин, и для большинства мужчин. Поскольку каждая девушка – это будущая мать, занимаясь спортом, она готовит себя к материнству и родам. Медики дают четкую статистику: у женщин, для которых физические нагрузки и спорт занимают не последнее место в жизни, намного меньше осложнений во время родов. Сегодня уделяется огромное внимание занятиям спортом для девочек. Начиная занятия с раннего детства, каждая девочка получает возможность иметь отличную фигуру. Конечно, чтобы добиться успехов в профессиональном спорте, нужно приложить немало усилий. Однако женщины очень целеустремленные, поэтому есть немало выдающихся спортсменок [1, 2].

Командные виды спорта – это те виды, в которых участники действуют сообща для достижения общей победы. Как правило, все командные виды спорта являются игровыми.

Прежде чем акцентировать внимание на том, какие командные виды спорта для девочек являются приоритетными, следует заметить, что все они помогают правильно организовать нагрузку, чтобы оздоровить и укрепить организм, а не подорвать здоровье. Регулярные тренировки помогают девочкам укрепить мышцы, выработать красивую осанку, стать более здоровыми, координированными и выносливыми.

В последнее время всё более популярным становится футбол для девушек. В данном случае необходимо обратить внимание на индивидуальные характеристики, а именно: подвижность, активность, физическую выносливость, силу, стремление к победе. Естественно, что женский футбол отличается от мужского варианта, в котором преобладает жёсткая силовая, порой грубая борьба. Занятия футболом способны дать девочке прекрасную физическую подготовку и помогают даже исправить имеющиеся физические недостатки, например, искривление позвоночника или плоскостопие. Следует также учесть, что футбол эмоционально захватывающая игра, он учит взаимодействию в коллективе, предвосхищать действия соперника и игроков своей команды, быть дисциплинированным. Перечисленные положительные моменты данного вида спорта выглядят, несомненно, привлекательно, и правильная их реализация приносит пользу не только на футбольном поле, но и за его пределами. Однако следует также учитывать, что футбол – это контактная борьба с определёнными правилами и сложными координационными техническими приёмами, где нередко случаются травмы. Поэтому здесь крайне необходима предельная концентрация и постоянная готовность к столкновению с соперничающей стороной.

Определённой популярностью в нашей стране пользуется также женский баскетбол. Сборная команда Беларуси по этому виду спорта неоднократно становилась призёром чемпионатов Европы, участвовала в финальных соревнованиях первенства мира и Олимпийских игр.

Как и любой командный вид спорта, баскетбол дает возможность постоянно общаться со сверстниками, чувствовать их поддержку и ощущать себя важной частью коллектива. Замкнутым девочкам баскетбол поможет стать более открытыми, поскольку здесь много веселья и движения. Несомненным плюсом для девушек, занимающихся баскетболом, является то, что в процессе тренировочной и соревновательной деятельности улучшается работа опорно-двигательного аппарата, координация движений, формируется правильная осанка. К позитивным моментам следует также отнести высокую степень возможности приобщения к занятиям баскетболом, большое количество проводимых турниров, а в случае профессионального роста – перспектива высокого заработка. Минусом является то, что у низкорослых девушек имеется меньше шансов закрепиться в этом виде спорта, и к тому же он противопоказан при плоскостопии.

Выводы. Занятия физкультурой и спортом очень полезны для женского здоровья. Они раскрывают энергетику, способствуют улучшению самочувствия и формированию хорошей фигуры. В нашей стране для девушек функционируют многочисленные спортивные школы и клубы, где культивируются командные виды спорта. Приоритетными направлениями их работы являются как приобщение женщин к регулярным спортивным занятиям, приобщению к здоровому образу жизни, так и подготовка резерва к участию в спортивной деятельности на профессиональном уровне.

1. Виды спорта для девушек [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://womanadvice.ru/vidy-sporta-dlya-devushek/>. – Дата доступа : 22.02.2018.

2. Спорт для девочек [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://bambinostory.com/sport-dlya-devochek/>. – Дата доступа : 22.02.2018.

3. Лучшие виды спорта для девочек [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://healthy-kids.ru/luchshie-vidy-sporta-dlya-devochek/>. – Дата доступа : 22.02.2018.

4. Командные виды спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://petrovkasports.ru/komandnyy-sport/komandnye-vidy-sporta-osnova-razvitiye-podrostka/>. – Дата доступа : 22.02.2018.

БРОДНИЦКАЯ И. А.

БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Ю. Михута,

канд. пед. наук, доцент

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ И РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО СИСТЕМЕ МОНТЕССОРИ

Введение. В современной образовательной ситуации возрастает потребность реализации технологий, направленных на сохранение здоровья и активизацию двигательной деятельности дошкольников, коррекцию психических и физических функций детей [1].

В контексте нашего исследования психофизическое развитие в процессе внедрения системы Монтессори, мы обозначаем как комплексный процесс развития психических (сенсорных, интеллектуальных, речевых, эмоциональных) и моторных функций (физических качеств) в определенных формах двигательной (физкультурной) деятельности [2, 3].

Для развития психофизического потенциала индивида в современной практике системы Монтессори все шире используются так называемые специализированные средства и методы тренировки различной координационной направленности. Основное их назначение состоит в том, чтобы обеспечить соответствующие зрительные восприятия и представления; дать объективную информацию о параметрах выполняемых двигательных действий; способствовать исправлению отдельных параметров движений по ходу их выполнения; воздействовать на все органы чувств, которые участвуют в управлении и регуляции движений.

Вариативность используемых средств имеет количественную и качественную меру вариативности. Количественная мера вариативности – это рациональное соотношение количества упражнений, выполняемых в серии чередующихся движений в разных условиях, которое зависит от длительности последствия и стойкости «образа» от предыдущей работы. Качественная мера вариативности – оптимальная разница в динамико-кинематическом содержании чередующихся движений, позволяющая переходить к стандартным условиям характеристики движений, имевшим место в измененных условиях [3].

Разработанный с учетом двух указанных выше положений принцип вариативности позволяет постоянно тренировать механизм переноса качеств и навыков при выполнении однородных движений – но в разных условиях разных упражнений, координирующих на одном занятии.

Цель работы – разработка методики коррекции и развития психофизического потенциала детей дошкольного возраста занимающихся по системе Монтессори.

Методы исследования – анализ литературных данных, наблюдение, модельный эксперимент.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время установлено, что вариативная система по коррекции и развитию психофизических функций у детей дошкольного возраста средствами координационной направленности позволяет формировать известный диапазон подвижности двигательных кондиций и навыка, тем самым создает дополнительные резервы для дальнейшего их роста. Поэтому основополагающим принципом занятий должно быть не достижение определенной адаптации к нагрузкам, а

постоянное расширение ее границ с помощью варьирования средств и методов различной координационной направленности.

С учетом перечисленных факторов в занятиях с детьми дошкольного возраста следует включать двигательные задания с набором переменных физических упражнений (таблица 1), направленных на активизацию компонентов психофизических способностей.

Таблица 1 – Комплексно-сопряженная методика коррекции и развития психофизического потенциала детей дошкольного возраста

Компонентный состав переменных упражнений направленных, на активизацию психомоторных способностей		
Средства координационной направленности	Традиционные и современные средства реабилитации ЛФК	Средства, акцентированные на психофизическую сферу
<ul style="list-style-type: none"> – всевозможные циклические и ациклические двигательные действия; – движения манипулирования отдельными частями тела; – движения с перемещением вещей в пространстве; – движения прицеливания; – баллистические двигательные действия с установкой на дальность и силу; – метательные движения на меткость; – подражательные и копирующие движения; – нелокомоторные движения тела; – подвижные и спортивные игры; – движения с приспособлением и перестроением двигательных действий; – движения с ориентированием в пространстве; – упражнения на согласование движений; – упражнения на поддержание динамического равновесия; – упражнения на вестибулярную устойчивость; – упражнения на согласование ритма двигательных действий; – упражнения на быстроту реагирования; – упражнения на дифференцирование параметров движений. 	<ul style="list-style-type: none"> – для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения; – для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность воздействовать на определенный участок мышцы; – для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов; – для взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц; – на выносливость, для поддержания эффективности функциональной системы; – тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог; – тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе); – упражнения для стимулировании органов чувств через повышение чувствительности мышц; – упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы; – упражнения на сопротивление для развития мышечной силы. 	<ul style="list-style-type: none"> – упражнения для развития сенсомоторики (простая аудио-моторная, простая зрительно-моторная, сложная зрительно-моторная реакция, реакция на движущийся объект); – упражнения для развития психических познавательных процессов (свойства внимания – переключение и распределение, объем, устойчивость); – упражнения для развития функционального состояния нервно-мышечного аппарата (стабильность двигательной системы и тип нервной системы, точность восприятия времени)
Сопряжение и переменность постановки двигательных-координационных задачи и условий выполнения движения		

В этой связи, в качестве основных средств для коррекции и развития психофизического потенциала для детей дошкольного возраста мы предлагаем применять разнообразные общие и специальные двигательные-координационные действия: обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений; увеличивающие двигательный опыт; общеразвивающие движения с преимущественной направленностью на отдельные

психофизические функции; подводящие; развивающие специфические и вырабатывающие разнообразные восприятия.

Для эффективного построения и планирования занятий для детей дошкольного возраста занимающихся по системе Монтессори с использованием средств различной координационной направленности, на основании полученных нами результатов исследования, необходимо учитывать:

1. Уровень развития компонентов психофизического профиля обучаемых;
2. Возрастно-половые особенности сенситивного развития сенсомоторных способностей;
3. Форму и степень отклонения психофизического развития;
4. Вариативность индивидуальной программы коррекции и развития компонентов психофизического потенциала с учетом индивидуально-дифференцированного подхода.

Кроме представленных в таблице 1 средств, необходимо применять комплекс реабилитационных мероприятий (по выбору), например: упражнения круговой тренировки и упражнения с жимфлексором, позиционирование с помощью стендеров, вспомогательных средств передвижения, иппотерапию, гидрокинезотерапию, адаптивную гимнастику, несимметрическую и дыхательную гимнастику, подвижные игры, спартакиады, олимпиады, использовать коррекционные занятия в сенсорной комнате, с воздействием на все анализаторы ребенка, что сформирует у детей новые ощущения и будет способствовать их психофизическому развитию.

Выводы. Вышеперечисленные средства сопряженной и вариативной координационной направленности основаны на разнообразных общих и специальных двигательных действиях, позволяющих расширить базис двигательных умений и навыков (двигательный опыт) с целью активизации отдельных сенсомоторных функций и специализированных восприятий занимающихся. Занятия должны характеризоваться следующим индивидуальным учетом параметров тренировочной нагрузки: общим количеством времени выполняемой работы (объем занятия), количеством упражнений с повышенным напряжением (интенсивность занятия), сочетанием воздействий общего и специального координационного характера, а также применяемыми средствами и методами, направленными на отдых и восстановление.

В заданиях различной координационной направленности по показателям внешней стороны нагрузки должны учитываться шесть основных ее компонентов: объем упражнений (продолжительность 15-25 мин), интенсивность упражнений, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, характер пауз отдыха между упражнениями, число повторений и координационная сложность упражнения.

Представленные выше подходы к построению вариативных и сопряженных координационных занятий с учетом индивидуальных возрастно-половых особенностей детей дошкольного возраста, позволяют повысить уровень развития психофизических способностей, и соответственно раскрывают резервный потенциал психических и моторных возможностей детей.

1. Венгер, А. Л. Соотношение возрастных и индивидуальных закономерностей психического развития ребенка: автореф. дис. докт. психол. наук. М., 2002. – 46 с.

2. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

3. Шебеко, В. Н. Двигательные способности и моторная одаренность ребенка / В. Н. Шебеко // Инструктор по физкультуре. – 2012. – № 1. – С.34- 40.

БРУЦКАЯ В. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
 канд. пед. наук, доцент

**АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ,
 ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТУРИЗМОМ**

Введение. Физическое воспитание в системе образования традиционно ответственно за физическое развитие и физическую подготовленность молодого поколения.

Физическое воспитание функционирует и развивается, опираясь на теоретико-методические основы, которые ориентированы на подготовку подрастающих поколений к определенным условиям жизни. В настоящее время эти условия изменились. Они предъявили новые требования к физическому воспитанию [1].

В современном обществе с появлением новых технологий и техники имеется большое сокращение двигательной активности молодежи и одновременно усиление влияния на организм неблагоприятных факторов, таких как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы. Кроме того снижается иммунитет, что влечет за собой значительную восприимчивость к инфекционным заболеваниям.

Изучение состояния здоровья молодого поколения весьма актуально, так как статистические данные свидетельствуют о его ухудшении.

Гармоничное физическое развитие и высокая физическая подготовленность – основные признаки здоровья студентов и интегральные показатели жизнедеятельности индивидуума.

Тотальные размеры тела отражают уровень морфо-функционального развития организма студента. Не вызывает сомнения, что индивидуально-типологические особенности является определяющими факторами многих физических и психических проявлений жизнедеятельности студента, а структурно-функциональные компоненты организма определяют его запас физических сил и представляют собой важный показатель здоровья [1, 2].

Недостаточное количество двигательной активности или нарушения функций организма при ограничении двигательной активности отрицательно влияет на организм в целом.

Для современной молодежи важным и прекрасным средством гармонического развития, укрепления их здоровья, воспитания современного человека активным членом общества является туризм.

Цель работы – изучение антропометрических признаков студентов, занимающихся туризмом.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, антропометрия, математико-статистическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что масса тела студентов соответствует таким показателям:

- Средне групповой показатель равен – 81,2 (кг);
- Максимальный – 95,0 (кг);
- Минимальный – 75,0 (кг).

Показатели длины стоя следующие:

- Средне групповой показатель равен – 180,2 (см);

– Максимальный – 185,0 (см);

– Минимальный – 174,0 (см).

Показатели длины тела сидя:

– Средне групповой показатель равен – 95,5 (см);

– Максимальный – 99,0 (см);

– Минимальный – 92,0 (см).

Показатели обхвата шеи:

– Средне групповой показатель равен – 41,7 (см);

– Максимальный – 42,0 (см);

– Минимальный – 41,0 (см) (таблица).

Таблица – Показатели физического развития студентов, занимающихся туризмом и рекреационной деятельностью

Признаки	Статистические параметры				
	\bar{x}	σ	v	<i>max</i>	<i>min</i>
Длина тела стоя, см	180,2	3,2	1,7	185,0	174,0
Длина тела сидя, см	95,5	2,9	3,0	99,0	92,0
Масса тела (кг)	81,2	5,7	7,0	95,0	75,0
Обхват шеи (см)	41,7	0,3	0,7	42,0	41,0

Выводы. Таким образом, полученные средне групповые результаты свидетельствует, что показатели физического развития по всем изучаемым признакам однородны, ($V - 0,7 - 7,0 \%$).

1. Коваленко, В. А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В. А. Коваленко // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт) : сб. науч. ст. – М. : Полиграфсервис, 2001. – С. 43–66.

2. Уваров, В. А. Анализ измерения физической подготовленности, физического развития и здоровья студентов за последнее десятилетие (1988–1999) / В. А. Уваров, Н. К. Ковалев, Т. А. Булавина // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы междунар. конф. – Ч. 1. – М. : Изд-во Москв. ун-та, 2000. – 256 с.

БРУЦКАЯ В. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
 канд. пед. наук, доцент

**МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
 ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
 МАЛЬЧИКОВ 9–10 ЛЕТ**

Введение. В современном обществе приоритетным стало здоровье человека. Его установки на здоровый образ жизни относятся к высшим жизненным ценностям и провозглашаются как нормы жизни. Поэтому физическое воспитание детей является неотъемлемой частью всей учебной работы учреждений образования.

Роль физического воспитания для школьников многогранна.

В теории и методике физического воспитания школьников накоплен большой объем теоретических знаний, экспериментальных исследований ученых специалистов и педагогов, которые убедительно показали уникальные возможности физической культуры для организации индивидуального стимулирования учебной, умственной физической работоспособности, укрепления здоровья и жизнедеятельности школьников [1, 2].

Для младших школьников физическое воспитание имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями. В наши дни, как никогда, движение для школьников стало необходимым, так как отмечается ограничение их двигательной деятельности.

Проблема физической подготовленности школьников разного пола и возраста в процессе физического воспитания в течении длительного времени является предметной областью целенаправленного изучения специалистами, педагогами.

Цель работы – определение показателей физической подготовленности мальчиков в возрасте 9–10 лет.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование проводилось на базе Учреждения образования "Средняя общеобразовательная школа 7 г. Бреста".

В исследовании приняли участие 35 мальчиков в возрасте 9–10 лет.

В качестве видов испытаний использовались тесты, утвержденные в программе физического воспитания для школ. В основном рассмотрены шесть тестовых показателей физической подготовленности: скоростные способности (по результатам теста бег на 30 м); скоростно-силовые (по результатам прыжка в длину с места), координационные способности (по результатам челночного бега 4×9 м) силовые способности (вис на согнутых руках, с), общая выносливость (6-минутный бег), гибкость (наклон вперед из и. п. силы). Исследование проводилось в начале и в конце года.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты исследования двигательной подготовленности мальчиков в возрасте 9–10 лет свидетельствуют, что произошли незначительные изменения в результатах применяемых тестов (таблица), за исключением скоростно-силовых (прыжков в длину с места) и силовых (вис на

согнутых руках). Так скоростные способности (на примере бега на 30 м улучшились за год всего на 0,1 с).

Аналогичная картина произошла в показателях, характеризующих координационные способности (челночный бег 4х9 м). Не отмечены статистически достоверными различиями годовые темпы роста в показателях 6-ти минутного бега и в показателях гибкости (наклон вперед). Статистические достоверные темпы прироста обнаружены в показателях скоростно-силового характера (прыжок в длину с места и показателях вис на согнутых руках).

Таблица – Изменение показателей физической подготовленности мальчиков 9–10 лет за учебный год

Показатели	Сентябрь 2016		Май 2017		Статистические параметры	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	τ	ρ
Без 30м, с	6,5	0,32	6,4	0,38	0,9653	>0,05
Челночный бег 4х9 м	11,8	0,54	11,7	0,48	0,663	>0,05
Прыжок в длину с места, см	140,1	9,7	145,8	8,4	2,130	<0,05
Вис на согнутых руках, с	14,3	0,85	15,0	0,83	2,825	<0,05
6-минутный бег, м	950	33,8	1020	60,4	0,713	>0,05
Наклон вперед из и. п. сидя, см	+2,4	2,2	+2,7	2,0	0,483	>0,05

Выводы. Таким образом, полученные результаты исследования показали, что в течении учебного года по многим показателям (бег на 30 м, челночный бег 4х9 м, 6-минутный бег, наклон вперед из и. п. сидя) существенных улучшений не наблюдается. Это свидетельствует о том, что современные школьники имеют невысокую двигательную активность, которая не позволяет им иметь более высокий уровень развития физических способностей.

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. – 544 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

БРУЦКАЯ В. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
 канд. пед. наук, доцент

ТЕМПЫ РОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Физическая культура в школе является важной и обязательной школьной дисциплиной.

Учебный предмет «Физическая культура и здоровье», «Час здоровья и спорта» решают задачи общего физкультурного образования, разностороннего физического, интеллектуального, духовно-нравственного развития и оздоровления учащихся. На занятиях решаются образовательные, воспитательные, оздоровительные и прикладные задачи.

Двигательная активность школьников предполагает выполнения отдельных движений, двигательных действий и целостной двигательной деятельности.

Недостаток двигательной деятельности приводит к гипокинезии со всеми ее последствиями: заболеванием сердечно-сосудистой системы, нарушение обмена веществ и др. В связи с этим физическое воспитание приобретает оздоровительную направленность и является важным средством укрепления здоровья.

Благодаря занятиям физическими упражнениями развиваются физические способности детей

В ряду двигательных и непосредственно связанных с ними качеств человека, позволяющих совершить двигательные действия в пределах короткого времени, с давних пор особенно выделяют быстроту.

Быстрота двигательной реакции имеет большое прикладное значение. В жизни часто встречаются случаи, требующие ответа с минимальной задержкой во времени. Современная техника в особенности транспортная, предъявляет нередко высокие требования к скорости реакции [1, 2].

Теоритический анализ специальной научно-методической литературы показал, что накоплено значительное количество информации по проблеме развития скоростных способностей, в том числе и двигательной реакции, у школьников.

Простая двигательная реакция одна из основных элементарных форм проявления скоростных способностей.

Двигательная реакция осуществляется не изолированно, а в составе конкретно направленного двигательного действия или его элемента [1, 2].

В настоящее время в физическом воспитании и спорте достаточно ситуаций, где требуется высокая быстрота реакции и ее улучшение на одну десятую или даже на сотые доли секунды имеют большое значение [2].

Однако в настоящее время важным является изучение скоростных способностей у школьников, так как в изменившемся уровне жизни их (преобладание умственной деятельности) сказывается на их физических возможностях.

Цель работы – определение показателей простой двигательной реакции у мальчиков среднего школьного возраста.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы:

- анализ литературы;
- педагогическое наблюдение;

- тестирование;
- математико-статистическая обработка результатов.

Для измерения времени простой двигательной реакции у мальчиков среднего школьного возраста применяли линейку длиной 40 см [2].

Результаты и их обсуждение. Рассматривая показатели времени простой двигательной реакции у мальчиков среднего школьного возраста (ведущей рукой) можно отметить, что длительность латентного времени с возрастом незначительно сокращается, достигая наименьших величин в 13–14 и 14–15 лет (рисунок).

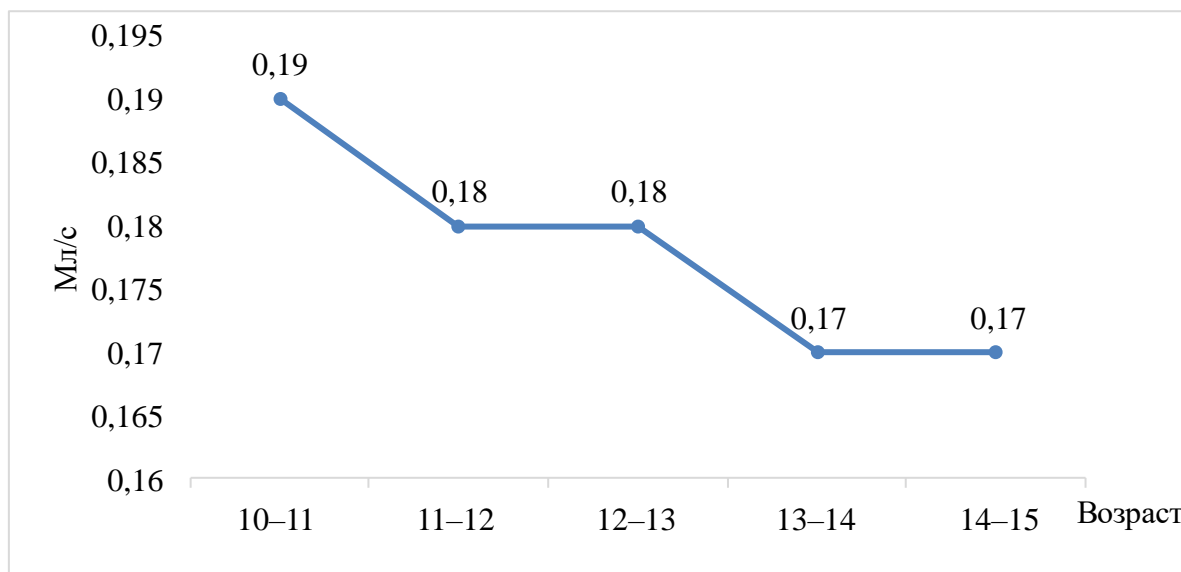


Рисунок – Показатели времени простой двигательной реакции ведущей рукой у мальчиков среднего школьного возраста

Показатели времени простой двигательной реакции у мальчиков в возрасте 10–11 лет достигли величины равной 0,19 мл/с, у мальчиков в возрасте 11–12 лет результаты ухудшились – на 0,18 мл/с, такой же результат остался и в возрасте 12–13 лет. К 13–14 годам время простой двигательной реакции у мальчиков улучшается и составляет 0,17 мл/с. Такое же время наблюдается у них и в возрасте 14–15 лет.

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что развитие простой двигательной реакции у мальчиков среднего школьного возраста незначительно сокращается с определенной стабилизацией в возрастные периоды 11–12 и 12–13 лет и 13–14 и 14–15 лет.

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теоретико-методические аспекта спорта и профессионально-прикладные формы физической культуры) : учеб. для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр " Академия", 2010. – 480 с.

ВАБИЩЕВИЧ Н. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
канд. пед. наук, доцент

**НЕКОТОРЫЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЖЕНЩИН
В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ**

Введение. Научные исследования в области медицины показывают, что артериальное давление крови – показатель сугубо индивидуальный и находится в зависимости от личных факторов. И, тем не менее, существует определенная усредненная медицинская норма. Именно поэтому отклонения от принятых показателей позволяют говорить о сбое в работе систем организма.

Показатели артериального давления зависят от того, с какой скоростью и силой работает сердце человека, а также и общего обмена крови, которую оно способно пропустить через себя в течение минут [1].

Давление создается в больших артериях в результате сократительной деятельности сердца. Именно благодаря артериальному давлению в сосудах осуществляется ток крови, и тканям поступают питательные вещества и кислород.

Величина давления определяется двумя параметрами – значениями систолического и диастолического давления.

Давление не бывает постоянным в разных ситуациях. На кровяное давление могут влиять различные обстоятельства.

Во время физических нагрузок и стрессах давление поднимается, в момент покоя и сна – понижается [2].

Нормальным считается значение измеренное в состоянии покоя.

Показатели кровяного давления служат признаком свидетельствующим о состоянии организма, а изменения параметров давления дают информацию о возможных заболеваниях.

Как известно, кровь в организме течет по сосудам – венам, капиллярам, артериям. Кровяным давлением называют производимое кровью давление на стенки сосудов.

Кровяное давление может быть нескольких видов: внутрисердечное, капиллярное, венозное, артериальное.

Наиболее важным в диагностическом плане является артериальное давление.

Артериальное давление и пульс являются важными параметрами человеческого организма, по которым можно судить о состоянии организма взрослого человека.

Признанная норма давления по возрастам – один из основных медицинских показателей правильной работы сердечной деятельности, вегетативной нервной системы, а также и эндокринной [1, 2].

Организм человека самостоятельно контролирует артериальное давление, и при умеренной нагрузке его показатели поднимаются примерно на 20 мм. рт. ст. Это объясняется тем, что задействованные в работе мышцы и органы требуют более качественного кровоснабжения.

С возрастом в организме человека происходят необратимые процессы, которые и провоцируют рост давления на протяжении всей жизни. Чем старше человек, тем выше показатели его артериального давления. Возрастные изменения касаются и верхнего, и нижнего показателя артериального давления.

У пожилых людей артериальное давление может до нескольких раз в сутки либо понижаться, либо повышаться. Также нормальное давление человека не остается постоянным и в течении его жизни.

Цель работы – определение показателей артериального давления у женщин в возрасте 55–60 лет.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование артериального давления;
- математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что среднегрупповое артериальное давление женщин в возрасте 55–60 лет в целом слегка повышенное (134,5 / 84,2 мм. рт. ст.).

К этой же группе также относится ряд женщин, у которых артериальное давление повышенное (150,2 / 95,1 мм. рт. ст.), что говорит вероятно о каких-либо заболеваниях (таблица). Показатели минимального давления у женской группе равны (122,5 / 78,9 мм. рт. ст.).

Таблица – Показатели артериального давления у женщин в возрасте 55–60 лет

Показатели	Статистические параметры				
	\bar{x}	σ	v	max	min
Систолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	134,5	6,81	5,06	150,2	122,5
Диастолическое артериальное давление, мм. рт. ст.	84,2	5,39	6,40	95,1	78,9

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствующие об артериальном давлении женщин в возрасте 55–60 лет которое должно учитываться при комплектовании групп для занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, и контролироваться при применении физических упражнений, особенно связанных с упражнениями на выносливость и силового характера.

Полученные результаты в исследовании могут быть использованы специалистами, ведущими физкультурно-оздоровительную работу с группами женщин в возрасте 55–60 лет, не зависимо от их профессии и принадлежности к группам различной оздоровительной направленности.

1. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 248 с.

2. Давиденко, Д. Н. Функциональные резервы адаптации организма человека. Социальная физиология : учебное пособие / Д. Н. Давиденко. – М., 1966. – С. 126–135.

ВАБИЩЕВИЧ Н. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ 55–60 ЛЕТ

Введение. Известно, что процессы инволюционных изменений в работе организма человека начинают проявляться уже в зрелом возрасте, начиная примерно с 30–40 лет, что свидетельствует о начале старения.

Следует различать понятия «старение» и «старость».

Старение – это длительный биологический процесс постепенного снижения функциональных возможностей организма, начинающийся задолго до наступления старости и варьирующий по срокам в значительных индивидуальных пределах [2].

Старость же – неизбежная стадия онтогенеза. Существенной особенностью стареющего организма является замедленное приспособление функциональных систем к изменяющимся условиям. Но старение – не просто увядание отдельных функций организма, а качественно новое его состояние, когда формируются новые приспособительные механизмы, охраняющие от глубоких патологических изменений жизненно важных органов [2].

Познание этих механизмов позволяет определить наиболее целесообразные пути воздействия на различные функции организма, оказать влияние на процессы инволюции, то есть управлять процессом старения [1].

Для ограничения отрицательных последствий старения используется физическая культура.

Физическая культура в жизни человека имеет огромное значение, особенно для людей пожилого возраста.

Для хорошего здоровья человека необходимо его систематическое участие в полезном труде и постоянном использовании физических упражнений.

Физическая культура играет важную роль в сохранении работоспособности человека.

Проблема сохранения трудоспособности людей имеют большое социальное и биологическое развитие.

Занятия физической культурой с людьми пожилого возраста, являясь средством активного отдыха, должны вместе с тем служить целям тонизирующего и общеукрепляющего воздействия.

В занятиях с женщинами пожилого возраста главное внимание должно уделяться предупреждению активной инволюции наиболее страдающих показателей двигательных и вегетативных функций.

Для этого используются целенаправленные комплексы физических упражнений, совершенствующие механизмы регуляции, деятельности сердца и расширяющие амплитуду движения в суставах и позвоночнике пожилых людей.

Совершенствованию механизмов регуляции способствует многократное переключение с одного вида работы на другую.

В настоящее время данная проблема по укреплению здоровья и долголетия людей решается в рамках приоритетной задачи – привлечение максимально возможного количества людей пожилого возраста к регулярным оздоровительным занятиям.

Цель работы – определение показателей гибкости у женщин в возрасте 55–60 лет.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие женщины в возрасте 55–60 лет.

Измерялись показатели гибкости:

- наклон вперед из исходного положения сидя, см;
- выкрут назад хватом за сантиметровую ленту, см.

Результаты и их обсуждение. Проведённое исследование показало, что показатели гибкости у женщин в возрасте 55–60 лет имеют низкий уровень развития (таблица). Так средние групповые показатели гибкости в наклоне вперед из исходного положения сидя достигли положительной величины равной +1,6 см.

Показатели подвижности в суставах верхнего плечевого пояса у женщин в возрасте 55–60 лет равны – 108,7 см.

Таблица – Показатели гибкости женщин 55–60 лет

Показатели	Статистические параметры				
	\bar{x}	σ	v	max	min
Наклон вперед из исходного положения сидя, см	+1,60	0,55	4,70	+3,00	+1,00
Выкрут назад хватом за сантиметровую ленту, см	108,70	7,20	6,62	106,0	112,0

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют о низком, но ещё положительном развитии гибкости в плечевом поясе, а также в тазобедренных и коленных суставах у женщин в возрасте 55–60 лет.

Данные полученные в исследовании важно учитывать при разработке методики физкультурно-оздоровительных занятий для женщин в возрасте 55–60 лет, а также при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1. Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – С. 215–256.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

ГОРЧАНЮК А. И.

Брест. БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – А. А. Зданевич,
 канд. пед. наук, доцент

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ НА ТРАВЕ

Введение. Хоккей на траве – игра в мяч клюшками на травяных площадках, которые в последнее время все чаще заменяются искусственным покрытием.

Следует отметить, что игра эта была известна еще в Древней Греции, и называли ее "файнинда". Описание игра в мяч клюшками на траве можно найти в итальянских рукописях эпохи Возрождения. Известно также, что во Франции в хоккей на траве играли еще в XI веке. В начале XIX века в Англии начал развиваться современный хоккей на траве.

Цель работы – исследование истории развития хоккея на траве.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников по теме исследования

Результаты и их обсуждение. В 1886 году в Англии была образована первая национальная ассоциация и в этом же году был составлен первый свод правил игр. Считается игра в мяч клюшками на травяных площадках одной из старейших игр с мячом. Эта игра относится к группе игр на попадание в ворота, в цель и в корзину. Существование игр с мячом и палкой закреплено с 550 г. до н. э.

Во Франции и Великобритании к концу средневековья отмечено существование игр, принцип которых заключается в ведении мяча с помощью палки. Из этих стран пришло и само название "хоккей". Предполагается, что происходит оно от старофранцузского "хоке" (кривая палка) или от древнеанглийского "хокки" (крючок).

В хоккей на траве играют мужчины и женщины. В конце XIX век хоккей приобретал популярность за пределами Британских островов. Основные формы сегодняшней игры были созданы во второй половине XIX века. Базой развития хоккея были народные школы и университеты Англии. Правила игры в разных школах были различными.

Вопросы уточнения правил в хоккей и проведения международных соревнований занимался основанный в 1900 г. Международный ответ хоккея. Международная федерация хоккея на траве была основана в 1924 г. В настоящее время в нее входит более 80 национальных федераций. С 1971 г. Федерация хоккея на траве проводит чемпионаты мира среди мужчин.

Кроме того, существует основанная в 1966 г. Европейская федерация хоккея на траве, в состав которой входят около 30 стран и которая с 1970 г. проводит чемпионаты Европы среди мужчин, с 1975 года – среди женщин. Хоккей на траве является Олимпийским видом спорта с 1908 года (соревнования среди мужчин), с 1980 года – соревнования среди женщин.

Ведущими в этом виде спорта являются Пакистан, Индия, Великобритания, Кения, Венгрия, Румыния.

С 1970 г. Международная федерация хоккея на траве приступила к проведению крупных международных турниров, в том числе чемпионатов мира и Европы. Хоккей на траве стал регулярно включаться в программу панамериканских игр и азиатских игр.

С 1974 г. регулярно стали проходить чемпионаты мира среди женщин. Ежегодно проводятся розыгрыши Кубка Европейских чемпионатов для клубных команд.

Специфика хоккея на траве определяется способом пользования клюшкой и техническими предпосылками правил игры. Эта специфика предполагает наличие у хоккеиста специальной физической подготовленности, на развитие которой обращается внимание еще на самом начальном этапе обучения [1].

В игре хоккеист должен быть в состоянии из основного положения быстро начать выполнение всех движений и действий с клюшкой [2, 3].

Большое значение в выполнении многих действий хоккеиста имеет координационные способности. Так в соответствии с игровой ситуацией мяч приводится в движение слабыми ударами ведущей руки или при попеременной смене ведомой и ведущей руки. И в этом случае решающее значение здесь имеет координация между движениями корпуса и суставов рук или работой клюшкой [2, 3].

Хоккеисты в игре должны отлично владеть мячом и разнообразными индивидуальными тактическими способами и средствами, чтобы применяя целенаправленные "дриблинги" и "финты" достичь ударного круга [4, 5].

Важное значение имеет хорошо освоенная групповая тактика, для которой являются типичны розыгрыш мяча тремя игроками (игра "треугольником") и игра короткими пасами со сменой позиций.

Надо отметить, что больше, чем в других видах спорта, в хоккее на траве используется ширина поля благодаря разнообразию вариантов игры на флангах. Защита противника растягивается, освобождая ударный круг, создает возможности для атаки полусредними с флангов для создания острых голевых ситуаций.

В современном хоккее на траве игроки наряду со своими позиционными функциями участвуют и в защите, и в нападении. Прежнее деление игроков в команде по функциям приобретает все более символическое значение. Мяч в руках любого игрока команды означает для всей команды возможность для нападения, любая потеря мяча означает необходимость для каждого игрока выполнить защитные функции, используя в то же время удобный момент для новой атаки [4, 5].

При индивидуальных прорывах вратарь в нежный момент должен выбежать из ворот, чтобы сократить угол удара или заставить противника выполнить обводку, во время которой вратарь может обороняться в выпаде, нападения или отражать удар клюшкой.

Выводы. Таким образом в результате изучения литературных источников выявлены основные этапы и особенности возникновения и развития хоккея на траве в зарубежных странах.

1. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации : учебно-методическое пособие / Р. Г. Ишматов. – СПб. : Академия хоккея, 2006. – 45 с.

2. Костюкевич, В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2011. – 737 с.

3. Костюкевич, В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки : монография / В. М. Костюкевич. – Винница : Планер, 2006. – 683 с.

4. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта : монография / Е. В. Федотова. – М. : Компания Спутник, 2001. – 245 с.

5. Федотова, Е. В. Хоккей на траве / Е. В. Федотова. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 279 с.

ГОРЧАНЮК А. И.

Брест. БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – А. А. Зданевич,
 канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ НА ТРАВЕ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. Подготовка игрока в хоккее на траве от новичка до высококвалифицированного спортсмена – задача очень трудная. Подготовка представляет собой единую систему, составные части которой тесно связаны и подчинены достижению главной цели – подготовке хоккеиста высокой спортивной квалификации.

Достижение намеченной цели зависит от многих факторов и в первую очередь от осуществления на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической, физической и психологической подготовки.

Авторы [1, 2, 3, 4, 5] считают, что силовая подготовленность хоккеистов на траве высокой квалификации обусловлена уровнем развития силовых способностей. Чем лучше развито это качество, тем выше силовая подготовленность, тем выше потенциал для достижения высокого спортивного мастерства.

Точные знания о необходимых (основных) физических качествах хоккеистов, об уровне их развития, темпах и закономерностях их проявления у хоккеистов высокой спортивной квалификации будет способствовать улучшению тренировочного процесса и в первую очередь, достижению новейшей физической подготовленности.

Цель работы – определение особенностей силовой подготовленности хоккеистов на траве высокой спортивной квалификации

Методы исследования. В работе применялись следующие методы:

– теоретический анализ и обобщение литературных данных, выявление определенных закономерностей и существующих концепций по исследуемой проблеме;

- обобщение передового практического опыта;
- педагогическое наблюдение;
- антропометрические измерения;
- педагогические контрольные испытания;
- педагогический констатирующий эксперимент;
- методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Как видно из таблицы, в которой размещены исходные показатели силовой подготовленности хоккеистов на траве, которые свидетельствуют о достаточно высоком уровне развития этих способностей у хоккеистов.

Как видно из таблицы коэффициент вариации (V) у хоккеистов в таких показателях как упоре лежа: сгибание и разгибание рук в упоре и с хлопками, а также в подтягивании на перекладине наблюдается большее рассеивание – V от 11,8 % до 18,1 %.

Таблица – Показатели силовой подготовленности хоккеистов на траве на первом этапе констатирующего эксперимента

Показатели физической подготовленности	Статистические параметры				
	\bar{x}	σ	v	max	min
Упор лежа: сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	47,0	4,3	13,4	67,0	30,0
Упор лежа: сгибание и разгибание рук с хлопком (кол-во раз)	26,4	4,8	18,1	35,8	15,0
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10,5	1,4	13,3	17,0	3,0

Выводы. Хоккей на траве относится к тем спортивным играм, в которых в процессе соревновательной деятельности игрокам необходимо проявить высокую специальную работоспособность, слаженное взаимодействие при участии в различных игровых ситуациях, мобилизацию морально-волевых усилий, полную концентрацию внимания на протяжении всего матча. Все это требует от спортсменов, в том числе, и высокого уровня силовой подготовленности, обуславливающей результативность игры.

Результаты исследования свидетельствуют о достаточно высоком уровне развития этих способностей у хоккеистов.

1. Букатин, А. Ю. Начальное обучение юных хоккеистов : учебное пособие / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов, В. П. Иванов. – М. : ГУОЛИФК, 1983. – 231 с.

2. Букатин, А. Ю. Юный хоккеист : пособие для тренеров / А. Ю. Букатин, В. М. Колузганов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

3. Верхошанский, Ю. В. Основы программирования тренировочных нагрузок высококвалифицированных хоккеистов в годичном цикле / Ю. В. Верхошанский [и др.] // Построение и содержание тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов на этапе годичной подготовки. – М., 1988. – С. 41–54.

4. Гордон, С. М. Спортивная тренировка : научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 256 с.

5. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса хоккеистов высокой квалификации : учебно-методическое пособие / Р. Г. Ишматов. – СПб. : Академия хоккея, 2006. – 45 с.

ГУРКО И. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В. Г. Беспутчик,

доцент

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ

Введение. Координация – способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво (наиболее совершенно) решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Упражнения, направленные на развитие координации присутствуют практически на всех уроках физической культуры и здоровья в учреждениях общего и среднего образования.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений, что особенно важно в упражнении и тестировании школьной программы «челночный бег».

В онтологическом развитии двигательной координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке (В.И.Лях и т.д.). Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

В практике школьного физического воспитания, для развития координации, применяются различные комплексные упражнения такие как: челночный бег 4×9, 3×10; метание мяча в цель с расстояния 3 м, 10 м; бег «змейкой» и т.д.

Цель работы. Определить уровень развития координационных способностей в упражнении «челночный бег» у детей 12-13 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных и интернет источников; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; тестирование; математико-статистическая обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе СОШ №26, 23 города Бреста с сентября 2017 по февраль 2018. Для определения уровня развития координационных способностей использовались результаты контрольного тестирования – челночный бег 4×9. В исследовании приняли участие ученики 6 «В» класса ГУО «Средняя школа № 26 г. Бреста» и ученики 6«А» класса ГУО «Средняя школа № 23». Было обследовано по 15 детей с каждого класса. Из них 7 девочек и 8 мальчиков.

Таблица - Показатели координационных способностей у детей средних классов

Возраст, лет	Статистические параметры	
	х	σ
СШ №26	10,86	0,54
СШ №23	11,05	0,43

В результате полученных данных среднее значение челночного бега 4×9 в СШ №26 = 10,86. Среднеквадратическое отклонение = 0,54, а среднее значение челночного бега 4×9 в СШ №23 = 11,05. Среднеквадратическое отклонение = 0,43.

Вывод. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что показатели координационных способностей у учеников СШ № 26 находятся несколько выше, чем показатели координационных способностей СШ № 23.

1. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста / Инфоурок. Библиотека материалов // infourok.ru. – 2017. – Режим доступа : <https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta-600475.html>. – Дата доступа : 30.09.2017г.

2. Челночный бег. Описание, нормативы, техника / Жизнь в движении. Здоровый и активный образ жизни // life4health.ru. – 2017. – Режим доступа :

<http://life4health.ru/chelnochnyj-beg-opisanie-normativy-tehnika/>. – Дата доступа : 04.10.2017г.

3. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста / Инфоурок. Физическая культура. Другие методические материалы // infourok.ru. – 2017. – Режим доступа : <https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta-600475.html>. – Дата доступа : 04.10.2017г.

ГУРКО И. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – К. И. Белый,
канд. пед. наук, доцент

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ У ГАНДБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ

Введение. Скоростно-силовая подготовка у юных гандболисток является одним из важных компонентов в повышении результатов на всех этапах обучения. В настоящее время в гандболе все большее значение уделяется развитию скоростно-силовых способностей [1].

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени. Особый интерес исследователей к изучению взаимосвязи между быстротой и силой мышечного сокращения объясняется тем, что эти два физических качества постоянно связаны с движением и определяют его.

По мнению некоторых специалистов[1, 2], значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовых способностей, так как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов.

При выполнении упражнений скоростно-силовой направленности мощность состоит в том, чтобы совместить на высоком уровне проявление силовых и скоростных двигательных возможностей. При этом, чем больше доля силового компонента, тем больше внешнее сопротивление, чем меньше отягощение, тем больше действие приобретает скоростной характер.

Наиболее оптимальным периодом развития скоростно-силовых способностей у девочек является возраст 9–10 лет – 14–15 лет[2].

Цель работы. Исследование развития скоростно-силовой подготовки у юных гандболисток 15–16 лет.

Методы исследования. Для определения динамики показателей скоростно-силовых способностей у юных гандболисток применялась отобранная батарея тестов, характеризующих скоростно-силовую подготовку. Тесты включали: челночный бег (с), прыжок вверх (см), прыжок в длину (см). Контрольные измерения были проведены во Дворце спорта “Виктория” им А.П. Мешкова на группе из 15 гандболисток 15–16 лет.

Результаты и их обсуждение. Так как гандбол динамичная игра, в которой наблюдаются постоянные атаки, то значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию скоростно-силовой подготовки. В Таблице представлены результаты проведенного нами тестирования.

В результате полученных данных среднее значение прыжка в длину составляет 2,16 см. В челночном беге =20 с., а в прыжке вверх равное 44 см.

Среднеквадратическое отклонение прыжка в длину = 10,3 см. В челночном беге = 0,61с., а в прыжке вверх =3,97 см.

Таблица: Показатели скоростно-силовых показателей юных гандболисток

Фамилия, имя	Прыжок в длину (см)	Челночный бег, (с)	Прыжок вверх(см)
Степанюк А	230	20,1	50
Задора А	220	19,7	48
Дубовик Е	234	20,2	50
Кугач Е	218	20,6	47
Петрова Т	219	19,5	41
Гаврилова О	204	20,1	39
Еременко Е	206	20,6	44
Головей А	209	20,3	39
Люлькович М	204	18,6	39
Попко А	219	18,8	42
Воложинская К	220	19,3	44
Трушина В	209	20,2	45
Жилинская Е	204	19,5	39
Матухно В	233	20,5	45
Николаюк Д	218	19,8	47
Х	216	20	44
σ	10,3(2,6)	0,61(0,2)	3,97(0,99)

Исходя из полученных данных, можно заключить, что показатели прыжка в длину лучше всего у Дубовик и Матухно. Хуже показатели у Гавриловой и Жилинской. В челночном беге лучшие показатели результаты показали Люлькович и Попко. Худший результат показали Кугач, Еременко, Матухно. В прыжке вверх лучшие показатели у Степанюк и Дубовик. Худший результат показали Головей, Головей, Люлькович.

Во многом скоростно-силовые способности зависят от наследственных факторов, и в первую очередь от композиции мышц. Однако наследственные предпосылки сами по себе ещё не гарантируют достаточного развития скоростно-силовых качеств. Обязательным условием являются многолетняя, систематическая тренировка. Чем раньше будет начало развития скоростно-силовых способностей, тем лучше.

Вывод. При исследовании показателей развития скоростно-силовых способностей у юных гандболисток был отмечен хороший уровень подготовленности. Таким образом, для улучшения этих показателей необходимо применять специальные дозированные средства, способствующие развитию данных качеств с учетом возраста пола и уровня подготовленности занимающихся.

1. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. –М.: Физкультура и спорт, 1970.–198с.
2. Кудряшов В. А. Физическая подготовка юных гандболистов. – Минск, 1980.

ДЕДЮЛЯ Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С. К. Якубович,
магистр пед. наук, старший преподаватель

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

Введение. Высокие достижения в избранном виде спорта, в частности и в метательных дисциплинах легкой атлетики, зависят от комплекса факторов. В их числе первостепенное значение принадлежит физическому развитию и физической подготовленности атлетов.

Так, для отбора и занятий метаниями важны соматометрические и физиометрические показатели, определяющие физическое развитие. К соматометрическим следует отнести весоростовые показатели, окружность и экскурсию грудной клетки. К физиометрическим – жизненную емкость легких, силу кистей рук, становую силу [1].

Вместе с тем, физическую подготовленность спортсменов-метателей (толкателей ядра) определяют по специально отобраннным тестам, которые отражают уровень развития специфических физических качеств (двигательных способностей). В работе с толкателями ядра применяют следующие тесты: бег на 30 м (скоростные способности), прыжок в длину с места и тройной прыжок с места (скоростно-силовые способности), бросок ядра вперед, толкание ядра с места (силовые способности – взрывная сила).

Особую актуальность приобретает исследование физического развития и физической подготовленности толкателей ядра в период становления и стабилизации двигательных навыков (начинающих толкателей ядра).

Цель работы – изучение особенностей взаимосвязи компонентов физического развития и физической подготовленности толкателей ядра.

Методы исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: анализ специальной научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось на базе Брестской областной СДЮШОР (специализация легкая атлетика). В нем приняло участие 8 начинающих толкателей ядра, имеющих 3 разряд. Были исследованы параметры, определяющие физическое

Анализируя результаты корреляционной матрицы двигательных способностей толкателей ядра 3 разряда нами были выявлены достоверные положительные и отрицательные взаимосвязи ($R =$ от 0,66 до 0,93) между:

- скоростно-силовыми (прыжок в длину с места) и скоростно-силовыми способностями (тройной прыжок с места) ($r=0,82$; $P<0,05$);
- скоростно-силовыми (прыжок в длину с места) и силовыми способностями (толкание ядра с места) ($r=0,81$; $P<0,05$);
- скоростно-силовыми (прыжок в длину с места) и силовыми способностями (бросок ядра вперед) ($r=0,91$; $P<0,05$);
- скоростно-силовыми (тройной прыжок с места) и силовыми способностями (толкание ядра с места) ($r=0,84$; $P<0,05$);
- скоростно-силовыми (тройной прыжок с места) и силовыми способностями (бросок ядра вперед) ($r=0,75$; $P<0,05$);
- силовыми (толкание ядра с места) и силовыми (бросок ядра вперед) способностями ($r=0,93$; $P<0,05$);
- ростом и динамометрией правой кисти ($r=0,91$; $P<0,05$);
- массой тела и динамометрией левой кисти ($r=0,89$; $P<0,05$);
- динамометрией правой кисти и динамометрией левой кисти ($r=0,66$; $P<0,05$);

Кроме того, отрицательные достоверные корреляции отмечались между:

- скоростными (бег 30 м) и скоростно-силовыми (прыжок в длину с места) способностями ($r=-0,76$; $P<0,05$);
- скоростными (бег 30 м) и скоростно-силовыми (тройной прыжок с места) способностями ($r=-0,90$; $P<0,05$);
- скоростными (бег 30 м) и силовыми (толкание ядра с места) способностями ($r=-0,84$; $P<0,05$);
- скоростными (бег 30 м) и силовыми (бросок ядра вперед) способностями ($r=-0,71$; $P<0,05$).

Выявление положительной или отрицательной направленности корреляционной связи между конкретными двигательными способностями позволяет оценить эффективность целенаправленного воздействия на одну из сторон взаимодействующих способностей для оптимизации уровня ее контрагента.

Выводы. Таким образом, итоги проведенного анализа свидетельствуют, что физическое развитие и физическая подготовленность рассматриваемого контингента, как правило, взаимосвязаны на среднем либо низком уровне значимости, причем эти связи еще более вариативны и еще не стабилизировались. Это дает основания ориентироваться на рассматриваемые показатели при целенаправленном планировании вариативных и сопряженных средств в учебно-тренировочном процессе толкателей ядра, а также в оценке перспективности конкретного спортсмена к способности реализовать свой потенциал в соревновательной деятельности.

1. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 4-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2008 – 244 с.

ДЕДЮЛЯ Е. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – К. И. Белый,
 канд. пед. наук, доцент

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВ ГАНДБОЛИСТАМИ ЗАДНЕЙ ЛИНИИ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ – 2018

Введение. Основу успешных действий спортсменов в игре составляют специальные качества, умение рационально и эффективно использовать технические приемы. Среди большого количества технических приемов, используемых в игре, главнейшее место отводится броскам (в прыжке, падении, опорном положении). Каждый из бросков имеет вариативный компонент, т.е. способы выполнения, противодействия и др.

Учитывая тот факт, что броски мяча в ворота и приемы противодействия им являются основным средством ведения игры в гандбол, то этому приему и качеству его обучения игроков следует уделять самое серьезное внимание со стороны тренеров. Умение игрока избрать для выполнения наиболее эффективный способ при выполнении броска мяча в ворота, который зависит от сложившихся на площадке условий, характеризует уровень мастерства спортсмена и его умение ориентироваться, что усложняет действия защитников и вратаря соперников.

Как указывает ряд специалистов [1, 2], выбор вида броска мяча по воротам в гандболе зависит от сложившейся ситуации на площадке, расстояния до ворот, позиции игрока, выполняющего бросок, противодействия защиты и ряда других факторов.

Цель работы. Целью настоящего исследования являлось определение эффективности выполнения бросков гандболистами задней линии высших разрядов во время участия в Чемпионате Европы, проходившем в Хорватии, в январе 2018 г.

На период исследования нами были сформулированы следующие задачи:

- Изучить общее количество бросков, выполненных гандболистами задней линии сборной Республики Беларусь;
- Определить среднюю эффективность результативности бросков мяча по воротам игроками задней линии сборной Республики Беларусь на Чемпионате Европы – 2018.

Организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследований: анализ литературных источников; педагогические методы: кодовая запись игр; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В ходе прошедшего Чемпионата Европы сборная Республики Беларусь приняла участие в матчах: 3 матча на групповой стадии 1-го этапа и 3 матча на групповой стадии 2-го этапа.

Согласно статистике, к участию в проведенных играх было привлечено 7 игроков задней линии:

- Левые полусредние: Кулеш Владислав, Гайдученко Вадим;
- Правые полусредние: Карватский Артур, Шилович Сергей, Алехин Николай;
- Разыгрывающие: Пуховский Борис, Подшивалов Александр.

За 6 проведенных матчей игроками задней линии в совокупности было выполнено 179 броска. Эффективными оказались 88 бросков.

В среднем, эффективность составляла 15 голов за 1 игру из 30 выполненных бросков, что соответствовало 50% реализации.

В разрезе индивидуальных показателей эти цифры выглядят следующим образом (таблица 1).

Таблица 1 – Индивидуальные показатели эффективности бросков игроками задней линии сборной Республики Беларусь на Чемпионате Европы – 2018

ФИО	Голы	Броски	%	Время на площадке
Кулеш Владислав	19	44	43	3:16:27
Шилович Сергей	10	20	50	2:38:02
Пуховский Борис	21	34	62	1:56:34
Карватский Артур	12	19	63	2:32:19
Подшивалов Александр	10	22	45	1:55:10
Гайдученко Вадим	15	32	47	2:35:14
Алехин Николай	1	8	13	32:43

Безусловно, эти показатели не отражают истинное состояние, так как процент эффективности у ведущих игроков задней линии других сборных составляет 60% и более.

Необходимо обратить внимание и на продолжительность игрового времени, выделенную каждому игроку задней линии. Максимальное количество времени провел на площадке Кулеш Владислав – 3:16:27 из 6 часов игр. Далее по убывающей игровое время получали Шилович Сергей, Гайдученко Вадим, Карватский Артур, Пуховский Борис, Подшивалов Александр, Алехин Николай. Этот фактор необходимо учитывать, анализируя количество выполненных бросков и количество голов.

Вывод. Основываясь на статистических данных об эффективности выполнения бросков игроками задней линии сборной Республики Беларусь можно заключить, что для повышения процента реализации эффективности и приближения его к международным стандартам (65-70% реализации) необходимо усилить бросковую подготовку в подготовительный период и период проведения учебно-тренировочных сборов.

1. Игнатъева, В. Я. Учебник тренера по гандболу / В. Я. Игнатъева, Ю. М. Портнов. – М. : ФОН, 1996.

2. Игнатъева, В. Я. Гандбол: учебник для физкультурных вузов / В. Я. Игнатъева, Ю. М. Портнов. – М. : ФОН, 1996.

ДЕДЮЛЯ Е. А., ДЕНИСЮК И. В.

БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н. И. Приступа,

канд. пед. наук, доцент

МИРОВОЙ ГРАН-ПРИ ПО ВОЛЕЙБОЛУ КАК ВЕДУЩИЙ КРИТЕРИЙ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА ЖЕНСКИХ КОМАНД

Введение. **Мировой Гран-при по волейболу** – официальный и крупнейший коммерческий турнир для женских национальных волейбольных сборных, проводимый ежегодно с 1993 года под эгидой Международной федерации волейбола (FIVB). Аналогичный по значимости турнир среди мужских команд – Мировая лига.

С 2013 года в соревнованиях принимают участие 20 команд (с 2011 года – 16, в 1994 и 2003–2010 годах – 12, в остальных – 8) от всех континентальных конфедераций. Состав очередного турнира определяется по итогам Евролиги или отборочных соревнований (Европа), розыгрыша Панамериканского Кубка (Северная и Южная Америка) и Кубка Азии (до 2008 года участники от Азии определялись по рейтингу сборных). Ряд команд допускаются к участию в турнире по решению FIVB.

Турнир состоит из предварительного и финального этапов. На предварительном этапе команды выступают по туровой системе. В каждом туре (всего их три) команды делятся на четвёрки и проводят в них однокруговые турниры. Туры проходят в различных городах (преимущественно в Азии). Все результаты идут в общий зачёт. Таким образом, на счету каждой сборной оказывается по 9 сыгранных матчей к концу предварительного раунда. По его итогам в финальный турнир выходят 5 сборных и хозяин финала. Система проведения финала в разные годы была различной. Последние пять розыгрышей Гран-при команды-финалисты проводили однокруговой турнир. Победитель определялся по наибольшему количеству набранных очков. В случае равенства очков места распределяются по соотношению выигранных и проигранных партий.

Цель – выявление ведущих команд в женском волейболе или итоги розыгрыша коммерческих соревнований Гран-при.

Методы исследования – анализ литературных данных, анализ таблиц розыгрыша Гран-при с 1993 по 2017 гг.

Результаты и их обсуждение. Результаты розыгрыша Гран-при приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение призовых мест розыгрыша Гран-при среди женских команд с 1993 по 2017 гг.

Год	Место проведения финального турнира	1-е место	2-е место	3-е место
1993	Гонконг	Куба	Китай	Россия
1994	Шанхай	Бразилия	Куба	Китай
1995	Шанхай	США	Бразилия	Куба
1996	Шанхай	Бразилия	Куба	Россия
1997	Кобе	Россия	Куба	Республика Корея
1998	Гонконг	Бразилия	Россия	Куба
1999	Юйси	Россия	Бразилия	Китай
2000	Манила	Куба	Россия	Бразилия
2001	Макао	США	Китай	Россия
2002	Гонконг	Россия	Китай	Германия
2003	Андрия, Матера, Джоя-дель-Колле	Китай	Россия	США
2004	Реджо-ди-Калабрия	Бразилия	Италия	США
2005	Сендай	Бразилия	Италия	Китай
2006	Реджо-ди-Калабрия	Бразилия	Россия	Италия
2007	Нинбо	Нидерланды	Китай	Италия
2008	Иокогама	Бразилия	Куба	Италия
2009	Токио	Бразилия	Россия	Германия

Продолжение таблицы

2010	Нинбо	США	Бразилия	Италия
2011	Макао	США	Бразилия	Сербия
2012	Нинбо	США	Бразилия	Турция
2013	Саппоро	Бразилия	Китай	Сербия
2014	Токио	Бразилия	Япония	Россия
2015	Оаха	США	Россия	Бразилия
2016	Бангкок	Бразилия	США	Нидерланды
2017	Нанкин	Бразилия	Италия	Сербия

В таблице 2 приведено итоговое распределение призовых мест команд-участниц финальных туров.

Таблица 2 – Итоговое распределение призовых мест команд-участниц финальных туров

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	Бразилия	12	5	2	19
2	США	6	1	2	9
3	Россия	3	6	4	13
4	Куба	2	4	2	8
5	Китай	1	5	3	9
6	Нидерланды	1	0	1	2
7	Италия	0	3	4	7
8	Япония	0	1	0	1
9	Сербия	0	0	3	3
10	Германия	0	0	2	2
11	Турция	0	0	1	1
12	Республика Корея	0	0	1	1

Вывод. По итогам прошедших 23 розыгрышей больше всего побед на счету сборной Бразилии – 12. Сборная России становилась первой 3 раза (кроме того, на её счету 6 серебряных наград и четыре «бронзы»). Сборная США становилась победителем 6 раз.

1. Мировой Гран-при по волейболу / Википедия. Свободная энциклопедия // wikipedia.org. – 2018. – Режим доступа : https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8-%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9_%D0%93%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BF%D1%80-%D0%B8_%D0%BF%D0%BE_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5-%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%83. – Дата доступа : 17.03.2018г.

ДЕЙКУН А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научные руководители – С. К. Якубович, магистр пед. наук, старший преподаватель;

В. Г. Ярошевич – канд. пед. наук, профессор

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НАЧИНАЮЩИХ ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА

Введение. Достижение высоких результатов в метательных дисциплинах легкой атлетики, в том числе и в толкании ядра, возможно при хорошей физической и технической подготовке спортсменов. При этом в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах значительное количество часов отводится именно на физическую составляющую [1].

Одним из обязательных компонентов физической подготовки начинающих толкателей ядра является развитие скоростно-силовых способностей, которые обладают собственной спецификой, напрямую связанной с физиологическими особенностями человеческого организма и требуют отдельного, более тщательного рассмотрения и исследования [2].

Вместе с тем, наряду со скоростно-силовыми способностями отдельное место в учебно-тренировочном процессе начинающих толкателей ядра отводится развитию скоростных способностей и силы, которые при комплексном подходе в процессе многолетней подготовки приведут к необходимому росту не только рассматриваемых двигательных (физических) способностей, но и в целом всей системы физической подготовки.

Цель работы – изучение особенностей развития скоростно-силовых способностей начинающих толкателей ядра.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования:

- анализ специальной научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных данных.

Исследование проводилось на базе Брестской областной СДЮШОР. В нем приняло участие 10 начинающих толкателей ядра в возрасте от 13 до 15 лет. В качестве контрольных упражнений (тестов) для определения развития скоростно-силовых способностей использовались следующие: прыжок в длину с места, тройной прыжок, бросок ядра снизу вперед, бросок ядра снизу назад.

Результаты и их обсуждение. На рисунке 1 представлены результаты выполнения контрольных упражнений – прыжок в длину с места и тройной прыжок. Как видно, в первом тестовом упражнении показатели у начинающих толкателей ядра отличаются. Так, например, минимальный результат показал спортсмен Б – 140 см, а максимальный – спортсмен В, который равняется 240 см. При этом среднее значение прыжка в длину с места составляет 190 см.

Рассматривая данные тройного прыжка можно отметить следующее, что наблюдается прямая зависимость с прыжком в длину с места: спортсмены, показавшие наименьшие результаты в первом тестовом упражнении, во втором имели такой же результат. Спортсмен Б в тройном прыжке имел результат 412 см.

Наибольшее значение было отмечено у спортсмена В – 658 см. Среднее же значение в данном тестовом упражнении составило 491 см.

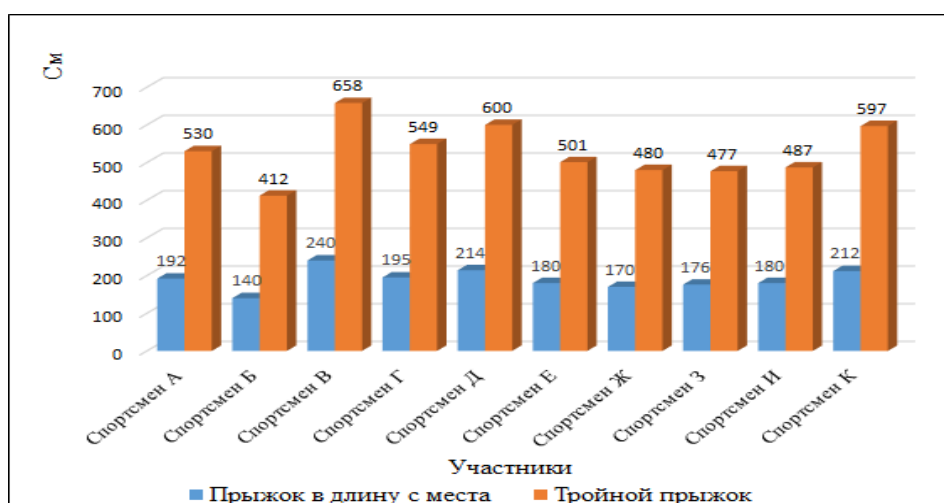


Рисунок 1 – Результаты прыжка в длину с места и тройного прыжка

На рисунке 2 показаны результаты в контрольных упражнениях – бросок ядра снизу вперед и бросок ядра снизу назад. Так, наименьшее значение в броске ядра снизу вперед показал спортсмен Б – 6,26 м, а наибольшее спортсмен В – 9,57 м. Среднее значение составило – 7,62 м. В тестовом упражнении бросок ядра снизу назад результаты были следующими: наименьший у спортсмена Б – 6,5 м, наибольший показатель у спортсмена В – 10,87 м, среднее значение – 8,6 м.



Рисунок 2 – Результаты броска ядра снизу вперед и снизу назад

Выводы. Таким образом, в результате исследования были определены особенности развития скоростно-силовых способностей начинающих толкателей ядра. Полученные данные важно учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса по развитию ведущих двигательных способностей толкателей ядра.

1. Легкая атлетика (олимпийские виды легкоатлетических метаний) : программа для спец. учеб.-спорт. учреждений и училищ олимпийского резерва / М-во спорта и туризма РБ; НИИ ФК и С РБ. – Минск, 2007. – 60 с.

2. Макаров А. Н. Легкая атлетика : учебник для педагогических училищ / А. Н. Макаров – М. : Просвещение, 1990. – 208 с.

ДЕНИСЮК И. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
 Научный руководитель – К. И. Белый,
 канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ РАЗВИТИЯ У МАЛЬЧИКОВ 14-15 ЛЕТ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Введение. Известно, что физическая подготовленность волейболиста является одним из факторов, от которого зависит эффективность командных, групповых и индивидуальных технико-тактических действий. Каким бы техничным ни был волейболист, он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленностью.

Основу физической подготовки волейболистов и других спортсменов, составляет двигательное качество. Одним из которых является гибкость. Высокий уровень развития гибкости позволяет волейболисту выполнять любые двигательные действия с требуемой (в том числе и максимальной) амплитудой. Гибкость зависит от эластичности (растяжимости) мышц и связок, от температуры окружающей среды, температуры тела, от формы сустава и др. Термин «гибкость» целесообразнее применять в тех случаях, когда речь идет о суммарной подвижности в суставах всего тела. Применительно же к отдельным суставам правильнее говорить подвижность, а не гибкость. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении большинства технических приёмов игры.

Особенно большие требования предъявляются к воспитанию подвижности у волейболистов в следующих суставах: лучезапястном, локтевом, плечевом, крестцово-позвоночном и голеностопном. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды.

Большой эффект в воспитании гибкости у юных волейболистов достигается при направленной подготовки как у мальчиков, так и у девочек в период от 9 до 13 лет. В 14 лет и позже, если естественные возрастные предпосылки своевременно не были использованы, подвижность в суставах совершенствуется с большим трудом. В период 9–13 лет подвижность в суставах воспитывается в два раза эффективнее, чем в более старшем возрасте.

Цель работы: выявить особенности развития гибкости у юных волейболистов 14–15 лет.

На период исследования были сформулированные следующие задачи: определить батарею тестов для проявления гибкости; изучить состояние гибкости у мальчиков 14–15 лет.

Методы исследования. Использовались следующие методы: анализ и изучение научно-методической литературы, тестирование, математическая обработка данных.

Математическая обработка полученных данных волейболистов включала применение следующих методов: вычислялась средняя арифметическая величина (\bar{x}); вычислялась среднее квадратическое отклонение (σ);

Результаты и их обсуждение. В ходе нашего исследования было проведено тестирование по определению гибкости у занимающихся (таблица).

Из таблицы видно, что гибкость у юношей, занимающихся волейболом, имеет достаточно высокий уровень проявления. Так, наивысший результат в наклоне стоя имеют 6 человек из исследуемой группы (от +14 до +20), у остальных данный показатель находится в пределах (+3 до +12). Лучший показатель в наклоне сидя имеют 5 человек (+14, +18, +19), у остальных занимающихся показатель находится в пределах

(от -5, до +13). В упражнении «мост» лучший показатель имеют 6 человек (от 50 см до 60 см), наименьший 5 человек (от 63 см до 84 см). Высокий результат в выкруте гимнастической палки имеют 3 человека (52 см, 57 см, 58 см), наименьший 1 занимающийся 95 см.

Таблица – Показатели гибкости у спортсменов, занимающихся волейболом

ФИО	Показатели гибкости						
	Наклон стоя	Наклон сидя	Мост	Выкрут гимнастической палки	Шпагат		
					Поперечный	Правосторонний	Левосторонний
Смотритель Даниил	+3	-5	60	78	78	49	58
Наумчик Кирилл	+17	+19	54	63	54	46	44
Сельвестров Евгений	+11	+9	68	70	42	39	35
Евтушевский Александр	+16	+14	83	95	60	40	39
Бабий Максим	+20	+14	52	58	50	45	44
Клишевский Максим	+15	+12	84	87	62	47	49
Козик Михаил	+10	+8	53	62	56	49	50
Исаенко Никита	+9	+13	76	52	72	50	49
Осипчик Кирилл	+15	+11	63	71	56	36	36
Лаппо Дмитрий	+14	+18	50	57	61	40	41
Крым Егор	+12	+15	50	81	54	35	33
	$\bar{x} = 12,9$	$\bar{x} = 11,6$	$\bar{x} = 63$	$\bar{x} = 70,36$	$\bar{x} = 58,63$	$\bar{x} = 43,27$	$\bar{x} = 43,45$
	$\sigma = 4,61$	$\sigma = 6,45$	$\sigma = 12,9$	$\sigma = 13,59$	$\sigma = 9,9$	$\sigma = 5,44$	$\sigma = 7,6$

Лучший результат в поперечном шпагате – 42 см, в правостороннем шпагате – 35 см, в левостороннем – 33 см. Наименьший результат в поперечном шпагате – 78 см, в правостороннем – 50 см, левостороннем – 58 см.

Показатели гибкости достигли следующих средних значений: наклон вперед стоя – 12,9 см; наклон вперед сидя – 11,63 см; мост – 63 см; выкрут гимнастической палки – 70,36 см; шпагат поперечный – 58,63 см; шпагат правосторонний – 43,27 см; шпагат левосторонний – 43,45 см.

Выводы. Таким образом, данные показатели проявления гибкости говорят о невысоком уровне их развития в данной группе. Исходя из этого, следует уделять больше внимания специальным физическим упражнениям для развития гибкости.

ЗДАНЕВИЧ А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Зданевич,

канд. пед. наук, доцент

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МЕТАНИЯ МАЛОГО МЯЧА С МЕСТА МАЛЬЧИКОВ 6–10 ЛЕТ

Введение. Научные исследования, проведенные в последнее время специалистами в области метания малого мяча показали, что применяя метания малого мяча на уроках по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" и "Час здоровья и спорта" можно значительно расширить диапазоны двигательных навыков, развить скоростно-силовые способности и координацию.

Отмечено, что для того, чтобы хорошо метать малый мяч (достичь хороших результатов), необходимо приобрести умение набирать оптимальную горизонтальную скорость во время разбега, уметь трансформировать эту скорость, то есть передать скорость от нижних к верхним звеньям тела путем овладения рациональным режимом последних бросковых шагов, необходимо овладеть обгоном нижними звеньями тела снаряда и увеличения пути сопровождения снаряда для более продолжительного воздействия на него.

Как отмечено некоторыми специалистами [1, 2], специфические особенности техники метания малого мяча требуют хорошей координации движений, достаточной подвижности в суставах, динамической и взрывной силы, а так же обладать хорошо развитым чувством ритма.

Цель работы – определение динамики показателей в метании малого мяча с места у мальчиков младшего школьного возраста.

Методы исследования. В исследовании применялись следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- методы математико-статистической обработки полученных результатов.

В исследовании приняли участие мальчики младшего школьного возраста. Было проведено метание малого мяча с места на дальность ведущей рукой.

Метание проводилось в коридор – 10 м. Испытуемому предлагалось метнуть три мяча ведущей рукой на дальность. Результаты всех трех попыток заносились в протокол.

Указания на способы метания школьникам не давались с тем, что бы не нарушать привычную форму движения, так как всякие указания заставляют испытуемого задуматься о характере движений; учащиеся отвлекаются от основной цели, а привычная для него форма движения нарушается, что мешает частоте исследования.

Результаты и их обсуждение. Статистический анализ динамики показателей в метании малого мяча с места ведущей рукой у мальчиков младшего школьного возраста показал неуклонные улучшения результатов от года к году.

Наиболее выраженные изменения показателей метания малого мяча ведущей рукой отмечается у мальчиков в возрасте 8–9 лет (таблица).

Таблица – Изменение дальности метания малого мяча ведущей рукой у мальчиков младшего школьного возраста

Возраст, лет	Статистические параметры					
	\bar{x}	σ	v	Годичный прирост	t	ρ
6–7	8,90	3,21	35,06	–	–	–
7–8	9,85	3,62	35,75	0,95	1,093	> 0,05
8–9	13,85	4,01	28,95	4,00	4,122	< 0,05
9–10	14,15	4,25	30,03	0,30	0,285	> 0,05

Выводы. Таким образом, полученные результаты проведенного исследования по изучению возрастной динамики метания малого мяча школьниками 6–10 лет свидетельствуют о том, что годовые темпы прироста показателей в метании малого мяча ведущей рукой у мальчиков младшего школьного возраста незначительный, за исключением возрастного периода 8–9 лет.

1. Воронкин, В. И. Система подготовки спортсменов высшей квалификации в легкоатлетических метаниях : учебное пособие для студентов / В. И. Воронкин. – М., 1984. – 90 с.

2. Зданевич, А. А. Баллистические метательные движения в системе физического воспитания школьников / А. А. Зданевич; Брест, гос. универ. им. А. С. Пушкина. – Брест : Изд-во БрГУ, 2006. – 261 с.

ЗДАНЕВИЧ А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Зданевич,

канд. пед. наук, доцент

СОПОСТАВЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В МЕТАНИИ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области физического воспитания свидетельствуют, что метательные движения являются важным и полезным средством физического воспитания школьников разного возраста.

Благодаря им у школьников развиваются основные кондиционные и координационные двигательные способности, которые способствуют более быстрому формированию двигательных умений и навыков в различных видах двигательной деятельности.

В физическом воспитании школьников метательные движения включены в программный материал детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Основная задача школьного физического воспитания – быстро и качественно научить школьников правильному выполнению метаний.

Однако исследования, проведенные С. В. Васильковым [1] и А. А. Зданевичем за последние годы, свидетельствуют, что с каждым годом наблюдается тенденция к ухудшению как количественных, так и качественных показателей школьников в овладении метательными движениями.

Цель работы – определение и сопоставление результатов в метании малого мяча ведущей рукой мальчиков младшего школьного возраста.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования:

- анализ литературы;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка результатов.

Исследование проводилось на базе учреждений среднего образования г. Бреста и Минска. Было проведено метание малого мяча с места ведущей и не ведущей рукой у мальчиков младшего школьного возраста.

В исследовании приняли участие мальчики основной медицинской группы в возрасте: 6–7 лет – 28 человек, 7–8 лет – 24 человека, 8–9 лет – 25 человек и 9–10 лет – 23 человека.

Результаты и их обсуждение. Сравнивая полученные материалы исследования метания малого мяча с места ведущей и не ведущей рукой, следует констатировать о лучших показателях, полученных в метании малого мяча с места ведущей рукой у мальчиков младшего школьного возраста (рисунок).

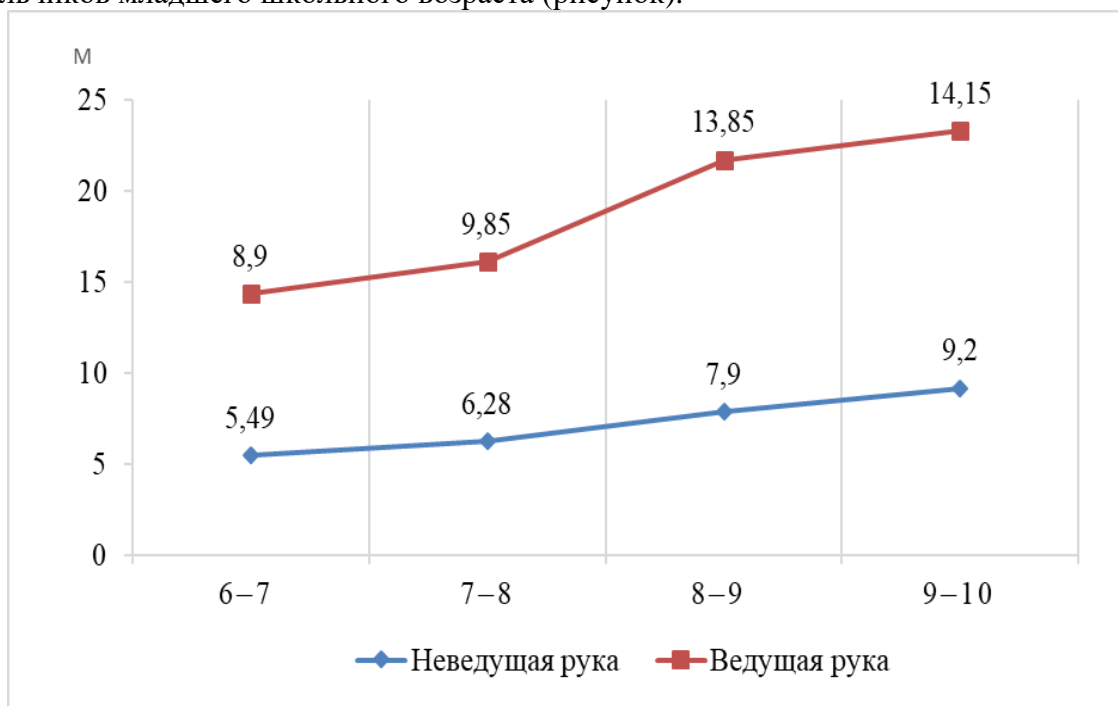


Рисунок – Динамика показателей в метании малого мяча с места мальчиков 6–10 лет (ведущей, не ведущей рукой)

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании в метании малого мяча с места у мальчиков младшего школьного возраста ведущей и не ведущей рукой следует использовать при планировании учебного материала.

1. Васильков, С. В. Азбука мяча / С. В. Васильков. – Киев : Здоров'я, 1986. –104 с.
2. Зданевич, А. А. Баллистические метательные движения в системе физического воспитания школьников : монография / А. А. Зданевич ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест : Изд-во БрГУ, 2006. – 261 с.

ЗДАНЕВИЧ А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. А. Зданевич,

канд. пед. наук, доцент

ТЕМПЫ ПРИРОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ В МЕТАНИИ МАЛОГО МЯЧА С МЕСТА НА ДАЛЬНОСТЬ МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области метательных движений свидетельствуют, что предпосылками для овладения техникой метания малого мяча являются возрастные особенности координационных способностей.

Метание малого мяча является сложным движением. Сложность управления актом метания связана с необходимостью применением звеньев тела относительно друг друга.

Развитие двигательных способностей школьников должно базироваться на использовании знаний о сенситивных периодах развития этих способностей.

Совершенствование двигательных способностей, и в частности, координации движений, должно совпадать с периодами усиленного развития двигательной функции.

Координация движений является объективным показателем развития двигательной функции.

По данным Н. К. Меньшикова [3] под координацией движений понимаются способы выполнения согласованных движений разными частями тела, соразмерных во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Л. П. Матвеев [1, 2] подчеркивает, что важно развивать все двигательные качества одновременно с развитием координационных способностей, что целенаправленное и систематическое формирование координационных способностей необходимо осуществлять в тесной связи с физическими, технико-тактическими и интеллектуальным совершенствованием, развитием психических и психофизиологических процессов. В этом залог успеха при обучении метательным движениям и развитием необходимых для этого координационных способностей.

Цель работы – определение темпов прироста показателей в метании малого мяча у мальчиков среднего школьного возраста.

Методы исследования. В исследовании применялись следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- методы математико-статистической обработки полученных результатов.

В исследовании приняли участие мальчики в возрасте 10–15 лет.

Результаты и их обсуждение. Исследование динамики метания малого мяча с места ведущей рукой у мальчиков среднего школьного возраста позволило выявить годовые приросты результатов, которые оказались самыми высокими в период с 13–14 до 14–15 лет и равны 11 м 77 см (рисунок).

В другие возрастные периоды среднего школьного возраста темпы прироста значительно меньше.

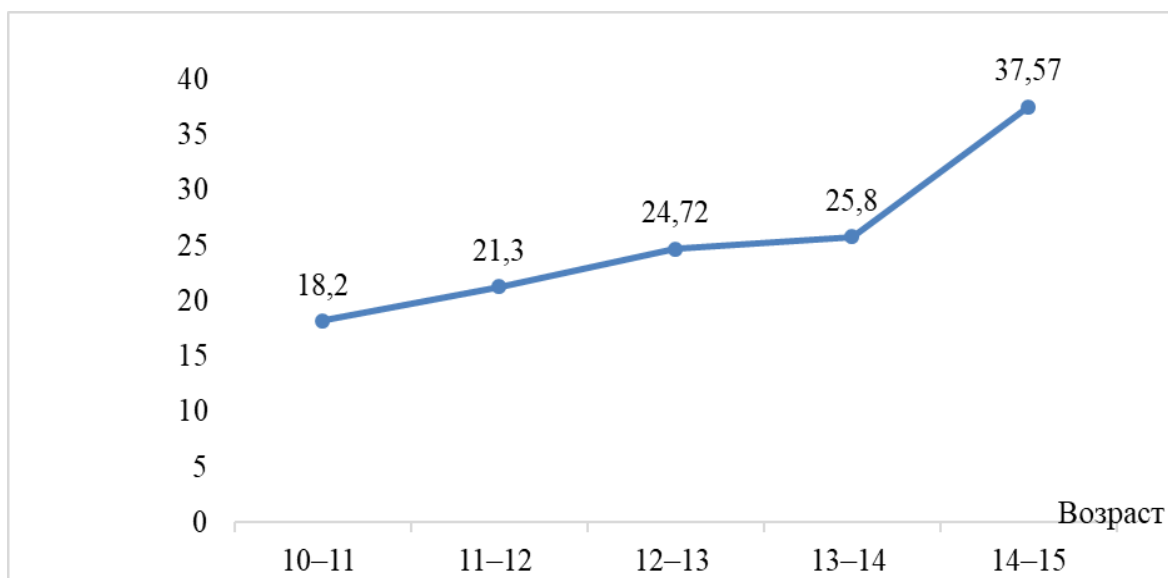


Рисунок – Темпы прироста в метании малого мяча с места на дальность мальчиков среднего школьного возраста

Выводы. Таким образом данные, полученные в результате проведения исследования показывают, что в среднем школьном возрасте имеется один наиболее благоприятный период для улучшения показателей в метании малого мяча с места ведущей рукой (с 13–14 до 14–15 лет).

Эту особенность целесообразно учитывать в процессе физического воспитания с учащимися среднего школьного возраста как при проведении учебных занятий, так и в ходе внеурочной и внеклассной деятельности.

1. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – С. 139–155.

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: общие основы теории и методики физ. воспитания : теоретико-метод. аспекты спорта и проф.-прикл. форм физ. культуры: учебник для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Меньшиков Н. К. Развитие профессиональных способностей лётчиков средствами физической под ёготовки: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Н. К. Меньшиков. – М., 1975. – 45 с.

КИСЕЛЬ М. А.

Брест, учащийся СШ № 20 г. Бреста
 Научный руководитель – И. Ю. Михута,
 кандидат пед. наук, доцент

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ ВЕДУЩИХ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ

Введение. Основными задачами технической подготовки в прыжках в воду на первый план выдвигается управление микроструктурой двигательных действий. Рост спортивных результатов во многом зависит от рациональности и эффективности техники выполнения соревновательных упражнений. Решающими факторами в

прыжках в воду выступают способности к оценке и коррекции таких характеристик двигательных действий, как отталкивание от опоры и взаимодействие с ней опорных звеньев [1].

Специфической чертой прыжков в воду является управление высококоординированными движениями в пространстве и времени, в безопорном положении, завершающемся входом в воду. Именно от эффективности действий спортсмена в опорном периоде зависит, в основном, качество выполнения прыжков. В то же время отсутствуют научно обоснованные рекомендации по совершенствованию отталкивания от упругой опоры у спортсменов различной квалификации, а существующие методики обучения основываются, главным образом, на эмпирическом опыте тренеров, без глубокого биомеханического обоснования [2, 3].

С точки зрения биомеханики, сложность проблемы заключается в том, что время контакта мало, силовое воздействие имеет биологическое и механическое происхождение, а на поведении спортсмена при отталкивании отражаются факторы технического мастерства, физической подготовки и целевой установки.

Цель работы – разработка модельных биомеханических параметров соревновательных движений спортсмена в прыжках в воду.

Методы исследования. анализ литературных источников, специальные видеосъемки, измерение основных характеристик геометрии масс тела спортсмена, педагогические наблюдения, по кадровый биомеханический анализ структуры движений спортсмена Чемпионате Европы 2017 года.

Результаты и их обсуждение. По результатам механико-математического моделирования движений спортсмена установлены наиболее рациональные варианты техники взаимодействия спортсмена с упругой опорой при прыжках в воду.

В результате биомеханического анализа были исследованы все прыжки произвольной программы сильнейших спортсменов Европы.

- Основными модельными параметрами в прыжках в воду являются следующее:
- При отталкивании угол наклона туловища был в пределах 6° – 20° .
- Эффективный и оптимальный вход в воду выполняется при положении туловища в пределах 8–15 градусов до вертикали и прямым телом.
- Время всего прыжка на трамплине было в пределах 1,48–1,56 сек., на вышке – 1,72–1,60 сек.
- Время полета вверх на трамплине было в пределах 0,55–0,77 сек., на вышке – 0,21–0,1 сек.
- Взятие складки или группировки осуществлялось на трамплине за период 0,20–0,28 сек., на вышке – в пределах 0,32–0,24 сек.
- Время выполнения оборотов на трамплине было в пределах 0,6–1,2 сек., на вышке – 0,88–1,12 сек.
- Время периода раскрытия на трамплине было в пределах 0,24–0,64 сек., на вышке – в пределах 0,24–0,56 сек.
- Высота вылета вверх (центра масс тела относительно исходного уровня в момент отталкивания) была на трамплине в пределах 2–3,2 м, на вышке – в пределах 0,2 м – 0,6 м.
- Взятие складки или группировки на трамплине было выполнено на высоте (вылета центра масс тела) в пределах 0,2 м – 0,38 м относительно уровня трамплина, а на вышке – в период снижения тела (относительно исходного уровня центра масс тела) на высоте от 0,05 м до 0,15 м относительно уровня платформы.

– Максимальная высота центра масс тела спортсмена относительно уровня воды была на трамплине в пределах 4,0 м – 6,2 м, на вышке – 11,05 м – 11,21 м.

– Начало раскрытия было выполнено на трамплине в пределах 2,11 м – 3,55 м над водой, а на вышке – в пределах 3,25 м – 7,0 м.

– В период взятия складки или группировки угловая скорость была на трамплине в пределах 9,16 рад/сек – 13,26 рад/сек, на вышке – в пределах 7,20 рад/сек – 12,02 рад/сек.

– Угловая скорость оборотов была на трамплине в пределах 12,42 рад/сек – 15,78 рад/сек, на вышке – в пределах 8,84 рад/сек – 15,73 рад/сек.

– Угловая скорость в период раскрытия на трамплине была в пределах 6,14 рад/сек – 12,15 рад/сек, на вышке – в пределах 6,23 рад/сек – 7,64 рад/сек.

Сравнение качества выполнения прыжка в баллах с угловой скоростью показывает, что в каждом отдельном случае следует рассматривать возможность проявления ошибок во всех трех периодах.

Выводы. Разработан способ обработки видеogramм, в основу которого положено по кадровое измерение угловых перемещений звеньев тела спортсмена, учет геометрии масс его тела и законов механики. Выделены следующие характерные периоды структуры оборотовых прыжков: отталкивание, переход в заданную позу, обороты, раскрытие и вход в воду. Способ обработки видеogramм позволяет получить следующие биомеханические характеристики всех периодов структуры прыжков в воду: время, амплитуду, угловые скорости перемещения тела спортсмена. Получены биомеханические характеристики прыжков произвольной программы всех сильнейших спортсменов Европы, которые позволяют более эффективно построить процесс технической подготовки с учетом индивидуальных параметров соревновательных движений.

1. Жуков, Е. К. Биомеханика физических упражнений : Учебник для институтов физкультуры / Е. К. Жуков, Е. Г. Котельников, Д. А. Семенов. – М. : ФиС. – 1993. – 320 с.

2. Анцыперов, В. В. О роли двигательной ассиметрии в прыжках в воду / В. В. Анцыперов, О. И. Иванов // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6.

3. Тихонов, В. Н. Биомеханические характеристики прыжков в воду / В. Н. Тихонов // Материалы совместной научно–практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – Москва, 2001. – С. 114–117.

КЛИМАШЕВИЧ Е. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – О. М. Клос,

старший преподаватель

ФАКТОРЫ ВЫБОРА БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. В настоящее время выбор высшего учебного заведения и будущей профессии имеет огромное значение и играет важную роль в будущем. Изучение мотивации профессионального самоопределения и системы ценностных ориентаций студенческой молодежи служит двигателем для выяснения изменений в отношении получения высшего образования.

Экономическое и социальное положение нашей страны сильно изменило ситуацию в сфере высшего образования, также это повлияло на жизненные ценности, мотивацию выбора профессии. Поэтому вопросам изучения мотивации и факторов, влияющих на выбор профессии и учебного заведения студентами, уделяется особое внимание [1].

Цель работы – изучение особенностей мотивации выбора будущей профессии у студентов специализированного факультета.

Методы исследования. Анкетирование проводилось на базе УО БрГУ имени А.С. Пушкина. В анкетировании принимали участие студенты 1-го курса факультета физического воспитания в количестве 48 человек (юноши $n=32$, девушки $n=16$).

Результаты и их обсуждение. Большинство студентов первого курса выбрали будущую профессию в старших классах школьного обучения (52%), 20% опрошенных выбрали будущую профессию давно.

Основным источником информации для опрошенных стали родственники и знакомые. Данный вариант выбрали 54,1% опрошенных студентов. 33,3% составили студенты, которые получили информацию с официального сайта университета.

Основным мотивом выбора факультета для 45,8% опрошенных стало желание овладеть той профессией, по которой осуществляется подготовка на факультете. 20,8% процентов студентов руководствовались возможностью трудоустройства после окончания данного факультета. Вариант «не было выбора» выбрали 10,4% студентов.

На вопрос «Представляете ли Вы на данный момент специфику своей будущей профессии?», 68,75% студентов ответили положительно, 20,8% немного представляют специфику будущей профессии, 10,4% ответили отрицательно. Больше всего студентов привлекает в будущей профессии возможность заниматься спортом и заниматься педагогической деятельностью. Отношение у большинства студентов к выбранной специальности после первого семестра не изменилось 60,4%. У 35,4% студентов отношение изменилось в лучшую сторону. При возможности вновь поступить, 75% студентов выбрали бы этот же факультет и лишь 4% студентов ответили отрицательно.

На вопрос связанный с освоением учебного материала 43,75% ответили - «бывают трудности из-за элементарной лени, но я работаю над собой». Легко дается учебный материал 33,3% студентов. 54,1% студентов, испытывали некоторые трудности в адаптации к студенческой жизни в начале обучения, 37,5% студентов, никаких трудностей не испытывали.

Помощь в адаптации к обучению, в основном исходила от студентов и преподавателей, данный вариант ответа выбрали 22,9% студентов, 16,6% помогало желание учиться, а также советы и помощь куратора учебной группы и/или сотрудников деканата, сотрудничество в группе.

На вопрос «Какие факторы на Ваш взгляд отрицательно влияют на качество обучения?» 52,08% студентов дали следующие ответы: большое количество учебных занятий, сложность учебного материала.

Источником получения знаний по дисциплинам специальности у студентов, в большей степени составляет, посещение лекционных и практических занятий 77,08%, 45,8% приходится на сеть «Интернет».

Среди форм профориентационной работы наиболее эффективными в работе со школьниками для поступления на факультет физического воспитания и в университет 70,8% студентов считают сеть «Интернет».

Выводы. Таким образом, определение мотивации, влияющей на выбор профессии у студентов 1-го курса, позволило выявить те факторы и критерии, которые оказывают решающее влияние на выбор высшего учебного заведения у студентов 1-го курса факультета физического воспитания.

Это важно учитывать при организации профориентационной работы в ВУЗах и на основании этого разрабатывать формы и методы социального партнерства вуза с общеобразовательными школами, учреждениями среднего профессионального образования, с центрами занятости населения и потенциальными работодателями по вопросам профессионального самоопределения молодежи.

1. Чистякова, С. Н. Педагогическое сопровождение самоопределения школьников / С. Н. Чистякова. – М. : Академия: Московские учебники, 2010. – 128 с.

КОЛОСЕЙ Н. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. Г. Беспутчик,

доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Среди наиболее значимых проблем белорусского общества в последние годы является существенное снижение уровня физического и психического здоровья школьников, что доказано данными официальной статистики и многочисленными научными исследованиями. [1]

Ситуацию усугубляет потеря интереса учащихся, особенно в среднем и старшем школьном возрасте, к занятиям физической культурой и здоровьем. [2; с.45]

В связи с этим государство и общество совместно с физкультурно - спортивными организациями разрабатывает новые и модернизирует традиционные средства, формы и технологии образования и воспитания в сфере физической культуры и спорта. [3]

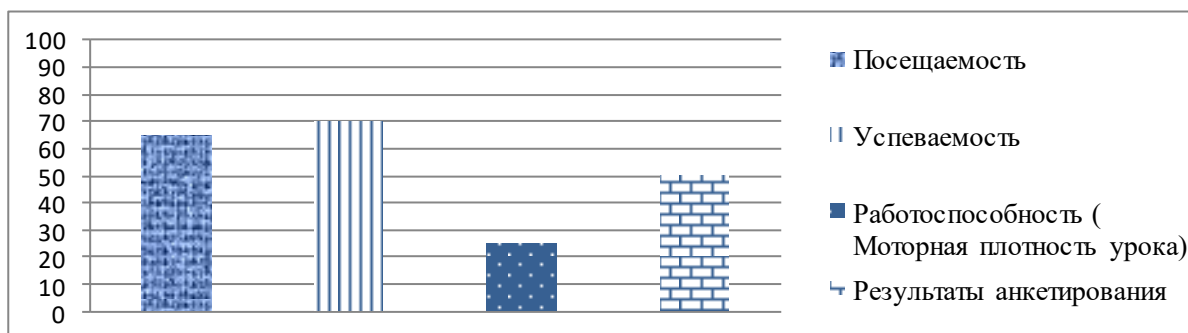
Цель работы – Определение основных критериев эффективности занятий физической культурой учащихся средних классов, с использованием музыкального сопровождения.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных и интернет источников, педагогический эксперимент, педагогические наблюдения, анкетирование, математически – статистическая обработка полученных данных.

Результаты и их обсуждения. Педагогический эксперимент проводился в средней школе № 23, на протяжении третьей четверти. Участие в нем приняли ученики средних классов. До и после эксперимента проводилось анкетирование учащихся, где выявлялась мотивация и отношение учащихся к занятиям физической культурой и здоровьем. Во время эксперимента на каждом занятии в подготовительную часть урока внедрялись специально подобранные упражнения с использованием музыкального сопровождения.

Как показали результаты критериев эффективности занятий физической культурой до эксперимента (см. табл. 1), общая посещаемость в средних классах составляла 65%, успеваемость 70%, работоспособность 25%. Результаты анкетирования показали, что только 50% учеников мотивированы для посещения урока физической культуры и здоровья.

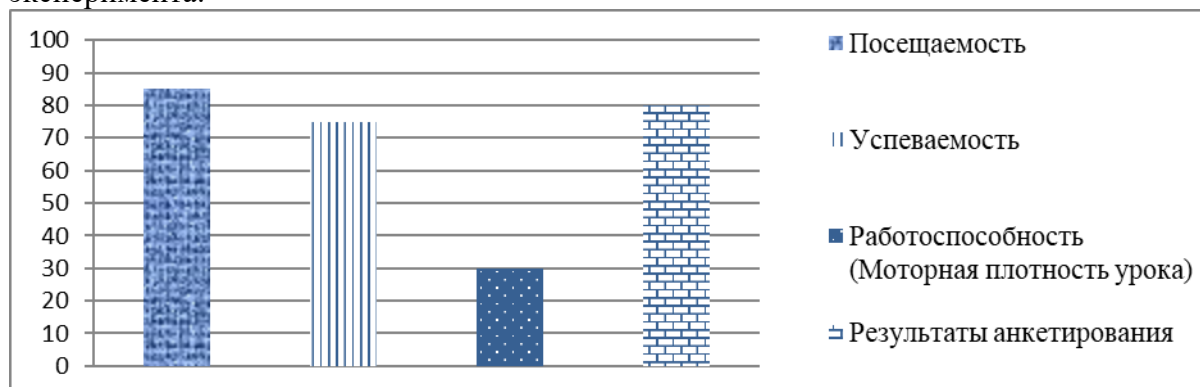
Таблица 1 – Результаты критериев эффективности занятий физической культурой до эксперимента.



Полученные результаты критериев эффективности занятий физической культурой после эксперимента (см. табл. 2) показали, что общая посещаемость в средних классах повысилась на 20 % и составила 85 %, успеваемость поднялась с 70 до 75 %, работоспособность так же увеличилась и составила 30 %.

Результаты анкетирования показали, что количество учеников мотивированных для посещения урока физической культуры и здоровья так же увеличилось до 80 %. Кроме того дисциплина учеников к концу эксперимента улучшилась.

Таблица 2 – Результаты критериев эффективности занятий физической культурой после эксперимента.



Проведенный педагогический эксперимент доказывает, что использование музыкального сопровождения на занятиях физической культурой положительно влияет на психо – эмоциональное состояние школьников, способствует повышению работоспособности и преодолению нарастающего утомления. Кроме того использование музыки улучшает работу центральной нервной системы, дыхательной и кровеносной систем, нормализует частоту сердечных сокращений, обменные процессы в организме и др. [4]

Выводы. В результате проведенного исследования выяснилось:

1) Все результаты критериев эффективности занятий физической культурой и здоровьем у учащихся средних классов после проведенного педагогического эксперимента улучшились.

2) Проведенный нами эксперимент подтверждает эффективность используемой нами методики.

1. Карамышева Т.Н. Информация о здоровье школьников как основа организации физического воспитания: учёные записки университета П. Ф. Лесгафта. / СПб., 2009. – С. 45.
2. [<http://открытыйурок.рф/статьи/570831/>].
3. [<http://www.dissercat.com/content/regulirovanie-zanyatii-fizicheski-uprazhneniyami-posredstvom-muzykalnogo-soprovozhdeniyahttp://constructor.ru/zdorovie/vliyanie-muzyki-na-cheloveka.html>].
4. [<http://открытыйурок.рф/статьи/598891/>].

КОРИНЧУК Л. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – М. М. Курилик,
 старший преподаватель

ПОСЛЕДНИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРАВИЛАХ ПО БАСКЕТБОЛУ

Введение. Изначально правила игры в баскетбол были сформулированы американцем Джеймсом Нейсмитом и состояли лишь из 13 пунктов. Со временем баскетбол изменялся, изменений потребовали и правила. Первые международные правила игры были приняты в 1932 году на первом конгрессе ФИБА, после этого они многократно корректировались и изменялись, последние значительные изменения были внесены в 1998 и 2004 годах, в 2017 году. Правила игры несколько отличаются в НБА и чемпионатах, проводимых под эгидой ФИБА (чемпионаты мира, Олимпийские игры, чемпионаты континентов, международные и национальные первенства европейских клубов).

Баскетбол является развитой и подвижной игрой, поэтому со временем меняются правила игры, становятся более усовершенствованными.

Цель работы: изучение нововведений в баскетбольные правила.

Методы исследования: анализ литературных данных.

Результаты и их обсуждение. СТАТЬЯ 16. ЗАБРОШЕННЫЙ МЯЧ: КОГДА ОН ЗАБРОШЕН И ЕГО ЦЕНА. 16-9.

Определение. Мяч считается заброшенным, когда живой мяч входит в корзину сверху и остаётся в ней или проходит через неё. Если в это время: а) команда, в корзину которой заброшен мяч, запросила тайм-аут в любое время в течение игры; б) на игровых часах остаётся 2:00 (две) минуты или менее в 4 (четвёртом) или каждом дополнительном периоде, то игровые часы должны быть остановлены в тот момент, когда мяч полностью пройдёт через корзину.

СТАТЬЯ 17. ВБРАСЫВАНИЕ. 17-10.

Пример: На последней минуте игры А1 выполняет 2 (два) штрафных броска. Во время выполнения 2го штрафного броска А1 наступает на линию штрафного броска и фиксируется нарушение. Команда Б просит предоставить тайм-аут.

Интерпретация: После тайм-аута команда Б продолжит игру вбрасыванием из-за пределов игровой площадки с линии вбрасывания напротив секретарского стола в своей передовой зоне с новым 24х секундным периодом.

СТАТЬЯ 23. ИГРОК В АУТЕ И МЯЧ В АУТЕ. 23-1.

Определение. Считается нарушением, когда игрок выходит за лицевую линию из ограниченной зоны с целью избежать нарушения правила 3х секунд. 23-2.

Пример. А1, находящийся в ограниченной зоне менее 3 (трёх) секунд, выходит за лицевую линию, для того, чтобы избежать нарушения правила 3х секунд, а затем возвращается обратно в ограниченную зону. **Интерпретация:** Нарушение А1.

СТАТЬЯ 29. 24 СЕКУНДЫ. 29/50-29.

Пример: За 10 секунд до окончания времени для броска, А1 выполняет бросок с игры. В то время, когда мяч находится в воздухе, Б2 совершает персональный фол на А2. Это второй фол команды Б в данном периоде. Мяч: а) попадает в корзину; б) касается кольца, но не попадает в корзину; в) не касается кольца. **Интерпретация:** В случае (а) попадание засчитывается. Во всех случаях мяч предоставляется команде А для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где произошло несоблюдение Правил, за 14 секунд до окончания времени для броска. 29/50-30.

Пример: А1 выполняет бросок с игры. В то время, когда мяч находится в воздухе, звучит сигнал устройства времени для броска. После этого Б2 совершает персональный фол на А2. Это второй фол команды Б в данном периоде. Мяч: а) попадает в корзину; б) касается кольца, но не попадает в корзину; в) не касается кольца. **Интерпретация:** В случае (а) попадание засчитывается. Во всех случаях не происходит нарушения времени для броска и мяч должен быть предоставлен команде А для вбрасывания из-за пределов игровой площадки с места, ближайшего к тому, где произошло нарушение Правил, за 14 секунд до окончания времени для броска. 29/50-31.

Пример: Пример: За 10 секунд до окончания времени для броска, А1 выполняет бросок с игры. В то время, когда мяч находится в воздухе, Б2 совершает персональный фол на А2. Это пятый фол команды Б в данном периоде. Мяч: а) попадает в корзину; б) касается кольца, но не попадает в корзину; в) не касается кольца. **Интерпретация:** В случае (а) попадание засчитывается. Во всех случаях А2 предоставляются 2 (два) штрафных броска. 29/50-32.

Пример: А1 выполняет бросок с игры. В то время, когда мяч находится в воздухе, звучит сигнал устройства времени для броска. После этого Б2 совершает персональный фол на А2. Это пятый фол команды Б в данном периоде. Мяч: а) попадает в корзину; б) касается кольца, но не попадает в корзину; в) не касается кольца. **Интерпретация:** В случае (а) попадание засчитывается. Во всех случаях не происходит нарушения времени для броска и А2 предоставляются 2 (два) штрафных броска. 29/50-46.

Пример: А1 выполняет бросок с игры, мяч касается кольца, отскакивает от него и затем контроль над мячом устанавливает А2, находящийся в своей тыловой зоне. После этого Б1 совершает фол на А2 и это третий фол команды Б в данном периоде. **Интерпретация:** Игра должна быть возобновлена вбрасыванием для команды А из-за пределов игровой площадки в тыловой зоне. На счётчике времени для броска должно быть установлено 24 секунды. 29/50-55.

Пример: за 25.2 секунды до окончания второго периода команда А устанавливает контроль над мячом. За 1 (одну) секунду до окончания периода времени для броска А1 выполняет бросок с игры. В тот момент, когда мяч находится в воздухе, звучит сигнал устройства времени для броска, после чего мяч не касается кольца. По прошествии 1.2 секунд звучит сигнал игровых часов об окончании периода. **Интерпретация:** Нарушения времени для броска не происходит. Судья не зафиксировал нарушение, ожидая, установит ли команда Б очевидный контроль над мячом. Период окончен. 29/50-56.

Пример: за 25.2 секунды до окончания второго периода команда А устанавливает контроль над мячом. За 1 (одну) секунду до окончания периода времени для броска А1

выполняет бросок с игры. В тот момент, когда мяч находится в воздухе, звучит сигнал устройства времени для броска, после чего мяч не касается кольца. Судья даёт свой свисток, когда на игровых часах остаётся 0.8 секунд до окончания периода.

Интерпретация: Нарушение времени для броска. Мяч должен быть предоставлен команде Б для вбрасывания за 0.8 секунд до окончания периода. 29/50-57.

Пример: за 25.2 секунды до окончания второго периода команда А устанавливает контроль над мячом. Мяч всё ещё находится в руках А2 за 1.2 секунды до окончания периода, когда звучит сигнал устройства времени для броска. Судья даёт свой свисток и фиксирует нарушение за 0.8 секунд до окончания периода. **Интерпретация:** Нарушение времени для броска. Мяч должен быть предоставлен команде Б для вбрасывания за 1.2 секунды до окончания периода.

СТАТЬЯ 37. НЕСПОРТИВНЫЙ ФОЛ.

37-8. Определение: Контакт защитника со спины или сбоку с соперником при попытке остановить быстрый прорыв, когда между нападающим и корзиной соперников нет никого из защитников, должен быть зафиксирован как неспортивный фол только до того момента, когда игрок начинает процесс броска. Однако любой чрезмерный контакт должен быть зафиксирован как неспортивный фол в любое время в течение игры

37-9. Пример: В тот момент, когда А1 ведёт мяч в сторону корзины соперников при быстром прорыве и нет никого из защитников на пути между ним и корзиной, Б1 вызывает контакт со спины и фиксируется фол.

Интерпретация: Фол Б1 является неспортивным.

37-10. Пример: Завершая быстрый прорыв, А1 начинает процесс броска и в этот момент Б1 контактирует с рукой А1 сзади а) при попытке заблокировать мяч; б) вызывая чрезмерный контакт.

Интерпретация: Должен быть зафиксирован а) обычный фол; б) неспортивный фол.

Статья 25. («Пробежка») и так называемый «Нулевой шаг». Хотя данный термин официально не фигурирует в правилах, он введён для лучшего понимания новой трактовки передвижений игрока с мячом. Итак, главное о пробежках:

«Нулевой шаг» применяется до или после ведения, но относится только к игроку, находящемуся в движении.

Если игрок начинает ведение или поворот с места(не в движении), то опорная нога и пробежка определяются по старым правилам.

Задний поворот (или «спин») теперь разрешен (но только игроку, находящемуся в движении), поскольку соответствует новым критериям трактовки пробежки.

При остановке двумя шагами можно идти в проход с любой ноги.

При остановке на две ноги одновременно, в момент отрыва от пола одной из ног другая становится опорной.

Когда игрок находится в движении и одна из его ног находится на полу в момент ловли мяча или окончания ведения, то как только другая нога коснется пола. Эта вторая нога становится опорной и происходит 1-ый шаг.[1]

Вывод: Новые изменения в правилах упростили игру, игра стала более зрелищной и менее грубой. Судьи и спортсмены, играющие в баскетбол, быстро адаптировались к новым правилам. Эти изменения облегчили судейство игры и передвижения игрокам по площадке с появлением так называемого «нулевого шага».

1. Матерьялы для судей [Электронный ресурс] – режим доступа <http://bbf.by/federatsiya/sudeistvo/sudyam> – Дата доступа: 15.03.2018.

КОТ К. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. П. Люкевич
 канд. философ. наук, доцент

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В АЭРОБИКЕ

Введение. Аэробика – это вид физических упражнений, при которых темп выполнения специальных базовых движений совпадает с ритмом музыкального сопровождения, непрерывно выполняемых и активно воздействующих на состояние кардиореспираторной системы.

Занятия аэробикой комплексно воздействуют на организм: они укрепляют все мышечные группы, развивают подвижность суставов, способствуют повышению эластичности связок и сухожилий, тренируют преимущественно общую и силовую выносливость организма. Следуя теории и методике физического воспитания, специалисты разрабатывают программы занятий, позволяющие развивать все физические качества и способности студентов.

Цель работы – определить, как музыкальное сопровождение помогает при занятиях аэробикой и какую музыку следует подбирать для занятий.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ интернет-источников и изучение научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Занятия аэробикой проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности и однотипных многократно повторяемых движений; как лидер задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, т.к. движения легче запоминаются.

При подборе музыки к определённому занятию надо учитывать два основных момента:

1. Музыкальные вкусы занимающихся (для занимающихся среднего и старшего возраста подойдёт классическая или популярная музыка «ретро», для детей – детские песни, для молодёжи – современная эстрада).

2. Темп музыкального сопровождения.

Изменение темпа выполнения танцевальных комбинаций или других движений в аэробике является важным методическим приёмом. Можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента. Если в начале изучения нового материала темп будет слишком высоким, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности занимающихся понять задание и повторить его. Но и слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, т.к. в этом случае снизится воздействие занятия на кардиореспираторную систему, а, следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся.

Для аэробики выбираются музыкальные произведения «квадратного» строения, т.е. такие, в которых музыкальная фраза имеет 4 части (такта), равные по длительности. Каждый такт музыкальной фразы состоит из 8 или 4 долей (счетов), если считать по четвертям (через счёт). Таким образом, музыкальная фонограмма для занятий имеет 4 такта по 8 счетов каждый, т.е. 32 счёта.

Соответственно и простейшие комбинации элементов (шагов, прыжков) аэробики состоят также из четырёх частей (восьмёрок), каждая из которых посвящена выполнению одного элемента один или два раза, в зависимости от того, на сколько счетов рассчитан элемент. То есть комбинация составляется на 32 счёта и рассчитана на 4 элемента, по 8 счетов каждый. Первое движение в «восьмёрке» должно начинаться с «ведущей» ноги под ударную ноту (счёт) [см: 1, с. 31].

В зависимости от содержания и направленности урока аэробики каждый тренер должен уметь подобрать соответствующее им музыкальное сопровождение. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим чёткий ритм и положительную эмоциональную окраску (не рекомендуется использовать музыкальные темы, в которых присутствует агрессия, скорбь и т.д.).

Требования к музыкальной подготовке преподавателя аэробики:

1. Умение проводить упражнения в соответствии с музыкой:
 - вовремя подавать команды и специальные жесты для начала и окончания упражнений в соответствии с музыкой;
 - проводить упражнения в соответствии с построением музыки;
 - проводить ритмический подсчёт в соответствии с метром и размером музыки;
2. Умение составлять упражнения в соответствии с «музыкальным квадратом» (на 2, 4, 8, 16 счётов);
3. Умение подбирать и составлять упражнения в различных ритмических сочетаниях;
4. Умение подбирать музыку к отдельным упражнениям, учебным комбинациям, танцевальным связкам, этюдам и т.д.;
5. Умение составлять упражнения на заданную музыку в соответствии с ее содержанием, формой, ритмом, динамическими оттенками, т.е. создавать композицию упражнений;
6. Умение составлять фонограммы для различных комплексов упражнений [см.: 2].

Выводы. Музыка, используемая на занятиях, является той канвой, от качества которой во многом зависит эффективность и привлекательность аэробики для занимающихся. При проведении широко используется современная музыка, на которую «накладываются» соответствующие ей по стилю движения танцевального характера. Это предопределяет необходимость соответствующей подготовки тренера. От умения тренера проводить различные виды упражнений с музыкальным сопровождением, обогащать уроки эстетическим содержанием, привлекать внимание занимающихся к выразительным, точным и красивым движениям в какой-то мере зависит эффективность занятий.

1. Лисицкая, Т.С., Сиднева, Л.В. Аэробика. Теория и методика: в 2 т. Т. 1 / Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

2. Музыкальное сопровождение в аэробике [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/aerobika/muzykalnoe_soprovozhdenie_v_aerobike.html/. – Дата доступа : 08.03.2018.

КОТОВИЧ Ю. Э.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
 Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
 канд. пед. наук, доцент

ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ ДАЛЬНОСТИ ПОЛЕТА МЕТАНИЯ МОЛОТА РОМУАЛЬДА КЛИМА

Введение. Метание молота – легкоатлетическая дисциплина, заключающаяся в метании специального снаряда – молота – на дальность. Требует от спортсменов силы и координации движений. Проводится в летний сезон на открытых стадионах [1,2].

В течение многих десятилетий, и в настоящее время, техника метания молота совершенствуется как на основе большого опыта тренеров и спортсменов, так и на научных исследованиях.

После значительного роста спортивных результатов в метании молота, которые возросли благодаря хорошей силовой подготовки метателей, большому объему применяемых упражнений со штангой стали проводиться научные исследования, связанные с биомеханикой метательного движения.

Резервы повышения дальности метания молота заключались и в более эффективном использовании силы спортсмена в частности:

- при рациональной работе мышц;
- при движении снаряда по оптимальной траектории, на которой действие на снаряд происходит с небольшой силой;
- при выбросе снаряда под правильным углом. Это значит, что правильно направлять свои усилия в конце метания метатель молота может лишь зная, под каким углом следует выпустить молот.

Было изучено и доказано, что в метании молота вся скорость снаряда сообщается только во вращательном движении.

Проводились расчеты оптимальных углов, определялись оптимальные элементы движения при разгоне снаряда, оптимальных фаз движений, и оптимальности всего движения в целом и многие другие исследовательские направления.

Следует отметить, что при планировании подготовки Ромуальда Клима в олимпийском цикле учитывались основные тенденции развития процесса тренировки:

- оптимизация применяемых средств и методов подготовки;
- повышение объема тренировочной работы, выражающейся прежде всего в увеличении объема специальной бросковой подготовки, оптимизация сопряженного воздействия применяющихся средств и методов;
- совершенствование средств контроля для коррекции тренировочного процесса;
- совершенствование системы управления процессом подготовки Ромуальда Клима.

Цель работы – сравнение показателей дальности полета в метании молота Ромуальда Клима в различных условиях.

Методы исследования:

- анализ литературных источников;
- анализ дневников спортивной тренировки Ромуальда Клима.

Ромуальд Иосифович Клима:

- заслуженный мастер спорта;
- чемпион XVIII Олимпийских игр в Токио (Япония) 1964 году в метании молота;
- серебряный призер XIX Олимпийских игр в Мехико (Мексика) в 1968 году;

- чемпион Европы в 1966 году;
- обладатель Кубка Европы 1965 и 1967 годы;
- четырехкратный чемпион СССР – 1966–1968, 1971 годы;
- двукратный чемпион Спартакиад народов СССР – 1967, 1971 годы;
- рекордсмен мира и Европы;
- девятикратный рекордсмен СССР.

Имя одного из лучших метателей молота – Ромуальда Клима – известно во всем мире.

Результаты и их обсуждение. Как видно из таблицы, что наблюдается увеличение дальности полета молота в Мехико и снижение показателей в метании молота в г. Москве.

Следует отметить, что угол вылета не изменился. В Мехико против ветра 5 м/с молот летит дальше, чем в Москве. Надо отметить, что метание молота требует весьма тонкой мышечной координации, поскольку молот движется не по прямой, а по сложному криволинейному пути, и, необходимо недюжинное умение управлять не только молотом, но и собственным телом, сохраняя равновесие при круговых поворотах.

Таблица – Сравнительные показатели дальности полета метателя молота в разных городах Ромуальда Клима

Город	Скорость, с	Угол вылета при безветрии (градусы)	Встречность ветра 5 м/с	Попутность ветра 5 м/с
Москва	26	44	68,25	68,41
Мехико	26	44	69,28	69,90

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что условия в которых проводились соревнования оказывали влияние на результат.

Изучение опыта сильнейшего спортсмена мира в метании молота Ромуальда Клима является важным элементом для совершенствования учебно-тренировочного процесса в этом виде спорта.

1. Легкая атлетика : учеб. пособие / А. Н. Остапенко, Б. И. Селиверстов, Ю. Н. Чистяков. – М. : Высшая школа, 1979. – 208 с.

2. Лутковский, В. Е. Особенности управления технической подготовкой метателей молота различной квалификации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Е. Лутковский ; национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2011. – 24 с.

КОТОВИЧ Ю. Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
 канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ МАЛЬЧИКОВ 9–10 ЛЕТ

Введение. Физическое воспитание ставит своей целью формирование физической культурной личности. Дети в процессе занятий осваивают ту часть физической культуры, которая доступна и необходима в данном возрасте с учетом их физического и умственного развития.

Основной задачей физического воспитания детей младшего школьного возраста является их разносторонняя физическая подготовленность и правильное физическое развитие.

Хорошая физическая подготовленность определяется уровнем развития физических качеств и является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности [1].

Высокий уровень развития физических способностей – важный компонент состояния здоровья детей.

В последнее время стало появляться множество научных данных, свидетельствующих о низком уровне двигательной подготовленности современных школьников, в том числе и скоростных способностей.

Одной из важных составляющих скоростные способности является частота движений. Проявление частоты движений, характеризующих циклические движения, в первую очередь связана с подвижностью нервных процессов в коре головного мозга, вызывающих напряжение и расслабление мышц, координирующих их работу.

Доказано, что, измеряя максимальную частоту движений, следует исходить из данных о том, что максимальный темп как элементарных, так и комплексных форм движений развивается и поддерживается в течение 5–6 с, а далее происходят изменения выражающиеся в его снижении. Считается, что максимальный темп движений может служить индикатором функционального состояния человека.

Индивидуальные особенности двигательного темпа человека рассматриваются в литературе как один из объективных признаков, характеризующих различия в темпераменте людей, в их эмоциональной возбудимости, в динамике протекания психических процессов.

Авторы [2] отмечают, что динамика движений человека обусловлена не только врожденными особенностями его темперамента, природными свойствами нервной деятельности, она обусловлена всем образом жизни человека, условиями деятельности, усвоенными привычками, выработанными общественной средой, динамическими особенностями поведения.

Проявление основных свойств нервной системы имеет значение, прежде всего для прогнозирования успешности в спортивной и трудовой практике. В следствие этого, теппинг-тест входит в комплекс методов психомоторной организации человека, используемым для проведения профессионального отбора по многим специальностям.

Следует отметить, что достаточно много работ посвящено изучению двигательного темпа как у спортсменов, так и не занимающихся спортом, но методики экспериментального измерения максимальной частоты движений были различными. Это затрудняет сопоставление полученных показателей, снижает возможность

углубленного анализа и обобщения результатов. К тому же литературные данные на этот счет довольно противоречивы.

Одним из методов, позволяющих оценить скоростные характеристики двигательного аппарата, темпа и устойчивости моторного действия человека является теппинг-тест.

Цель работы – определение максимального темпа движений у мальчиков 9–10 лет.

Методы исследования. Использовались следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- методы математической статистики.

В исследовании приняли участие мальчики в возрасте 9–10 лет не занимающиеся спортом.

Результаты и их обсуждение. Показатели темпа движений, проявляемые в теппинг-тесте у мальчиков 9–10 лет за первые 10 с равны 51,5 знакам. До третьего квадрата показатели понижаются, в четвертом и пятом повышаются и удерживаются на одинаковом уровне, в шестом понижаются и составляют 41,9 знаков.

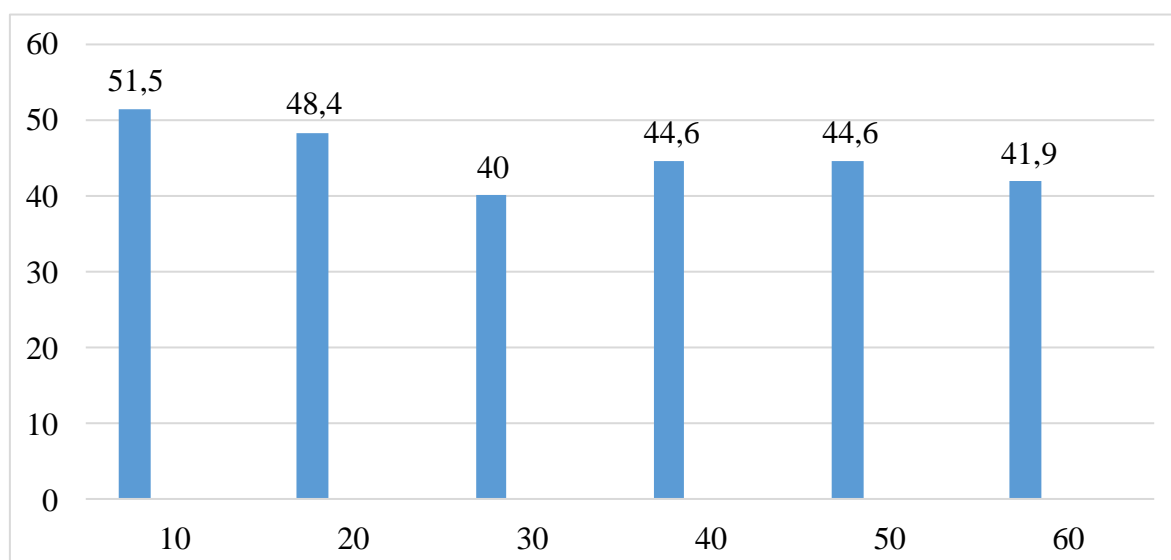


Рисунок – Показатели теппинг-теста мальчиков 9–10 лет

Выводы. Полученные данные о максимальном темпе движений свидетельствуют о слабости нервных процессов у мальчиков в возрасте 9–10 лет.

1. Зданевич, А. А. Баллистические метательные движения в системе физического воспитания школьников : монография / А. А. Зданевич ; Брест, гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест, изд-во БрГУ, 2006. – 261 с.

2. Ильина, М. Н. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста. Психофизические особенности спортивной деятельности / М. Н. Ильина, Е. П. Ильин. – Л., 1975. – С. 182–189.

КОШЕЛЮК Д.И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – О. М. Клос,
 старший преподаватель

**СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
 БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА**

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи всегда была в центре внимания не только медиков, но и иных специалистов (психологов, педагогов, социологов, биологов), в том числе и специалистов физической культуры, спорта и туризма.

Многими исследователями обсуждаются общие вопросы здоровья студенческой молодежи, исследуется влияние различных факторов на формирование здоровья и здорового образа жизни студентов, изучаются иные аспекты данного направления. Тем не менее, некоторые вопросы этой проблемы до сих пор остаются крайне актуальными [1].

В Беларуси особого внимания заслуживает тот факт, что, несмотря на пристальное внимание государства к здоровью подрастающего поколения, ситуация с физическим здоровьем молодежи практически не меняется, отсутствует положительная тенденция к его улучшению. Более того, отмечается увеличение процента студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [2].

Цель работы – проанализировать состояние здоровья студентов 1-го курса БрГУ имени А.С. Пушкина.

Методы исследования. Анализ состояния здоровья студентов был выполнен на основании данных медицинского осмотра и распределения студентов в учебные отделения для занятий физической культурой (2017/2018 учебный год).

Результаты и их обсуждение.

В сентябре 2017 года в Брестском государственном университете имени А.С. Пушкина медицинский осмотр прошло 670 студентов, из них:

1. к первой группе здоровья относятся 161 студент - 17,3 %;
2. ко второй группе здоровья относятся 460 студентов - 68,6 %;
3. к третьей группе здоровья относятся 84 студентов - 12,5 %;
4. к четвертой группе здоровья относятся 10 студентов - 1,5 % (рис. 1).

В настоящее время распределение студентов в УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина» по учебным отделениям выглядит следующим образом:

1. 262 студентов было зачислено в основное учебное отделение, что составило 39,1 %;
2. 220 студентов – в подготовительное – 32,8 %;
3. 163 студентов – в специальное – 24,3 %;
4. 25 студентам назначено посещение группы ЛФК – 3,7 % (рис. 2).

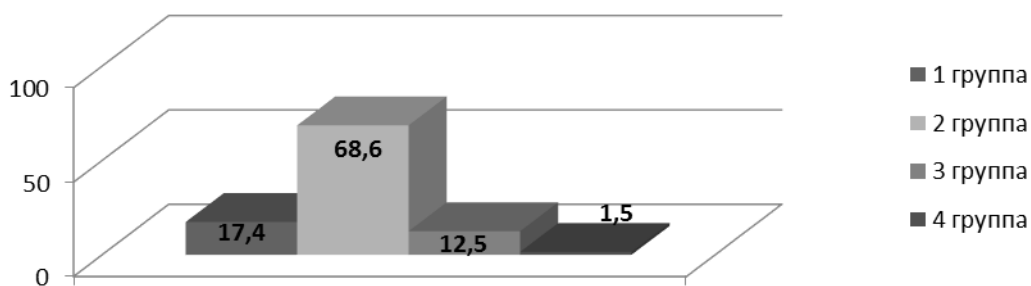


Рисунок 1 – Распределение студентов 1-го курса БрГУ имени А.С. Пушкина по группам здоровья

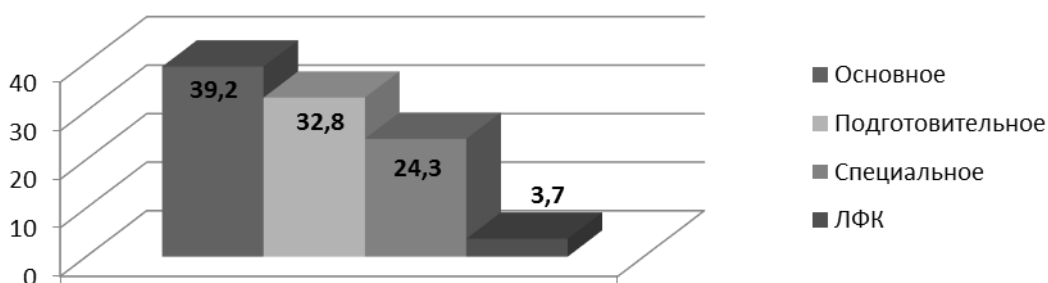


Рисунок 2 – Распределение студентов 1-го курса БрГУ имени А.С. Пушкина по учебным отделениям для занятий ФК

Выводы. Таким образом, медицинский осмотр в высших учебных заведениях среди студентов-первокурсников выявляет многие проблемы здоровья молодых людей, которые возникли у них в детском и (или) подростковом возрасте. Это требует создание в университете необходимых условий для сохранения и укрепления их здоровья и формирования личности специалиста.

1. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов /В. А. Коледа, В. А. Медведев, В. И. Ярмолинский.- Минск : БГУ, 2005. - 127 с

2. Физическая культура: типовая учебная программа для высших учебных заведений / сост. В. А. Коледа, Е. К. Кулинкович, И. И. Лосева [и др.]; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – С. 36.

КУНАЦ О. Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – К. К. Красовский
 д-р геогр. наук, профессор

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ТРЕНЕРА В ПРОЦЕССЕ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. Совершенствование системы повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта с использованием современных средств и методов является важным условием для решения задачи кадрового обеспечения в области физической культуры и спорта [1, 2].

Повышение квалификации – это обучение тренера-преподавателя с целью углубления и усовершенствования уже имеющихся у него профессиональных знаний. Целью повышения квалификации является обновление теоретических и практических знаний специалистов в связи с повышением требований к уровню квалификации и необходимостью освоения современных методов решения профессиональных задач, подготовка тренеров – преподавателей как субъекта профессиональной деятельности [1, 3].

Цель работы – выявление педагогических условий формирования профессиональной компетентности тренера в процессе повышения квалификации.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели использовались теоретический анализ, моделирование и обобщение.

Результаты и их обсуждения. Педагогическими условиями формирования профессиональной компетентности тренера в процессе повышения квалификации являются:

- 1) совершенствование профессионально значимых для тренера знаний и умений, формирование профессионально значимых качеств, профессиональной мотивации и спортивное совершенствование в данном виде спорта;
- 2) модернизация с учетом этих задач содержания путей повышения квалификации тренерского состава;
- 3) повышение квалификации тренера в предметном и социальном контексте его деятельности;
- 4) свободный выбор тренерами тем и направлений для педагогического и спортивного совершенствования;
- 5) разработка системы профессионально ориентированных творческих заданий для тренеров;
- 6) единство и взаимосвязь педагогического совершенствования;
- 7) управление учебно-тренировочным процессом через применение информационно-педагогических технологий с использованием компьютерной техники;
- 8) организация самостоятельной работы тренеров-преподавателей, направленной на педагогическое и спортивное самосовершенствование.

В этой связи, система повышения квалификации тренеров-преподавателей организуется в следующих формах:

- коллективные (деятельность МО, очная и дистанционная курсовая подготовка и переподготовка, тематические педсоветы, семинары – практикумы, методические недели, участие в профессиональных конкурсах, работа в группах);
- индивидуальные (наставничество, методическая консультация, самообразование, очная и дистанционная курсовая подготовка и переподготовка).

К традиционным методам обучения относятся:

1) Лекции – группе обучаемых преподаватель устно передает информацию, при этом педагог может использовать наглядные средства обучения, плакаты, показ слайдов. Лекция не позволяет учитывать разный уровень знаний, способностей и профессионального опыта обучаемых, темп обучения определяется самостоятельно преподавателем для всей группы. Эффективность данного метода обучения зависит от многих факторов: личностными особенностями преподавателя, его эрудицией, умением вызвать интерес к изучаемой теме.

2) Семинары – обычно проводятся по окончании изучения определенной порции материала с целью проверки усвоения материала лекций, а также помочь обучающимся лучше разобраться в содержании изучаемого материала. Главное в семинаре – диалог между преподавателем и обучающимся, он позволяет с разных сторон рассмотреть материал, соотнести его с опытом и знаниями, уже имеющимися у слушателей. Эффективность семинара зависит от умения преподавателя создать в ходе занятия такую обстановку и климат, который побуждал бы слушателей к активному участию в работе. Семинары проводятся в относительно небольших группах от восьми до двадцати пяти человек.

3) Учебные кино и видеофильмы – процесс обучения включает просмотр кино и видео материалов. При таком обучении обеспечивается лучшая запоминаемость, наглядность и доступность подачи материала, возможность повторения и самообучения, возможность многократного использования, связь с практикой, экономия средств, помощь преподавателю или тренеру. В учебных целях действие каждого фильма представлено в форме отдельных фрагментов.

4) Тренинги – во время тренингов идет практическая отработка умений и навыков при этом минимизированы блоки теоретического материала. Моделируются специальные ситуации для развития и закрепления у обучающихся необходимых навыков, освоения новых моделей поведения, возможное изменение отношения к собственному опыту и подходам.

Выводы. Анализ научно-методической литературы показал существование различных подходов к пониманию сущности понятия профессиональной компетентности, ее компонентов, путей и средств формирования. Профессиональная компетентность рассматривается как: 1) необходимый критерий аттестации тренеров-преподавателей; 2) показатель профессионализма; 3) цель и результат профессионального образования; 4) условие результативности профессиональной деятельности; 5) характеристика носителя определенных профессионально-ролевых функций. Организация повышения квалификации эффективно влияет на профессионализм тренеров-преподавателей, совершенствование спортсменов (учащихся), что способствует развитию спортивной школы.

1. Трещев, А. М. Развитие профессионально-субъектной позиции молодого учителя в процессе внутришкольного обучения / А. М. Трещев – М. : Известия Южного федерального университета. Педагогические науки, 2010. – С. 149–158.

2. Трещёв, А. М. Внутрифирменное повышение квалификации педагога в сфере физкультуры и спорта / А. М. Трещёв, Д. Р. Исамуллаева. – М. : Вектор науки ТГУ. Серия: педагогика, психология, 2012. – С. 101–103.

3. Кузьмина, Н. В. Понятие педагогической системы и критерии ее оценки / Н. В. Кузьмина. – М. : Методы системного педагогического исследования, 1979. – С 64.

КУНАЦ О. Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. Ю. Михута

канд. пед. наук, доцент

ТРАДИЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ОЦЕНКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Введение. В настоящее время, под профессиональной компетентностью тренера-преподавателя, понимается интегральная характеристика личности, которая объединяет знания, умения, навыки, профессионально важные качества личности, которые обеспечивают самореализацию и самоусовершенствование личности педагога-тренера в процессе профессиональной деятельности [1].

В психолого-педагогической литературе выделяют основные группы компетенций тренера [1–3]: информационная, коммуникативная, нормативно-правовая, психолого-педагогическая, гностическая, проектировочная, конструктивная, организаторская, физкультурно-оздоровительная, научно-исследовательская, двигательная, акмеологическая.

Существуют различные подходы к оценке профессиональной деятельности тренера и его профессиональной компетентности, а именно: профессиографический, системный и личностный подход.

Полученные данные о уровне профессиональной компетентности тренера-преподавателя и о эффективности его работы, позволит нам: выявить профессиональные потребности тренеров-преподавателей на разных этапах их профессионального становления; определить комплекс организационно-педагогических условий повышения эффективности развития профессиональной компетентности; определить содержательные аспекты оказания методической помощи и поддержки тренерам-преподавателям; выявить перспективы развития собственной профессиональной компетентности; определить уровни профессиональной компетентности тренеров-преподавателей; выявить сильные и слабые стороны эффективности работы тренера.

Цель работы – обоснование традиционных подходов к оценке компетентности тренеров как субъектов деятельности.

Методы исследования: теоретический анализ, моделирование и обобщение.

Результаты и их обсуждения. Профессиографический подход в оценке профессиональной компетентности выступает в качестве модели специалиста, включающей обобщенные требования к профессии и индивидуальное развитие специалиста как субъекта профессиональной деятельности. Данная модель закреплена в таких государственных документах, как квалификационная характеристика, профессиограмма. Квалификационная характеристика – нормативная модель компетентности педагога, которая отображает научно-обоснованный набор профессиональных знаний, умений и навыков, рассматривает содержание подготовки педагога. Основателем этого подхода является В.А. Сластенин. По его мнению, «понятие профессиональной компетентности педагога выражает единство его теоретической и практической готовности к осуществлению педагогической деятельности и характеризует его профессионализм».

Данный подход исключает роль личности педагога при формировании профессиональной компетентности, делается акцент на строго определенных

социальных требованиях. Следовательно, профессиографический подход включает в понятие «профессиональная компетентность» четко обозначенную модель специалиста, которая наиболее эффективна для общества со сложившейся системой ценностей.

Системный подход предполагает, что рассматриваемое социальное явление, в частности профессиональная компетентность, – это система, являющаяся совокупностью взаимосвязанных элементов в их взаимозависимости, в целостности, где каждый элемент приобретает новое качественное содержание. Представление профессиональной компетентности в качестве системного объекта дает возможность рассмотреть ее как целостность, ее структурные элементы, их внутреннюю организацию, особенности функционирования.

С точки зрения системного подхода, профессиональная компетентность – это система знаний, умений, навыков, способов деятельности, психологических свойств личности, профессионально значимых качеств. Выявить возможности личности с позиций перспектив ее развития возможно при рассмотрении профессиональной компетенции в качестве целостной интегральной характеристики специалиста. Системный подход – один из преимущественно надежных способов отказа от односторонности в оценке результатов, целесообразности методических приемов образовательной деятельности, непротиворечивости состава средств, методов, форм образовательной деятельности, обеспечивающий ее развитие, что является наиболее значимым в повышении уровня профессиональной компетенции.

При личностном подходе профессиональная компетентность определяется как состояние личности педагога, слияние его психологических качеств. Профессиональная компетентность является подструктурой личности, наряду с профессиональной направленностью, профессионально важными качествами, профессионально значимыми психологическими свойствами и включает профессиональные знания, умения, навыки и квалификацию. Саморазвитие личности педагога без учета значительного влияния социально-профессиональной среды является основой личностного подхода.

Выводы. Профессиональная компетентность тренера-преподавателя с учетом традиционных подходов рассматривается в качестве интегральной профессионально-личностной характеристики, определяемой направленностью профессиональной деятельности, компонентами этой деятельности и структурой личности. Следовательно, профессиональная компетентность тренера-преподавателя отражает его информированность о целях, сущности, структуре, средствах, способах, особенностях профессиональной деятельности (знания), владение технологией этой деятельности (умения и навыки), включает индивидуально-психологические качества, обеспечивающие понимание важности профессиональной деятельности и стремление к совершенствованию в профессии (профессиональная направленность).

1. Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность / А. Я. Корх. – М. : Terra Спорт, 2000. – С. 120–128.

2. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций : монография / Л. Д. Назаренко. – М. : Теория и практика физической культуры, 2003. – С. 258–267.

3. Зеер, Э. Ф. Психология личностно ориентированного профессионального образование / Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург : Уральский гос. ун-т, 2000. – С. 258–260.

ЛОБЕЦ А. А.

Мозырь, МГПУ им. И. П. Шамякина
Научный руководитель – В. А. Горовой,
канд. пед. наук

ФАКТОРНАЯ СТРУКТУРА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ГАНДБОЛИСТОВ СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ И СТАРШИХ КУРСОВ ОБУЧЕНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. В настоящее время перед каждым учреждением высшего образования ставится задача вести подготовку высококвалифицированных специалистов на высоком уровне с применением современных методов организации оздоровительного процесса, обеспечивающих использование или получение знаний и умений в практической работе.

Гандбол занимает ведущее место в системе физического воспитания студентов и является популярной среди студенческой молодежи, служит эффективным средством их активного отдыха. Разнообразные движения, прыжки, быстрый бег, броски мяча по воротам с разных позиций, с опорного положения и в прыжке, игра вратаря при защите ворот составляют основу игры. В процессе учебно-тренировочных занятий укрепляется здоровье занимающихся и совершенствуются их физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Гандболист высокой квалификации в процессе игры преодолевает значительные, но разные расстояния. Различия данных объясняются повышением со временем интенсивности игр. Гандболисты в нападении за одну игру пробегают 4365 м, в защите – 5800 м, при этом бег на длинные дистанции составляет 750 м, а на короткие – около 1000 м. В среднем дистанция, пробегаемая гандболистами высокой квалификации за одну игру, составляет 5200 м, а отдельные игроки значительно превышают эти показатели (до 6500 м). Расстояние 6500 м, преодолеваемое гандболистами, считается средним показателем [1, 2].

В системе подготовки гандболистов тренировка входит в состав блока функций реализации. Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного индивида уровня технико-тактической, физической, психической и игровой подготовленности, обусловленного спецификой гандбола и требованиями достижения максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.

Научные исследования в области изучения факторной структуры подготовленности студентов показывают, для того чтобы правильно организовать процесс обучения студентов, выбравших основной специализацией гандбол в начале первого года, необходимо способствовать повышению физической, технической и тактической подготовки студентов-гандболистов, следует знать, какие факторы в подготовленности начинающих и квалифицированных игроков способствуют целенаправленной реализации образовательных задач, обеспечивающих формирование конкурентоспособности игроков.

Цель работы – исследование факторной структуры подготовленности у гандболистов и ее влияние на построение учебного процесса для студентов младших и старших курсов.

Методы исследования. В работе применялись методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Показатели физической и технической подготовленности, игровой соревновательной деятельности начинающих студентов-

гандболистов, зачисленных в основное отделение на специализацию спортивные игры, характеризуются в начальный период низкими и средними результатами, значительно уступающими по показателям нормам студентов-гандболистов, обучающимся на старших курсах учреждения высшего образования. Фактическое обучение тому или иному действию зависит от исходной готовности к процессу обучению, где в числе предпосылок важнейшими признается исходная физическая готовность, а вместе с тем и координационная готовность. Процесс физической подготовки находится в противоречии с процессом технической подготовки, когда развитие физических качеств препятствует совершенствованию технического мастерства, а иногда и разрушает навыки игровой деятельности, но предопределяет дальнейший рост спортивной результативности.

В проведенном исследовании выявлены показатели факторной структуры физической подготовленности гандболистов-студентов Мозырского государственного педагогического университета им. И. П. Шамякина.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что у начинающих гандболистов: а именно студентов 1-2 курса основными факторами являются: на первом уровне в факторной структуре подготовленности студентов был выявлен фактор – «физической подготовленности» - 29%; на втором уровне фактор – «разносторонняя подготовленность» 25,0%; на третьем уровне - фактор «технической готовности» - 20%, на четвертом уровне - фактор «тактической подготовленности» - 9%.

У студентов-гандболистов старших курсов, 3-4-курс, иерархия факторов подготовленности имеет немного другую структуру. На первом уровне был определен фактор «технической подготовленности» - 30%; на втором уровне - фактор «тактической подготовленности» - 27%; на третьем уровне - фактор скоростно-силовой подготовленности - 22%; на четвертом уровне - фактор «аэробной подготовленности» - 12%.

Выводы. Опираясь на результаты анкетирования, можно сказать, что физическая подготовка студентов 1-2 курсов, является наиболее важной в тренировочной деятельности. Это объяснимо, так как высокий уровень физической готовности гандболистов необходим для успешных выступлений на соревнованиях.

Как видим, во время учебы в университете структура подготовленности гандболистов меняется: от приоритета разносторонней физической и функциональной подготовки к технической и тактической подготовке. Можно предположить, что направленность образовательного процесса, связанная с улучшением технических навыков, устраняет отставание в разделе технической подготовки.

На современном этапе развития гандбола достичь предельного результата возможно только при целесообразном развитии важнейших компонентов факторной структуры гандболиста, о чем свидетельствуется во многих научных исследованиях. Важно, чтобы гандболист на разных этапах спортивного совершенствования получал соответствующий уровень подготовки, который позволит ему осуществить переход от преимущественно физического компонента в пользу технико-тактического.

1. Изаак, В. И. Экспериментальное обоснование методики физической и технической подготовки гандболистов старших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. И. Изаак. ЛИФК. - Л., 1974. - 24 с.

2. Зотов В.П., Кондратьев А.И. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации / В.П. Зотов, А.И. Кондратьев. - К.: Здоров'я, 1982. -126 с.

ЛУКАШЕНКО Е. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – О. М. Клос,
 старший преподаватель

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ЗИМНИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Введение. Паралимпийские игры - международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Традиционно проводятся после главных Олимпийских игр, а начиная с 1988 - на тех же спортивных объектах; в 2001 эта практика закреплена соглашением между МОК и Международным паралимпийским комитетом (МПК). Летние паралимпийские игры проводятся с 1960, а зимние паралимпийские игры - с 1976.

Возникновение видов спорта, в которых могут участвовать инвалиды, связывают с именем английского нейрохирурга Людвиг Гутмана. Название первоначально было связано с термином *paraplegia* паралич нижних конечностей, поскольку эти соревнования проводились среди людей с заболеваниями позвоночника, однако с началом участия в играх спортсменов и с другими заболеваниями было переосмыслено как «рядом, вне (пара) Олимпиады»; имеется в виду параллелизм и равноправие параолимпийских соревнований с олимпийскими.

Первые зимние Паралимпийские игры состоялись в 1976 году в шведском Орнсколддсвике. В них приняли участие 198 спортсменов из 16 стран. Спортсмены с ампутированными конечностями и нарушением зрения соревновались в горнолыжных дисциплинах и лыжных гонках. Кроме этого проходили показательные выступления в гонках на санях [1].

Цель работы – проанализировать выступления сборной Республики Беларусь на зимних паралимпийских играх.

Результаты и их обсуждение. Результаты участия сборной команды РБ в зимних паралимпийских играх отражены в таблице.

Сборная Республики Беларусь впервые как самостоятельная команда впервые приняла участие в IX зимних Паралимпийских играх в итальянском Турине в 2006 году. На этой Паралимпиаде появилась современная паралимпийская эмблема. Участниками Паралимпиады стали 486 спортсменов из 39 стран. Было разыграно 174 медали.

Зимние Игры в Пхёнчхане стали самыми успешными для Беларуси: наши паралимпийцы завоевали 12 медалей – четыре золотые, четыре серебряные и четыре бронзовые. В итоговом медальном зачёте сборная Беларуси заняла восьмое место.

Таблица – Участие сборной команды РБ на зимних Паралимпийских играх

Год	Страна проведения	Количество стран	Место	Золото	Серебро	Бронза	Всего
2006	Италия (г.Турин)	39	11	1	6	2	9
2010	Канада (г.Ванкувер)	44	9	2	0	7	9
2014	Россия (г.Сочи)	45	18	0	0	3	3
2018	Республика Корея (г.Пхёнчхан)	49	8	4	4	4	12

Наиболее титулованным паралимпийцем в белорусской команде стала Светлана Сахоненко, которая завоевала в Пхёнчхане четыре медали в соревнованиях среди спортсменок с нарушениями зрения: три золота в лыжных гонках (на 15 км свободным стилем, в спринте на 1,5 км классическим стилем, в гонке на 7,5 км классическим стилем) и 1 бронзу (в спринте на 6 км в биатлоне).

Четыре награды Пхенчхана также на счету Юрия Голуба. Он стал первым в биатлонной гонке на 12,5 км, а также завоевал две серебряные награды (в спринте на 7,5 км в биатлоне и в лыжной гонке на 20 км) и стал третьим в лыжной гонке на 10 км классическим стилем. На Играх Юрий Голуб выступал среди слабовидящих атлетов. Один из самых опытных паралимпийцев в белорусской команде Дмитрий Лобан завоевал две серебряные награды (биатлон на 7,5 км и лыжный спринт на 1,1 км) среди спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Еще две медали в копилку сборной Беларуси принесла Лидия Графеева, которая завоевала две бронзовые награды в соревнованиях среди атлетов с нарушениями опорно-двигательного аппарата в биатлонном спринте на 6 км и в гонке на 12,5 км в биатлоне.

Выводы. Таким образом, паралимпийский спорт является неотъемлемой частью системы подготовки белорусских инвалидов-спортсменов. С каждым годом результаты выступления наших спортсменов на зимних Паралимпийских играх улучшаются.

1. Паралимпийские зимние игры [Электронный ресурс] : https://ru.wikipedia.org/wiki/Паралимпийские_зимние_игры датаобращения: 20.03.2018).

ЛЮ ИЧЖЭ

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – И. Ю. Михута,
канд. пед. наук, доцент

РАЗРАБОТКА МОДЕЛЬНЫХ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ПАРАМЕТРОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНА В ПРЫЖКАХ В ВОДУ

Введение. Основными задачами технической подготовки в прыжках в воду на первый план выдвигается управление микроструктурой двигательных действий. Рост спортивных результатов во многом зависит от рациональности и эффективности техники выполнения соревновательных упражнений. Решающими факторами в прыжках в воду выступают способности к оценке и коррекции таких характеристик двигательных действий, как отталкивание от опоры и взаимодействие с ней опорных звеньев [1].

Специфической чертой прыжков в воду является управление высококоординированными движениями в пространстве и времени, в безопорном положении, завершающемся входом в воду. Именно от эффективности действий спортсмена в опорном периоде зависит, в основном, качество выполнения прыжков. В то же время отсутствуют научно обоснованные рекомендации по совершенствованию отталкивания от упругой опоры у спортсменов различной квалификации, а существующие методики обучения основываются, главным образом, на эмпирическом опыте тренеров, без глубокого биомеханического обоснования [2, 3].

С точки зрения биомеханики, сложность проблемы заключается в том, что время контакта мало, силовое воздействие имеет биологическое и механическое

происхождение, а на поведении спортсмена при отталкивании отражаются факторы технического мастерства, физической подготовки и целевой установки.

Цель работы – разработка модельных биомеханических параметров соревновательных движений спортсмена в прыжках в воду.

Методы исследования. анализ литературных источников, специальные видеосъемки, измерение основных характеристик геометрии масс тела спортсмена, педагогические наблюдения, по кадровый биомеханический анализ структуры движений спортсмена Чемпионате Европы 2017 года.

Результаты и их обсуждение. По результатам механико-математического моделирования движений спортсмена установлены наиболее рациональные варианты техники взаимодействия спортсмена с упругой опорой при прыжках в воду.

В результате биомеханического анализа были исследованы все прыжки произвольной программы сильнейших спортсменов Европы.

- Основными модельными параметрами в прыжках в воду являются следующее:
- При отталкивании угол наклона туловища был в пределах 20° – 60° .
- Эффективный и оптимальный вход в воду выполняется при положении туловища в пределах 15–20 градусов до вертикали и прямым телом.
- Время всего прыжка на трамплине было в пределах 1,56–1,48 сек., на вышке – 1,72–1,60 сек.
- Время полета вверх на трамплине было в пределах 0,52–0,46 сек., на вышке – 0,21–0,1 сек.
- Взятие складки или группировки осуществлялось на трамплине за период 0,20–0,28 сек., на вышке – в пределах 0,32–0,24 сек.
- Время выполнения оборотов на трамплине было в пределах 0,6–1,2 сек., на вышке – 0,88–1,12 сек.
- Время периода раскрытия на трамплине было в пределах 0,24–0,64 сек., на вышке – в пределах 0,24–0,56 сек.
- Высота вылета вверх (центра масс тела относительно исходного уровня в момент отталкивания) была на трамплине в пределах 1,32 м – 1,06 м, на вышке – в пределах 0,05 м – 0,21 м.
- Взятие складки или группировки на трамплине было выполнено на высоте (вылета центра масс тела) в пределах 0,2 м – 0,38 м относительно уровня трамплина, а на вышке – в период снижения тела (относительно исходного уровня центра масс тела) на высоте от 0,05 м до 0,15 м относительно уровня платформы.
- Максимальная высота центра масс тела спортсмена относительно уровня воды была на трамплине в пределах 5,06 м – 5,32 м, на вышке – 11,05 м – 11,21 м.
- Начало раскрытия было выполнено на трамплине в пределах 2,11 м – 3,55 м над водой, а на вышке – в пределах 3,25 м – 6,74 м.
- В период взятия складки или группировки угловая скорость была на трамплине в пределах 9,16 рад/сек – 13,26 рад/сек, на вышке – в пределах 7,20 рад/сек – 12,02 рад/сек
- Угловая скорость оборотов была на трамплине в пределах 12,42 рад/сек – 15,78 рад/сек, на вышке – в пределах 8,84 рад/сек – 15,73 рад/сек.
- Угловая скорость в период раскрытия на трамплине была в пределах 6,14 рад/сек – 12,15 рад/сек, на вышке – в пределах 6,23 рад/сек – 7,64 рад/сек.

Сравнение качества выполнения прыжка в баллах с угловой скоростью показывает, что в каждом отдельном случае следует рассматривать возможность проявления ошибок во всех трех периодах.

Выводы. Разработан способ обработки видеogramм, в основу которого положено по кадровое измерение угловых перемещений звеньев тела спортсмена, учет геометрии масс его тела и законов механики. Выделены следующие характерные периоды структуры оборотов прыжков: отталкивание, переход в заданную позу, обороты, раскрытие и вход в воду. Способ обработки видеogramм позволяет получить следующие биомеханические характеристики всех периодов структуры прыжков в воду: время, амплитуду, угловые скорости перемещения тела спортсмена. Получены биомеханические характеристики прыжков произвольной программы всех сильнейших спортсменов Европы, которые позволяют более эффективно построить процесс технической подготовки с учетом индивидуальных параметров соревновательных движений.

1. Жуков, Е. К. Биомеханика физических упражнений : учебник для институтов физкультуры / Е. К. Жуков, Е. Г. Котельников, Д. А. Семенов.–М. : ФиС. – 1993. – 320 с.

2. Анцыперов, В. В. О роли двигательной асимметрии в прыжках в воду / В. В. Анцыперов, О. И. Иванов // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6.

3. Тихонов, В. Н. Биомеханические характеристики прыжков в воду / В. Н. Тихонов // Материалы совместной научно–практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – Москва, 2001. – С. 114–117.

ЛЮ ИЧЖЭ

Минск, БГУФК

Научный руководитель – И. Ю. Михута,

канд. пед. наук, доцент

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПСИХОМОТОРНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЦ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТРАДИЦИОННОЙ И ВОСТОЧНОЙ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (УШУ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ)

Введение. Целостная структура психической и физической сущности человека является совокупностью сознательно управляемых двигательных действий [4, 2]. Данная интеграция проявления психических и физических качеств лежит в основе восточной оздоровительной физической культуры, в которой двигательной деятельности (представителей тайдзи-цюань) представляет собой объективным восприятием, субъектом всех форм психического отражения, начиная с ощущения и заканчивая сложными формами согласованной двигательной активности.

В восточных системах оздоровительной физической культуры, в отличие от западных, нет ни одного двигательного действия, которые бы не требовали от человека высокоточного выполнения координированного двигательного акта, позволяющего сознательно управлять согласованностью и соразмерностью движений. Именно координированного и целостного, поскольку все произвольные и непроизвольные движения человека, совершающиеся в пространстве и во времени при определенном напряжении скелетных мышц в двигательном действии всегда выступают интегрально, а потому подразделение движения на пространственную, временную и силовую компоненты является условным [3].

Уровень согласованности в управлении движениями процессуальной и финальной точности определяется степенью развития психомоторных способностей, участвующих в выполнении сложных координационных двигательных действий. Неудивительно, что к сфере психомоторики человека К.К. Платонов относит все: от многообразных видов сенсомоторных реакций человека до сложнокоординированных и многопараметрических движений, в структуре которых в единстве представлены их пространственные, временные и силовые компоненты [4].

Психомоторные акты человека – это сложно организованные познавательно-регуляторные системы, в которых в единстве представлены как мотивационные, функциональные, так и операционные компоненты. Очевидно, что точность, интенсивность и эффективность управления движениями зависят и существенно определяются уровнем функционирования таких психических процессов, как ощущение и восприятие. Это связано, с одной стороны, с развитием у человека отчетливости зрительных, двигательных и других ощущений, а с другой – с приобретением умений осуществлять контроль за действиями, тонко дифференцировать их по параметрам пространства, времени, интенсивности в мышечных усилиях [5].

И все же, несмотря на важность и актуальность проблемы исследования, особенности развития психомоторных способностей у представителей в восточной и западной физической культуры, пока еще недостаточно изучены.

Цель работы – выявление уровня развития психомоторных способностей лиц занимающихся западной и восточной системой физической культуры (на примере Ушу Тайцзи-цюань).

Методы исследования. В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ и обобщение литературных источников; тестирование психомоторных способностей испытуемых с помощью комплексной компьютерной психодиагностической программы «Effecton Studio 2007», разработанной И.А Тугим [6]. Исследования проводились на базе БГУФКа, в котором принимали участие представители Тайцзи-цюань (n=10) и студенты, занимающиеся западной традиционной физической культуры (учащейся молодежи 20–22 лет) (n=10).

Результаты и их обсуждение. Анализ уровня развития **психомоторных способностей** между представителями, занимающимися восточной и западной системой физической культуры, позволил нам установить, что (таблица 1): у представителей (восточной системы) были выявлены 6 статистически достоверных различий (при $t=2,13-2,65$, $P<0,05$); характеризующих уровень развития психомоторных способностей в сравнении с контингентов (западной системы), а именно между сенсомоторными реакциями, психическими познавательными процессами и точностью восприятия времени. Данное обстоятельство, обусловлено активирующим воздействием восточной оздоровительной системы своей программой двигательных действий на центральную нервную систему (ЦНС). Как видим, целенаправленное совершенствование внешней и внутренней сущности сложнокоординационных движений приводит к статистически значимому улучшению почти всех показателей психомоторики ($P < 0,05$) за исключением: количеством опережающих и запаздывающих реакциях, показателями динамической работоспособностью и лабильностью двигательного аппарата и объёмом внимания. Выявленные недостоверные различия, в большей степени обусловлены врожденными индивидуальными особенностями нервной системы, которые трудно поддаются изменению. Но в целом, необходимо отметить, что у представителей восточной

системы на фоне более высокого уровня подготовленности, нервная система характеризуется более выраженной функциональной активностью, высокой лабильностью, уравновешенностью нервных процессов.

Таблица 1 – уровень развития психомоторных способностей у представителей западной и восточной системы физической культуры

Параметры		Представители (восточной системы физической культуры)			Представители (западной системы физической культуры)			t-критерий Стьюдента
		M	σ	$\pm m$	M	σ	$\pm m$	t/P
Психомоторные способности								
Простая зрительно-моторная реакция, (мс)		252,60	16,7	7,06	261,50	12,65	3,65	2,41 / $<0,05$
Простая аудио-моторная реакция, (мс)		195,20	16,44	7,45	210,25	8,34	6,42	2,32 / $<0,05$
Сложная зрительно-моторная реакция, (мс)		365,40	44,40	20,23	425,12	38,04	12,12	2,27 / $<0,05$
Реакция на движущий объект, (мс):		37,20	14,34	6,75	42,17	9,93	5,87	2,02/ $<0,05$
–количество опережающих реакций (у.е.)		7,20	3,35	1,50	7,08	5,12	1,48	0,05/ $>0,05$
–количество запаздывающих реакций (у.е.)		10,00	5,15	2,30	10,42	5,76	1,66	0,14/ $>0,05$
Динамическая работоспособность (у.е.)		396,00	87,96	39,34	326,33	94,32	27,23	1,41/ $>0,05$
Лабильность двигательного аппарата (у.е.)		4,60	1,52	0,68	3,92	0,90	0,26	1,16/ $>0,05$
Тип нервной системы	Сильный, %	40			40			
	Средний, %	30			40			
	Слабый, %	30			20			
Точность восприятия времени, %		74,50	9,94	5,88	62,50	6,72	2,82	2,65 / $<0,05$
Переключаемость и распределение внимания (Красно-черная таблица)	Время работы (с.)	195,60	22,99	13,39	214,42	24,27	7,97	2,45 / $<0,05$
	Процент ошибок (%)	0,00	–	–	7,75	2,60	0,75	$<0,01$
	Коэффициент «ПиРВ» (%)	2,07	0,30	0,13	2,02	0,27	0,08	1,27/ $<0,05$
Объем внимания, (кол-во объектов – у.е.)		8,20	1,10	0,49	7,10	1,45	0,42	1,96/ $>0,05$
Устойчивость внимания, (% прав. ответов)		84,00	11,40	5,10	64,14	14,03	4,97	2,24 / $<0,05$

Примечание: статистически достоверные различия при $p < 0,05$ – $t=2,13$; при $p < 0,01$ – $t=2,95$; $p < 0,001$ – $t=4,07$.

Обобщая выше сравнительный анализ следует отметить, что представители восточной системы физической культуры превосходят представителей западной системы, в уровне развития психомоторной сферы. Данный факт, подтверждается высоким уровнем возбуждения ЦНС, скорость распространения возбуждения по нервным цепям, а также антиципацией времени изменения пространственного

положения стимула и соотносить с ним сенсорные процессы регуляции сложнокоординированного движения.

Ведущим значение в построении и управлении целостными движениями для представителей восточной системы является постоянная смена двигательной программы, когда одна программа не накладывается на окончание другой, а пластично (без пауз перетекает) переходит в другую более сложную. Одновременный и последовательный переход – это, когда в центральных структурах управления движениями существуют не одна, а две или несколько альтернативных программ, что и является ключевым механизмом становления биомеханической структуры движений. Поэтому, двигательные программы действий представляют собой накопленный двигательный опыт, основанный на механизме согласования движения с его смысловым содержанием (интеграции прошлого, настоящего и будущего) [5].

Выводы. Исследование показало реальное позитивное активирующее воздействие занятий восточной физической культуры на ЦНС. В результате регулярного воздействия сенсомоторного раздражителя у представителей восточной системы расширяются функциональные возможности двигательного аппарата, интенсивно формируются психомоторные функции, что указывает на совершенствование аппарата моторного программирования. Лабильная нервная система и высокая степень подвижности нервных процессов, создают физиологическую основу для обеспечения не только внешние формы двигательного действия, но и внутреннюю структуру (с постоянным согласованием трех уровней: «Цзин» – управление внутренними усилиями; «Ци» – вибрации энергии; «Шэнь» – внешние и внутренние действия осуществляются под контролем и управлением сознания). Достаточно высокая степень мобилизации нервной системы (психомоторной составляющие) призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного координированного двигательного акта.

1. Боген М. М. Обучение двигательным действиям / М. М. Боген – М. : Физкультура и спорт. 1997. – 216 с.
2. Бойченко, С. Д. Классическая теория физической культуры: Введение. Методология. Следствия / С. Д. Бойченко, И. В. Бельский. – Минск: Лазурек, 2002. – 312 с.
3. Клименко, В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В.Клименко. – Киев: Здоровья, 1987. – 168 с.
4. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт. 1984. – 124 с.
5. Сун Пэн Психоментальность в системе диалога культур: компаративный анализ результативности совершенствования психомоторных способностей и локомоций при освоении физкультурно-оздоровительных систем Востока и Запада / Сун Пэн, И.Ю. Михута // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2013. № 12 – С 87-94.
6. Тугой, И. А. Психологическая служба в образовании с Effecton Studio / И. А. Тугой. – Липецк: ЛЭГИ. 2006. – 298 с.

МАКАРУК М. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
 Научный руководитель – Н. И. Приступа,
 кандидат педагогических наук, доцент

**ТОЧНОСТЬ РЕАКЦИИ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ КАК
 ПОКАЗАТЕЛЬ СЕНСОМОТОРИКИ СТУДЕНТОВ
 ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Введение. В спорте, в том числе и у взрослых спортсменов, способность к выполнению тонких сенсомоторных реакций является распространённым методом контроля за функциональным состоянием спортсменов. Известно, например, что быстрота и точность реагирования на объекты, видимые периферическим зрением, является существенным компонентом способностей в спортивных.

Реакция на движущийся объект, как известно, является одним из наиболее распространенных движений, точность выполнения которых главным образом обуславливается правильным взаимодействием зрительного и двигательного анализаторов.

Цель работы – выявить уровень развития реакции на движущийся объект (РДО) у студентов (юноши) 3 курса ФФВ.

Методика и организация исследования. Для исследования особенностей реакции на движущийся объект в настоящей работе мы использовали общепринятую методику, состоящую из последовательно включенных в электрическую сеть электросекундомера и кнопки переключателя. Испытуемому дается следующая инструкция: нажатием на кнопку как можно точнее остановить стрелку секундомера на заданном делении шкалы. В начале каждого замера стрелка секундомера находится на нуле, а за 1-2 сек до начала выполнения задания испытуемому дается предупредительный сигнал.

Двигательная задача выполнялась испытуемым в положении сидя за столом, на котором устанавливался прибор. Каждый из них выполнял по шесть контрольных попыток. Интервал между последовательными замерами 3-4 сек. Перед контрольными замерами испытуемому предлагалось выполнить 2-3 пробных попытки, результаты которых не учитывались.

Скорость вращения стрелки секундомера составляла 60 оборотов в минуту, время предварительного прослеживания – 1000 м/с. При анализе данных точность реакции на движущийся объект определялась по средней арифметической величине отклонений стрелки секундомера от заданного значения без учета знака ошибки для всех шести контрольных замеров.

Полученные в ходе тестирования данные приведены ниже. Для удобства определения статистических показателей моды, медианы (отражают центральную тенденцию) проведено упорядочение полученных выборочных совокупностей путем ранжирования (расстановка вариантов в порядке возрастания или убывания).

Показатели РДО: 5; 8,5; 10,8; 10,8; 10,8; 11,7; 13,3; 13,3; 13,6; 14; 15,8; 16,1; 16,6; 17,8; 18,3; 18,3; 18,3; 19,2; 20; 20; 20,8; 21,6; 22,5; 23; 23,3; 24,1; 24,1; 24,2; 25; 25,8; 26,6; 26,6; 26,6; 26,7; 27,5; 27,5; 27,8; 31,6; 31,9; 32,5; 33,3; 33,3; 33,3; 33,3; 33,3 (n=44).

Статистические характеристики уровня.

К ним относятся такие статистические показатели как мода, медиана и средняя арифметическая. Как известно эти показатели отражают центральную тенденцию выборки.

В упрощенной трактовке мода (M_o) – это элемент выборки, который наиболее часто в ней встречается. В нашем случае $M_o=33,3$.

Медиана (M_e) – это значение, которое делит выборку таким образом, что одна половина выборки оказывается больше медианы, а другая - меньше. В нашем случае $M_e=22,05$.

Среднее арифметическое значение определяется как отношение суммы значений элементов выборки к ее объему:

$$X_{cp} = \frac{\sum X}{n}.$$

В нашем случае $X_{cp}=21,5$.

Статистические характеристики вариации.

К ним относятся такие статистические показатели как размах, дисперсия, средние квадратическое отклонение, коэффициент вариации, ошибка средней арифметической.

Размах выборки определяется как разница между наибольшим и наименьшим значениями элементов выборки. В нашем случае размах равен 28,3.

Чтобы дать обобщенную характеристику вариации все элементов выборки от среднего значения вычисляют дисперсию (∂^2) и среднее квадратическое отклонение (∂).

Дисперсия вычисляется по формуле:

$$\partial^2 = \frac{\sum (X - X_{cp})^2}{n},$$

где $\sum (X - X_{cp})^2$ - сумма квадратов отклонений, n – объем выборки. В нашем случае $\partial^2=55,9$.

Среднее квадратическое отклонение (∂ - «сигма») определяется как корень квадратный из дисперсии. Формула для определения «сигмы»:

$$\partial = \sqrt{\frac{\sum (X - X_{cp})^2}{n}} \quad \text{или} \quad \partial = \sqrt{\partial^2}.$$

В нашем случае среднее квадратическое отклонение равно 7,48.

Коэффициент вариации (V) определяется как процентное отношение среднего квадратического отклонения к среднему арифметическому. Он определяется по формуле:

$$V = \frac{\partial}{X_{cp}} \times 100\%.$$

В нашем случае коэффициент вариации составил – 34,8%. В практике спортивной метрологии значение коэффициента вариации от 0 % до 10 % считается малым, от 11%-20% - средним и свыше 20% - большим. У нас оказался коэффициент вариации большим, что говорит о достаточной неоднородности показанных испытуемыми результатов. Стандартная ошибка средней арифметической величины (m) находится по формуле:

$$m = \frac{\partial}{\sqrt{n}}.$$

Данный показатель показывает, в каких пределах может находиться средней арифметической генеральной совокупности. Очевидно, что чем больше объем выборочной совокупности, тем меньше стандартная ошибка средней арифметической. Когда объем выборки приближается к объему генеральной совокупности, то стандартная ошибка средней арифметической приближается к нулю. В нашем случае стандартная ошибка средней арифметической составила 1,13.

Выводы. Таким образом, значения генеральной средней арифметической показателя реакции на движущийся объект студентов 3 курса находится в пределах $21,5 \pm 1,13$ мс.

МАТЮШ П. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – М. М. Курилик,
 старший преподаватель

ЗНАЧЕНИЕ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Введение: Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания детей дошкольного возраста. Характерная её особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Цель работы – выявление особенностей подвижных игр для разных возрастных групп.

Методы исследования. В работе применялся анализ и изучение научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств – выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.

В подвижных играх ребёнку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребёнку расширить и углублять свои представления об окружающей действительности.

Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учат действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям.

1.2 Характеристика подвижных игр для разных возрастных групп.

Подвижные игры различают также: по сложности движений; по содержанию сюжета; по количеству правил и ролей; по характеру взаимоотношений между играющими; по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

С детьми первого года жизни проводятся игры-забавы («Прятки», «Коза рогатая», «Сорока-белобока», «Поехали-поехали», «Догоню-догоню» и др.), вызывающие у детей звуки, движения, смех, радость, удовольствие. На втором году жизни используются бессюжетные игры. В этих играх дети выполняют одно движение (ходьба, бросание) в индивидуальном темпе, но постепенно они переходят от индивидуальных действий к совместным.

В дальнейшем в игры включаются более сложные движения и количество движений увеличиваются.

Сюжеты игр также усложняются. Подвижные игры для малышей отличаются простотой сюжета (к примеру, птицы летают и возвращаются домой, автомобили едут и останавливаются).

Количество ролей в играх детей младшего возраста незначительно (1–2). Главную роль выполняет воспитатель, а малыши изображают одинаковые персонажи, например педагог-кот, все дети - мыши («Кот и мыши»). В играх детей более старшего возраста количество ролей увеличивается (до 3–4). Здесь уже, например, есть пастух, волк, гуси («Гуси-лебеди»), кроме того, роли распределяются между всеми детьми. Постепенно увеличивается количество правил, усложняются взаимоотношения между детьми. В младших группах очень просты и носят подсказывающий характер, количество их невелико (1–2), они связаны с сюжетом, вытекают из содержания игры. Выполнение правил сводится к действиям по сигналу: на один сигнал дети выбегают из дома, на другой – возвращаются на свои места. Со временем вводятся ограничения действий: убежать в определённом направлении; пойманным отходить в сторону.

В играх с элементами соревнования сначала каждый действует сам за себя (кто раньше всех успеет принести предмет), потом вводится коллективная ответственность: соревнующиеся делятся на группы, учитывается результат всего коллектива (чья группа попадет большее количество раз в цель); проводятся соревнования на качество выполнения (чья колонна лучше построится; кто ни разу не уронит мяч), а так же на скорость (кто добежит до флажка).

Подвижные игры детей младшего возраста часто сопровождаются словами-стихами, песнями, речитативом, которые раскрывают содержание игры и ее правила: объясняют, какое движение и как надо выполнять; служат сигналами для начала и окончания; подсказывают ритм и темп («По ровненькой дорожке», «Лошадки» и др.). Игры, сопровождаются текстом, даются и в старших группах, причем слова нередко произносятся хором («Мы – весёлые ребята» и др.)

Текст задает ритм движению. Окончание текста служит сигналом к прекращению действия или к началу новых движений. Вместе с тем произнесение слов – это отдых после интенсивных движений.

Выводы. Подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире, развитие мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребёнка. В процессе игры происходит не только упражнение в имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребёнка.

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2013/07/08/znachenie-i-kharakteristika-podviznykh-igr-dlya>
2. <https://studopedia.org/10-82830.html>
3. <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000005/st002.shtml>

МУРАВЕЙКО Ю. В.

БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. Ю. Михута,

канд. пед. наук, доцент

АНАЛИЗ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАНИЕМ НА ОСНОВЕ СИСТЕМЫ ДИАГНОСТИКИ «ОМЕГА-СПОРТ»

Введение. Объективными критериями оценки текущего функционального состояния и физической подготовленности юных спортсменов являются физиологические показатели, отражающие состояние механизмов вегетативной регуляции сердечной деятельности [1].

Под постоянным нервно-гуморальным контролем находятся абсолютно все органы и системы организма спортсмена. В процессе адаптации спортсмена к изменяющимся тренировочным нагрузкам, могут возникать отклонения в регулирующих системах, вызывающие гемодинамические, метаболические и энергетические нарушения. Именно сердечный ритм является индикатором этих отклонений, а потому исследование variability ритма сердца имеет важное прогностическое и диагностическое значение на разных этапах подготовки [2].

В последние годы для оценки функционального состояния спортсменов все более популярным становится анализ variability ритма сердца (ВРС), являющийся простым, неинвазивным и информативным методом исследования вегетативной нервной системы.

Вариability ритма сердца является интегральным показателем функционального состояния сердечно-сосудистой системы и организма в целом. Низкая ВРС, регистрируемая при доминировании симпатического отдела вегетативной нервной системы, наблюдается при недостаточном восстановлении спортсменов, при тяжелых физических перегрузках, перетренированности, интоксикациях, других патологических состояниях.

Поэтому, для эффективного обеспечения учебно-тренировочного процесса спортсменов необходимо наличие компьютерного электрокардиограф с анализатором variability сердечного ритма для оценки вегетативной, нейрогуморальной и центральной нервной регуляции сердечной деятельности.

Цель работы – проведение анализа variability ритма сердца детей дошкольного возраста занимающихся плаванием на основе системы диагностики «ОМЕГА-СПОРТ».

Методы исследования – анализ литературных данных, анализ полученных результатов с применением системы диагностики «ОМЕГА-СПОРТ». В исследование приняли участие дети дошкольного возраста занимающихся плаванием 4-6 лет (n=15).

Результаты и их обсуждение. В результате анализа функциональной готовности детей дошкольного возраста занимающихся плаванием нами были определены (таблица 1): уровень адаптации к физическим нагрузкам, %, уровень тренированности организма, %; уровень энергетического обеспечения, %; психоэмоциональное состояние, %; интегральный показатель «спортивной формы», %;

В результате анализа variability сердечного ритма нами были выявлены показатели сердечной деятельности ИВР, ВПР, ИН рассчитанные по стандартным методикам вариационного анализа ритма сердца (в квадратных скобках указаны пределы нормы для этих показателей) и заключения по этим показателям:

Таблица 1 – Индивидуальные и модельные параметры ВРС для детей дошкольного возраста

№	Состояние системы	Модельные	Пловцы 4 года (n=7)	Пловцы 5 лет (n=7)	Пловцы 6 лет (n=7)
A	– уровень адаптации сердечно-сосудистой системы	90-100%	68%	75%	90%
B	– показатель вегетативной регуляции	90-100%	65%	80%	87%
C	– показатель центральной регуляции	90-100%	71%	74%	65%
D	психоэмоциональное состояние	90-100%	72%	72%	74%
E	ealth – интегральный показатель функционального состояния	90-100%	68%	77%	84%

➤ **индекс вегетативного равновесия** $ИВР = A_{Mo} / \Delta X$ указывает на соотношение между активностью симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Согласно полученных данных, нами было установлено, что у детей 4 лет = 12 у.е; у детей 5 лет = 10 у.е; у детей 6 лет = 9; кроме этого модельные параметры = 16 и более;

➤ **вегетативный показатель ритма** $ВПР = 1 / Mo * \Delta X$ позволяет судить о вегетативном балансе с точки зрения оценки активности автономного контура регуляции. Чем выше эта активность, т.е. чем меньше величина ВПР, тем в большей мере вегетативный баланс смещен в сторону преобладания парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Согласно полученных данных, нами было установлено, что у детей 4 лет = 0,30; у детей 5 лет = 0,19; у детей 6 лет = 0,23; кроме этого модельные параметры = 0,25-0,6;

➤ **индекс напряжения** $ИН = A_{Mo} / 2 * \Delta X * Mo$ регуляторных систем отражает степень централизации управления сердечным ритмом. Согласно полученных данных, нами было установлено, что у детей 4 лет = 56,2; у детей 5 лет = 123,4; у детей 6 лет = 28,9; кроме этого модельные параметры = 10-100;

Выводы. Анализ variability сердечного ритма позволит получить оперативную информацию о функциональном состоянии и адаптационных резервах спортсменов и в зависимости от его уровня своевременно корректировать тренировочный процесс, что весьма важно при современных высокоинтенсивных спортивных нагрузках.

Нарушение вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы служит ранним признаком срыва адаптации организма к нагрузкам и ведет к снижению работоспособности. При превалировании симпатического звена регуляции организм работает в условиях внутреннего стрессорного напряжения. Длительное и непрерывное функционирование организма пловца в условиях стресса может через какое-то время привести к формированию органических нарушений, вначале обратимых, а затем малообратимых.

1. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем: метод. рекомендации / Р. М. Баевский [и др.]. М., 2002. – 53 с.

2. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: Медицина. 1997. – 265 с.

МУРИНА Е. Н

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – К. И. Белый,

канд. пед. наук, доцент

ПОДАЧА В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ КАК СРЕДСТВО ОРГАНИЗАЦИИ АТАКИ

Введение. Волейбол является одной из самых популярных игр в мире. С 2015 года FIVB объединяет 221 национальную федерацию волейбола. Наиболее развит волейбол как вид спорта в таких странах, как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Япония, Польша. Действующим чемпионом Европы среди женщин является сборная Сербии, а чемпионом мира — сборная США. Современный волейбол насыщен большим количеством игровых приемов, среди которых особое место отводится нападающему удару, приемам-передачам сверху, снизу, подачам, блокирование.

Одним из важнейших технических приёмов игры на нынешнем этапе развития является подача. Если 15–20 лет назад подача являлась лишь средством введения мяча в игру, то сейчас это одно из средств атаки[1].

Цель работы – провести анализ наиболее применяемых способов выполнения подач женскими сборными Беларуси и Хорватии на чемпионате Европы по волейболу 2017.

Задачи. 1. Выявить количество верхних прямых планирующих подач.

2. Определить количество верхних прямых подач в опорном положении с вращением.

3. Определить количество силовых подач в прыжке.

Методы исследования. Для выявления исследуемых показателей был проведён анализ технических протоколов игры, кодовая и видео запись игры чемпионата Европы 2017 по волейболу среди женских команд.

Результаты и их обсуждение. Анализ приведенных в литературе данных и просмотр видеозаписи позволил выявить, что: 1) в данной игре команды выполняли подачи различными способами, характеризующимися следующими относительными показателями:

а) на силу в прыжке – (43 % сборная Беларуси, 38 % сборная Хорватии) в общей сумме зафиксированных 15 подач, б) в опорном положении (с вращающимся полетом мяча) – (17 % сборная Беларуси, 30 % сборная Хорватии), в) планирующим способом – (40 % сборная Беларуси, 32 % сборная Хорватии). Высокой эффективности подач в современном женском волейболе можно добиться как за счет исключительно результативного выполнения подач на силу в прыжке, так и относительно ровного повышения результативности всех способов подач. Важным моментом является эффективность выполнения силовых подач.

Вывод. На основании проведённых исследований можно констатировать, что женская сборная Беларуси по волейболу, применяемым способом является силовая подача в прыжке, в то время, как другие ведущие команды мира, Европы имеют этот

показатель гораздо выше. В сборной США этот показатель доходит до 70 %. Это же можно сказать о сборной Сербии у которой тоже процент силовой подачи высокий. Вместе с тем, по прежнему значимое место занимает верхняя прямая планирующая и подача в прыжке. Повысив эффективность и количество выполняемых силовых подач сборная Беларуси может рассчитывать на более высокие рейтинговые места.

1. Ахмеров, Э. К. Расширение арсенала технико-тактических действий в современном волейболе / Э. К.Ахмеров // Игровые виды спорта: сборник научных статей. – Минск: «Медисонт», 2008. – С. 44–46.

НЕВАР В. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Т. А. Самойлюк,
 магистр пед. наук, старший преподаватель

ПРОГРАММА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» СССР И ЕЕ ВОЗРОЖДЕНИЕ СЕГОДНЯ

Введение. Физическое развитие молодежи является важным фактором развития современного государства. Молодежная политика в области физической культуры и спорта преследует как общие социальные цели, так и политические, что обуславливает внимание к данной сфере внутренней политики и к методам ее реализации. Одним из ряда подобных методов являются государственные программы и совокупности программ и нормативов, цель которых заключается в развитии физкультурно-спортивного движения как в целом среди населения государства, так и среди подрастающего поколения в частности. Особенно выделяется программа «Готов к труду и обороне» (ГТО) имеющая сравнительно долгую историю, изучение которой может помочь осмыслить проблемы, возникающие сегодня в физкультурно-спортивной политике Республики Беларусь.

Цель работы – выявить основные этапы развития программы ГТО в СССР и ее трансформации в постсоветских государствах (на примере Республики Беларусь и Российской Федерации).

Методы исследования. В работе применялись нормативный, институциональный и историко-сравнительный методы.

Результаты и их обсуждение. Первый проект комплекса ГТО был утвержден в 1931 году, однако предпосылки для введения подобной программы сложились ранее. После революционных событий и радикальных политических, социальных, экономических трансформаций очевидной стала потребность в развитии (в том числе физическом) и мобилизации населения которое могло ответить на вызовы, брошенные молодому государству – СССР. Были созданы организации и институты, ставящие своей целью мобилизацию сил всей советской страны на ее развитие и оборону: Общество друзей воздушного флота, Общество друзей химической обороны и химической промышленности и т. д. Уже в 1927 году было создано Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ) под патронажем которого организовывались различные спортивные мероприятия. Так до 1931 года была создана база для введения в действие нормативной основы системы физического воспитания в СССР – комплекса «Готов к труду и обороне».

Однако физкультурно-спортивный компонент комплекса был на втором плане, так как ключевой целью комплекса ГТО было обучение населения именно оборонительным действиям в случае чрезвычайных ситуаций.

В своем развитии комплекс ГТО прошёл значительное количество изменений и усовершенствований, мы остановимся на последней программе комплекса утверждённой в СССР постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 17 января 1972 года «О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)». Целью комплекса провозглашалось способствовать:

1. формированию морально и духовного облика советских людей;
2. всестороннему гармоничному развитию;
3. сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности;
4. подготовке населения к высокопроизводительному труду и защите Родины [1].

Комплекс строился по возрастному принципу, охватывал население с 10 до 60 лет и состоял из пяти ступеней. На всех ступенях, за редким исключением, требования к сдаче зачета были схожи:

1. Иметь знания по теме «Физическая культура и спорт в СССР»;
2. Знать и выполнять правила личной и общественной гигиены;
3. Знать основные правила гражданской обороны и проработать в противогазе определенное количество времени в зависимости от степени;
4. Уметь объяснить значение и выполнить комплекс утренней гигиенической гимнастики [1].

Распад СССР повлек за собой упразднение комплекса ГТО, а альтернативные ему программы появились в Республике Беларусь и в Российской Федерации практически спустя двадцать лет (в Беларуси спустя 17 лет, в России спустя 23 года). Так в Республике Беларусь на смену программы ГТО в 2008 году пришел Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс, частично измененный в 2014 году. Целью комплекса является: «развитие в Республике Беларусь массового физкультурно-спортивного движения, направленного на оздоровление, общее физкультурное образование, нравственное и патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни нации средствами физической культуры» [2]. Комплекс состоит из трех программ:

1. Физкультурно-оздоровительная и образовательная программа;
2. Программа физкультурно-спортивных многоборий;
3. Программа мотивации и дальнейшего стимулирования граждан, успешно выполнивших требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Физкультурно-оздоровительная и образовательная программа состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам граждан от 6 до 59 лет. Для каждой из ступеней сформулированы свои цель, задачи и требования ступени к базовому физкультурному образованию.

В Российской Федерации возрождение комплекса произошло с изданием Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года. Целью комплекса являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения. Программа ГТО Российской

Федерации является наиболее разработанной, большую роль в ее развитии и реализации занимает популяризация самого комплекса. Стоит также отметить, что цели политические, такие как воспитание патриотизма (Российская Федерация) или подготовка к защите Родины (СССР) в Государственный физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь не отражены.

Большой интерес представляет собой сравнение ныне существующих комплексов, как между собой, так и с их предшественником, что отражено в Таблице 1. Однако существует проблема с возрастными категориями, к примеру: если в ГТО СССР это 19–28 лет, то в всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО это 18–24 года и 25–29 лет, а в государственном физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь это 19–22 года и 23-29 лет, таким образом для Беларуси и России будут использованы сразу две возрастных категории. Стоит также отметить, что в матрице сравнения представлены только три норматива для мужчин, а также то, что в нормативах выбран средний уровень сложности.

Государство	СССР	Россия		Беларусь	
Возрастная группа	19–28 лет	18–24 года	25–29 лет	19–22 года	23-29 лет
Испытания					
Бег 3000 метров (минут, секунд)	11,00	13,40	14,40	12,00	12,10
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7 (вес 70 кг и более)	12	9	10	9
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	–	32	25	30	–

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что хотя представленные нормы и не сильно отличаются в трех рассматриваемых комплексах, однако их содержательный компонент (количество испытаний, возрастные группы, присутствие/отсутствие испытаний по выбору) отличается кардинально. Сегодня очевидна потребность в гармонизации комплексов между Россией и Беларусью в рамках Союзного государства. Так на заседания комиссии Парламентского собрания Союза Беларуси и России по социальной политике, науке, культуре и гуманитарным вопросам осуждались вопросы работы по гармонизации программ физического воспитания населения, предусматривающих введение в Беларуси аналога Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Таким образом, комплекс ГТО получивший новую жизнь в независимых постсоветских государствах продолжает свое развитие и является важным элементом их социальной политики.

1. О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) [Электронный ресурс] : постановлением ЦК КПСС и Совета

Министров СССР, 17 января 1972 г., № 61 // ГАРАНТ информационно-правовой портал. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/189834/#friends>. – Дата доступа: 12.03.2018.

2. Положение о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс] : утв. постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 2 июля 2014 г., № 16 // РЦФВС. – Режим доступа:

http://www.sporteducation.by/img/file/normativka/GFOK_%2002_07_2014_16.pdf. – Дата доступа: 14.03.2018.

НЕВАР В. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк,

магистр пед. наук, старший преподаватель

РОЛЬ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ В РАЗВИТИИ МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТА СРЕДИ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ

Ведение. Сегодня большое внимание уделяется развитию детского и молодежного спорта. Это связано с желанием государств сохранить здоровье населения, повысить производительность труда и т. д. Однако в условиях регионализации и глобализации, развития и усиления разнонаправленных международных организаций, вопросы развития школьного и студенческого спорта начинают подниматься на наднациональном уровне. На сегодняшний день создано достаточное количество международных организаций, в повестку дня которых входят проблемы спортивного развития указанных возрастных групп. Однако роль государств остается значительной и именно они являются ключевыми акторами в данной сфере. Активно сотрудничает с наднациональными организациями в вопросах спорта и Республика Беларусь, стоит отметить, что данное сотрудничество постоянно расширяется.

Цель работы – выявить основные тенденции в развитии сотрудничества Республики Беларусь с наднациональными институтами в области спорта среди учащихся и студентов.

Методы исследования. В работе применялись нормативный, институциональный и историко-сравнительный методы.

Результаты и их обсуждение. Первая наднациональная организация по вопросам студенческого спорта, с которой Республика Беларусь начала сотрудничать с 1993 года, была Международная федерация студенческого спорта (FISU). Основной целью данного института является организация и проведение спортивных мероприятий среди студентов. В 2017 году учреждению «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» Республики Беларусь был официально присвоен статус активного члена Международной федерации студенческого спорта FISU и вручен сертификат за активную деятельность по развитию студенческого спорта в стране и на международной арене на 2017-2019 года [1].

Еще одной региональной организацией, в работу которой Беларусь включилась с 2007 года, стала Европейская ассоциация университетского спорта (EUSA). Данная организация является лицензиатом и координатором чемпионатов Европы среди студентов, а также Европейских студенческих игр. Однако сотрудничество с Европейской ассоциацией университетского спорта не приобрело таких масштабов как

сотрудничество с Международной федерацией студенческого спорта, что объясняется локальностью и меньшей значимостью первой.

Касаемо сотрудничества Республики Беларусь с региональными и международными организациями в области развития школьного спорта, то наиболее интенсивными являются отношения с Международной федерацией школьного спорта (ISF). Беларусь в лице учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» представлена в данной организации с 2012 года. Основной формой сотрудничества является проведение международных гимназиад в которых принимают активное участие и белорусские школьники.

Однако сотрудничество с международными и региональными организациями в области спорта учащихся и студентов не является ключевым компонентом в исследовании роли Республики Беларусь в данном направлении. Большой интерес представляют спортивные мероприятия, в которых Беларусь является принимающей стороной. Именно этот показатель наиболее репрезентативен в исследовании имиджа Беларуси как страны международного детского и молодежного спорта. Здесь стоит отметить, что подобный показатель в отношении Республики Беларусь постоянно колеблется, что отражено на рисунке 1. Так, резкий всплеск в проведении международных спортивных мероприятий среди учащихся и студентов наблюдается в 2016 году, в 2017 году он резко падает, что связано с проведением большого количества спортивных мероприятий среди других возрастных групп. В 2018 году планируется опять выйти на показатель 2016 года и принять 14 мероприятий [2].

Особое внимание в 2018 году привлечено к IV чемпионату мира среди студентов по конькобежному спорту, который должен пройти 21–25 марта в столице Беларуси. Организация чемпионата проходила под патронажем Международной федерации университетского спорта (FISU), что демонстрирует сохраняющийся высокий уровень сотрудничества с данной наднациональной организацией.

Интересен и еще один показатель – виды спорта, проведению которых на своей территории отдает предпочтение Республика Беларусь, данный показатель за 2015–2017 годы отражен на рисунке 2. Важно отметить, что в 2015 году, сосредоточения на каких-либо видах спорта не просматривается, однако уже в 2016 году в очевидные лидеры выбиваются хоккей и легкая атлетика. В «Перечне международных спортивных мероприятий, проводимых в Республике Беларусь в 2018 году» выделяется и еще один вид спорта – баскетбол, по которому планируется провести 3 мероприятия международного характера в рамках рассматриваемой возрастной группы [2].

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что Республика Беларусь довольно активно участвует в развитии международного спорта среди учащихся и студентов. Беларусь создала имидж «страны спорта» и продолжает его подтверждать, именно этот факт обуславливает привлекательность Республики Беларусь в качестве площадки для проведения спортивных мероприятий международного уровня. Стоит также отметить, что сегодня наблюдается выработка определенной «специализации» в проведении международных мероприятий среди учащихся и студентов, что, несомненно, является позитивной тенденцией.

1. 17-18 августа 2017г. прошла 35-ая Генеральная ассамблея FISU [Электронный ресурс] // Учреждение «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов». – Режим доступа: <http://www.sporteducation.by/novosti/nid/5437>. – Дата доступа: 16.03.2018.

2. Перечень международных спортивных мероприятий проводимых в Республике Беларусь в 2018 году [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Респ. Беларусь, 18 дек. 2017 г., № 963 // Совет Министров Республики Беларусь. – Режим доступа: [http://www.government.by/upload/docs /file5920bdc5b011129f.PDF](http://www.government.by/upload/docs/file5920bdc5b011129f.PDF). – Дата доступа: 16.03.2018.

НЕРЕД Е. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Е. М. Ляхович,
магистр пед. наук, преподаватель

ВЛИЯНИЯ АКРОБАТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Акробатика является одним из видов гимнастики со спортивной направленностью, основной акцент в которой делается на силовые и прыжковые упражнения. Это сложно-координированный вид спорта, который требует от спортсменов хорошей физической подготовки, особой внимательности, ловкости, сосредоточенности.

Акробатика направлена на общее физическое развитие и укрепление организма учащихся, воспитание морально-волевых качеств спортсменов. В процессе овладения техникой акробатических упражнений развивается вестибулярный аппарат, совершенствуется координационная способность и другие качества. На уроках физической культуры и здоровья применяя упражнения акробатики, вместе с улучшением осанки у детей заметно улучшается техника выполнения акробатических упражнений. Кроме того, антропометрические обследования выявили у учащихся, выполнявших акробатические упражнения, улучшение показателей координационной устойчивости, увеличение скорости зрительно-двигательных реакций.

Цель работы – изучение влияния акробатических упражнений на физическое развитие школьников.

Методы исследования. В работе использовался анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Акробатические упражнения широко представлены в основной гимнастике для детей школьного возраста. Для занятий акробатическими упражнениями не требуется сложного оборудования.

Акробатические упражнения делятся на две группы: к первой группе относятся преимущественно динамические упражнения, ко второй – статические. В первую группу входят: перекаты, кувырки, перевороты, т.е. упражнения, связанные с частичным или полным переворачиванием спортсмена через голову в различных направлениях. Ко второй группе относятся: стойки, мосты и другие упражнения, связанные с удержанием тела в равновесии в различных положениях.

Обучение акробатическим упражнениям предусмотрено с 1 по 11 класс, как для мальчиков (юношей), так и для девочек (девушек). При проведении занятий с использованием акробатических упражнений необходимо учитывать состояние здоровья и возрастные особенности детей. Для изучения акробатических упражнений, учащиеся должны обладать необходимым физическим развитием. Поэтому процесс обучения должен начинаться с общей физической подготовки учащихся.

Наряду с общей физической подготовкой надо проводить и специальную физическую подготовку учащихся. Одновременно следует начинать изучение простейших акробатических упражнений, постепенно их усложняя (группировка,

перекаты, кувырки, простейшие виды стоек). Для повышения интереса к занятиям и развития скорости необходимо составлять комбинации из изученных упражнений и проделывать их в быстром темпе. При выполнении акробатических упражнений воспитывается смелость, умение управлять своим телом во времени и пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Большое значение акробатические упражнения имеют и как средство развития таких физических качеств, как сила, гибкость, ловкость, прыгучесть. К каждому акробатическому элементу дается ряд подготовительных и подводящих упражнений, которые помогают учащемуся правильно и быстро усвоить движения. При обучении акробатическим упражнениям на уроках у детей появляется представление о разнообразии движений, развивается пластика и артистичность, улучшается телосложение, формируется правильная осанка, воспитывается воля, выносливость [1].

Выводы. Таким образом, акробатические упражнения направлены на общее физическое развитие и укрепление организма учащихся, воспитание морально-волевых качеств учеников. В процессе овладения техникой акробатических упражнений развивается вестибулярный аппарат, совершенствуется координационная способность и другие качества.

На уроках физической культуры и здоровья, при выполнении несложных акробатических упражнений воспитывается смелость, умение управлять своим телом в пространстве, совершенствуется функция вестибулярного аппарата.

Акробатические упражнения формируют у ребенка ответственность, навыки коллективной деятельности. Акробатические упражнения развивают внимание, волю, мышление, воображение, оказывают влияние на эмоциональную сферу личности.

1. В. П. Коркин. Спортивная акробатика : учебник для институтов физкультуры / под ред. В. П. Коркина – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 238 с.

ОЛЕЙНИК А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ ДЕВОЧЕК В ВОЗРАСТЕ 6–10 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области изучения развития физических качеств у школьников, показывают, что координационные способности можно определить, как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции [1, 2, 3, 4].

Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач [1].

Координация характеризуется сложными движениями. Сложность управления опорно-двигательным аппаратом заключается в том, что тело человека состоит из значительного количества биозвеньев, которые имеют более ста степеней свободы.

По точному выражению Н. А. Бернштейна [1], координация движений и есть не что иное, как преодоление чрезмерных степеней свободы наших органов движений, то есть превращение их в управляемые системы.

В научной литературе имеются данные, которые свидетельствуют о том, что школьники, как правило, затрачивают много времени на овладение тем или иным сложным движением, но, овладев им, сохраняют двигательный навык долго. То есть высокая степень развития координации движений оказывает положительное влияние на овладение детьми новыми двигательными формами и что координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока [2, 3, 4].

Установлено, что взаимосвязи между уровнем физического развития координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

Одной из важных координаций, имеющих большое прикладное значение, является меткость.

Меткость способствует совершенствованию глазомера, развивает чувство времени и пространства, формирует навыки правильного распределения усилий.

Цель исследования – определение показателей метания малого мяча на точность в горизонтальную цель неведущей рукой девочек 6–10 лет.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие девочки младшего школьного возраста (6–10 лет). Метание малого мяча проводилось в горизонтальную цель неведущей рукой.

Результаты и их обсуждение. На рисунке изображены результаты в метании малого мяча на точность в горизонтальную цель неведущей рукой у девочек 6–10 лет, которые свидетельствуют о поступательном их увеличении от года к году.

Темпы роста показателей в метании малого мяча на точность неведущей рукой у девочек младшего школьного возраста следующие: с 6–7 лет до 7–8 лет они улучшаются на – 0,6 балла; с 7–8 до 8–9 лет на – 0,2 балла и с 8–9 до 9–10 лет на – 0,5 балла. Как видно из полученных данных прирост показателей на протяжении младшего школьного периода у девочек не ведущей рукой не высок.

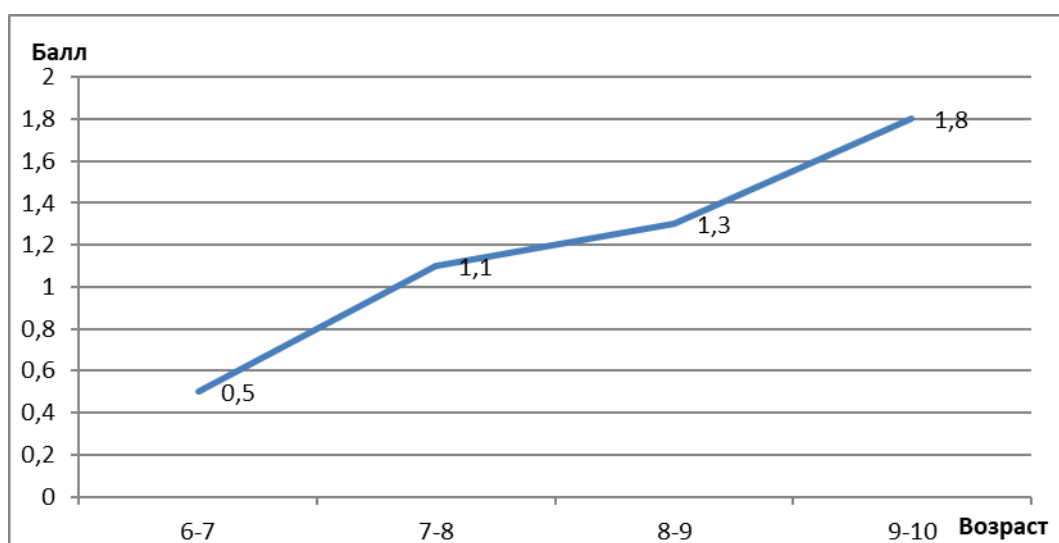


Рисунок – Показатели метания малого мяча на точность в горизонтальную цель неведущей рукой девочек 6–10 лет

Выводы. Таким образом, полученные в исследовании показатели в метании малого мяча на точность следует использовать при планировании учебного материала по развитию координационных способностей, в частности при обучении метанию малого мяча, девочек младшего школьного возраста.

1. Бернштейн, Н. А. О построении движений. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн, Российская академия образования, Московский психолого-социальный институт ; под. ред. . П. Зинченко. – М. : МПСИ ; Воронеж : МОДЭК, 2008. – С. 115–140.

2. Зданевич, А. А. Баллистические метательные движения в системе физического воспитания школьников : монография / А. А. Зданевич ; Брест, гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест, Изд-во БрГУ, 2006. – 261 с.

3. Филиппович, В. И. Некоторые предпосылки к исследованию ловкости как двигательного качества / В. И. Филиппович // Теория и практика физической культуры. –1973. – № 2. – С. 58–62.

4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский Центр «Академия», 2010. – 480 с.

ОЛЕЙНИК А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
научный руководитель – Л. В. Шукевич,
канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ ТОЧНОСТИ ДВИЖЕНИЙ У МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области развития физических способностей свидетельствуют, что баллистические метательные упражнения относятся к числу сложнокоординационных и жизненно важных для человека: они развивают координационные и скоростно-силовые способности, быстроту реакции, точность движений, подвижность в суставах, входят во многие спортивные и подвижные игры народов мира [1].

Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения определенными умениями и навыками. Из сказанного следует, что координационные способности и двигательные навыки тесно связаны друг с другом, хотя это и разные понятия [3].

С одной стороны координационные способности обуславливаются двигательными навыками, проявляются в процессе их овладения, а с другой – позволяют легко, быстро и прочно овладеть этими умениями и навыками.

Координационные способности лежат в основе проявления различных координационных характеристик техники двигательных действий.

Известно, что развитие координационных способностей у школьников протекает дифференцировано и противоречиво.

Отмечено, что в онтогенетическом развитии двигательные координационные способности ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11–12 лет, однако замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек [2,4].

В условиях научно-технического прогресса значимость координационных способностей для человека постоянно возрастает.

Несмотря на разноплановые исследования координационных способностей школьников ещё недостаточно изучен вопрос о возрастной динамике развития у них целевой точности движений в метании малого мяча в горизонтальную цель в зависимости от возраста и пола детей.

Цель работы – определение показателей точности движений в метании малого мяча в горизонтальную цель мальчиков 6–10 лет.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- методы математической статистики.

Исследование проводилось на точность попадания малого мяча в горизонтальную цель на базе Государственного учреждения образования «Средняя школа № 7 г. Бреста».

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты в исследовании свидетельствуют, что наивысшие темпы роста проявляются у мальчиков в 7–8 лет в метании малого мяча в горизонтальную цель.

Следует отметить, что показатели увеличиваются в метании малого мяча ведущей рукой мальчиков в горизонтальную цель с 6–7 до 7–8 лет, затем идет их понижение.

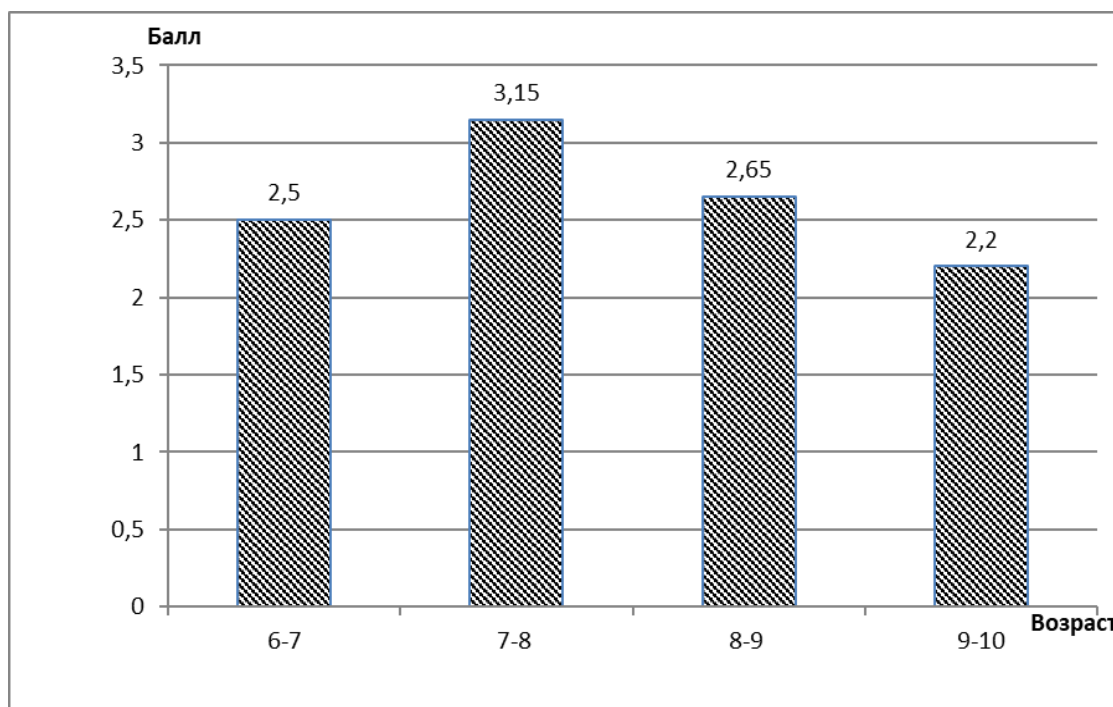


Рисунок – Показатели метания малого мяча на точность в горизонтальную цель ведущей рукой мальчиков 6–10 лет

Выводы. Таким образом, полученные результаты можно использовать при разработке методики по улучшению точности в метании малого мяча у мальчиков младшего школьного возраста.

1. Голомазов, С. В. Исследование механизмов управления точностью движений и экспериментальное обоснование методики ее повышения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. В. Голомазов. – М. , 1973. – 30 с.

2. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки школьного возраста : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Гужаловский. – М. , 1979. – 23 с.

3. Локштанов, В. И. Методика формирования метательного навыка у девушек с учетом функциональной асимметрии рук : автореф. дис. ... канд. пед. наук В. И. Локштанов. – М. , 1981. – 19 с.

4. Назаренко, Л. Д. Условия развития и совершенствования меткости / Л. Д. Назаренко // Актуальные проблемы физиологии человека и животных : матер. наук. Конфер. Ульяновск, 2000 . – С. 25–27 с.

ОЛЕЙНИК А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л. В. Шукевич,

канд. пед. наук, доцент

ТЕМПЫ РОСТА ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА ТОЧНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ В МЕТАНИИ МАЛОГО МЯЧА ДЕВОЧЕК 6–10 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области развития координационных способностей свидетельствуют о том, что природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают врождённые и наследственные анатомо-физиологические особенности организма.

Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения определёнными умениями и навыками.

Известно, что в школьном возрасте техническое обучение наиболее тесно переплетается с развитием координационных способностей.

В младший школьный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с развитием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также с выносливостью и гибкостью.

Очень важно, чтобы на уроках учителя физической культуры постоянно применяли как общие, так и специальные развивающие упражнения на точность выполнения.

Сложнокоординационными и жизненно важными для детей школьного возраста являются и метательные движения в цель, которые развивают точность движений и быстроту реакции.

Специфические особенности техники метания требуют хорошей координации движений, развитой мускулатуры, достаточной подвижности суставов и гибкости, динамической и взрывной силы, умения управлять отдельными звеньями тела, чувства ритма [1,2].

Цель работы – определение показателей в метании малого мяча на точность в горизонтальную цель ведущей рукой у девочек в возрасте 6–10 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики.

В исследовании приняли участие девочки 6–10 лет. Метание малого мяча проводилось в горизонтальную цель ведущей рукой.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты в исследовании свидетельствуют о том, что показатели в метании малого мяча в горизонтальную цель девочек носят волнообразный прирост показателей. Наибольшие темпы роста наблюдаются с 8–9 до 9–10 лет (рисунок).

Темпы роста показателей в метании малого мяча в горизонтальную цель у девочек младшего школьного возраста свидетельствуют, что с 6–7 до 7–8 лет показатели точности увеличилась на – 0,27 балла; с 7–8 до 8–9 лет на – 1,07 балла; с 8–9 до 9–10 лет на – 0,75 балла.

Специалистами-практиками отмечен большой интерес детей к метанию малого мяча в цель, так как метание в цель не требует от детей большой степени сосредоточивания внимания на отдельных движениях бросков.

Считается очень важным на уроках по физическому воспитанию метать малый мяч детям как правой, так и левой рукой.

Как отмечает С. В. Голомазов [1], что точность движений является одним из свойств координационных способностей. Он обнаружил положительный перенос целевой точности, проявляемой в различных баллистических движениях, имеющих установку на меткость. Точные и неточные броски отличаются друг от друга степенью взаимосвязей между отдельными компонентами движений и не отличаются амплитудными или временными характеристиками.

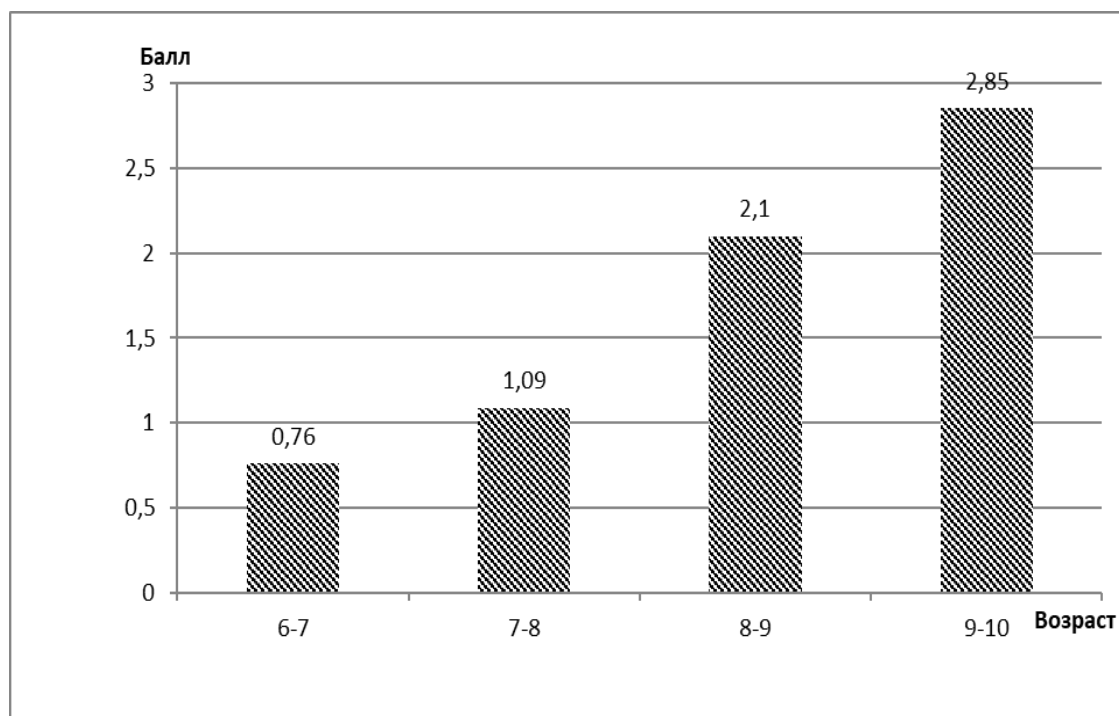


Рисунок – Показатели метания малого мяча в горизонтальную цель ведущей рукой девочек 6–10 лет

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании точности метания в горизонтальную цель девочек младшего школьного возраста показали, что

достижения в точности движений с каждым годом поступательно увеличиваются, достигая наивысшего результата в 9–10 лет равного 2,85 баллам.

1. Голомазов, С. В. Точность движений / С. В. Голомазов. – Омск : СибГАФК, 1998. – 332 с.

2. Станчев, С. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей / С. Станчев ; пер. с болг. : предисл. Н. Г. Левицкого. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 135 с.

ПОЛЕТИЛО И. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л. В. Шукевич,

канд. пед. наук, доцент

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ МАЛЬЧИКОВ 6–7 ЛЕТ

Введение. Анализ научно-методической литературы показывает, что в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания скоростных способностей.

Соответствие скоростных напряжений возрастным особенностям организма детей школьного возраста объясняется высокой возбудимостью у них иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, а также значительной интенсивностью обменных процессов. Большая подвижность нервных процессов, свойственная детям этого возраста, обуславливает быстроту смены сокращения и расслабления мышц, максимальный темп движений.

Как свидетельствуют результаты экспериментальных исследований скоростные способности многокомпонентны, имеют разные специфические проявления, неодинаковую взаимосвязь между собой, формируются под воздействием наследственной программы и внешних факторов, быстро «угасают» и сложно развиваются в процессе физического воспитания и спортивной тренировки [1, 2].

Более того, возможности повышения максимальной скорости в циклических локомоциях весьма ограничены и требуют интенсивных тренировочных воздействий в облегченных и вариативных условиях их выполнения [2].

Частота движений служит характеристикой функционального состояния центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата. Частота движений связана с подвижностью нервных процессов в коре головного мозга, вызывающих напряжение и расслабление мышц и координирующих их работу.

Максимальная частота движений характеризуется циклическими движениями.

Е. П. Ильин [1] считает, что теппинг-тест является одним из методов, позволяющих оценить скоростные характеристики двигательного аппарата, темп и устойчивость моторного действия. Это тест Е. П. Ильин предлагает использовать как метод для оценки такой индивидуально-типологической характеристик как сила – слабость нервной системы.

Теппинг-тест применяется с целью диагностики наступления раннего и сильного утомления и переутомления перехода его в хроническое утомление под влиянием различных неблагоприятных внешних факторов. Тест основан на оценке функционального состояния центральной нервной системы по показателям моторной части руки.

Скоростные способности представляют большой интерес для их изучения, особенно максимальная частота движений у современных школьников.

Цель работы – определение показателей частоты движений у мальчиков 6–7 лет.

Методы исследования. В работе использовались методы исследования:

- анализ литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математическая обработка результатов.

Контроль максимальной частоты движений осуществляется посредством теппинг-теста.

С детьми младшего школьного возраста (6–7 лет) было проведено тестирование максимального темпа движений. Он определялся так: исследуемый получал лист бумаги, разделенный на шесть пронумерованных квадратов. Согласно инструкции, по команде (не прерывая постукивания) он должен был нанести с максимальной быстротой знаки (точки) в этих квадратах: по команде: «Раз!» – в первом, «Два!» – во втором и так до шестого квадрата. По команде «Стой!» постукивание прекращалось. Команды подавались через 10 с. Исследование продолжалось одну минуту.

Следует отметить, что теппинг-тест один из нетрадиционных подходов в физическом воспитании, имеющей высокую прогностическую значимость.

Результаты и их обсуждение. На рисунке показаны результаты теппинг-теста у мальчиков 6–7 лет, которые свидетельствуют, что в первом квадрате темп движений самый высокий, в последующих квадратах он носит убывающий характер.

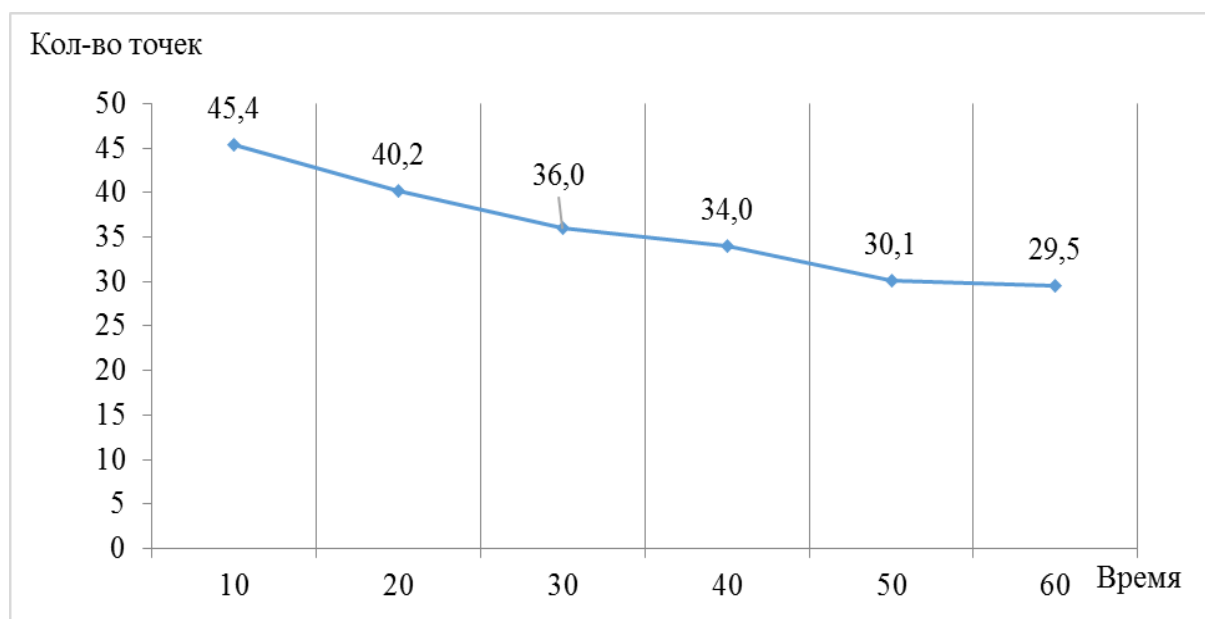


Рисунок – Показатели теппинг-теста мальчиков в возрасте 6–7 лет ведущей рукой

Выводы. Знание закономерностей становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций детей младшего школьного возраста позволяет учителям на практике более рационально и эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее

организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на уроках по предмету «Физическая культура и здоровье» и «Час здоровья и спорта».

1. Ильин, Е. П. Зависимость максимальной частоты движений от типологических особенностей проявления основных свойств нервной системы / Е. П. Ильин, М. Н. Ильина // Психофизиологические особенности скоростной деятельности. – Л., 1975. – С. 29–35.

2. Матвеев, Л. Т. Теория и методика физической культуры : учебник / Л. П. Матвеев. 3-е изд. перераб. и доп. – М. : Физическая культура и спорт. СпортАкадемия Пресс, 2008. – 544 с.

ПОЛЕТИЛО И. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л. В. Шукевич,

канд. пед. наук, доцент

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Еще в начале XX столетия ученые обратили внимание, что в процессе роста развития организма наблюдаются особые периоды, когда повышается чувствительность к воздействиям внешней среды.

Как отмечал А. А. Гужаловский [2] что в развитии организма, существует естественная периодизация развития, состоящая из взаимосвязанных, но отличающихся друг от друга этапов. Этапы, на которых происходят значительные изменения, называются критическими периодами. Критическими потому, что они играют большую роль в развитии организма.

Научные исследования свидетельствуют, что для детей школьного возраста имеет большое значение развитие скоростных способностей. Развивая скоростные способности, совершенствуются функции организма, осваиваются определенные двигательные навыки. Развитие скоростных способностей, является одним из разделов содержания общей физической подготовки детей [2].

Проблема развития скоростных способностей у школьников разного пола и возраста в процессе физического воспитания, в течение длительного времени является предметной областью целенаправленного изучения специалистами, педагогами.

Из всего комплекса двигательных качеств – скоростные способности обладают высокой универсальностью определяя результативность различных видов спортивной деятельности, прикладностью их применения в жизненных и экстремальных ситуациях. С этой позиции скоростные способности вполне закономерно занимают приоритетное место в системе физического воспитания школьников.

Скоростные способности у школьников следуют воспитывать на протяжении многих лет в школе начиная с шести лет. Однако эта задача часто уходит на второй план, когда учащиеся переходят от младших классов в средние [1].

Для эффективного проявления скоростных способностей кроме высокой характеристики нервных процессов необходим еще достаточный уровень скоростно-силовой подготовленности, двигательного аппарата, мощности анаэробных систем энергетического обеспечения, а также совершенствования двигательных навыков, выполняемых двигательных действий от возраста к возрасту.

Практика показывает, что многие школьники не могут добиться хороших результатов в беге на 30 м не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств, в том числе и скоростных способностей.

Вопросы воспитания скоростных способностей в связи с теорией критических периодов и концепции преимущественного развития тех или иных сторон физического состояния в те периоды, когда происходит их заметный естественный рост представляет большой интерес и в современное время.

Цель работы – определение темпов роста показателей в беге на 30 м у мальчиков возрасте в 6–10 лет.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы:

- анализ литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математическо-статистическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Анализ показателей скоростных способностей на примере бега на 30 м у мальчиков школьного возраста свидетельствует о неуклонном их росте от года к году. Темпы прироста показателей скоростных способностей у мальчиков младшего школьного возраст неравномерны (рисунок). Так в возрасте 6–7 лет у мальчиков результаты на беге 30 м имеют величину равную 7,3 с, затем к 7–8 годам они увеличиваются – на 0,3 с. С 7–8 до 8–9 лет показатели в беге на 30 м у мальчиков улучшились – на 0,2 с. Период с 8–9 до 9–10 лет отмечен у мальчиков как более интенсивный.

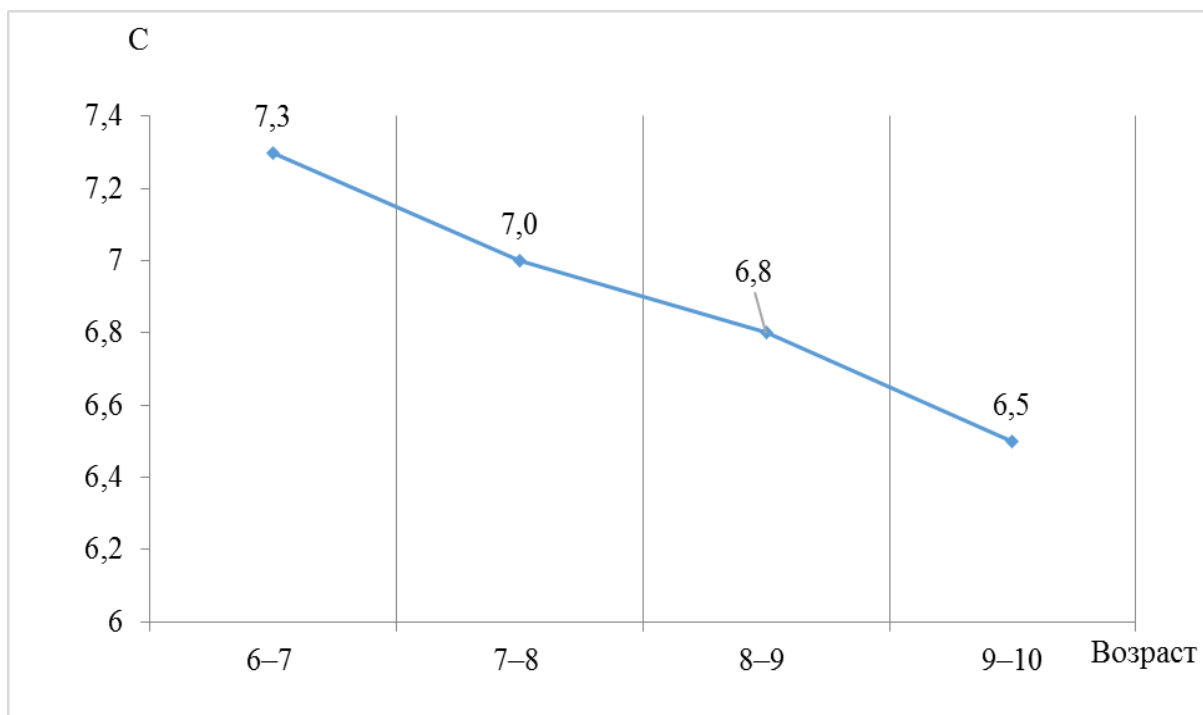


Рисунок – Показатели бега на 30 м мальчиков младшего школьного возраста

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании показали, что наивысшие темпы роста скоростных способностей отмечены у мальчиков с 6–7 до 7–8 лет и с 8–9 до 9–10 лет.

1. Бобкова, Е. Н. Методика дифференцированного развития скоростных способностей у мальчиков 7–15 лет в зависимости от типологических особенностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Н. Бобкова. – Смоленск, 2006. – 147 с.

2. Гужаловский, А. А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / А. А. Гужаловский. – М., 1979. 23 с.

ПОЛЕТИЛО И. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л. В. Шукевич,

канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ ВОЗРАСТНОГО РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 6–10 ЛЕТ

Введение. Одной из важнейших проблем физического воспитания, требующей позитивного переосмысления и научного обоснования является развитие двигательных качеств у школьников разного пола и возраста на уроках по предмету «Физическая культура и здоровья» и «Час здоровья и спорта». Из всего комплекса двигательных качеств – скоростные способности обладают высокой универсальностью, определяя результативность различных видов спортивной деятельности, прикладностью их применения в жизненных и экстремальных ситуациях. С этой позиции скоростные способности вполне закономерно занимают приоритетное место в системе физического воспитания школьников [1, 2].

Исследования А. А. Гужаловского [1], Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова [2], дают возможность считать, что основными формами проявления скоростными способностями человека являются:

- время двигательной реакции;
- время максимального быстрого выполнения единичного движения (при условии, что внешнее сопротивление не велико);
- частоты движений.

Одной из важных составляющих скоростные способности является частота движений, а для практики физического воспитания наибольшее значение имеет скорость выполнения человеком целостных двигательных действий в беге и других видах циклической деятельности, а не элементарные формы их проявления.

Научные исследования в области развития физических качеств у школьников показывают, что развитие скоростных способностей в процессе физического воспитания способствует улучшению физического развития, повышению функциональных возможностей детей.

Рядом научных исследований и апробированных практикой, установлено, что наиболее благоприятным временем для развития скоростных способностей является младший школьный возраст [1, 2].

Многими исследованиями по изучению возрастных особенностей скоростных способностей и других двигательных возможностей школьников накоплены многочисленные данные, специальный анализ которых показал, что:

- развитие скоростных способностей происходит разновременнo (гетерохронно);
- величины годовых приростов скоростных способностей различны в разных возрастных периодах и неодинаковы у школьников и школьниц;
- отмечено, что детей школьного возраста, особенно в период с 8 до 12 лет, можно обучать почти всем движениям, даже сложной координации, если при этом не требуется значительного проявления силы, выносливости и так называемой скоростной силы.

Развитие скоростных способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников.

Цель работы – определение темпов роста показателя в беге на 30 м у девочек младшего школьного возраста.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы:

- анализ литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- методы математической статистики.

В исследовании приняли участие девочки младшего школьного возраста. Всего 121 девочка.

Для измерения скоростных способностей у девочек младшего школьного возраста применялся школьный тест – бег на 30 м с высокого старта, характеризующий скоростные способности девочек 6–10 лет.

Результаты и их обсуждение. Анализ показателей скоростных способностей (на примере бега 30 м) у девочек младшего школьного возраста показал поступательный характер их развития (рисунок). Так у девочек в возрасте 6–7 лет показатели равны 7,5 с, к 7–8 годам происходит улучшение результатов на 0,3 с. С периода 7–8 до 8–9 лет у девочек увеличивается скорость в беге на 30 м – 0,2 с. Более высокий прирост показателей скоростных способностей отмечен у девочек с 8–9 до 9–10 лет.

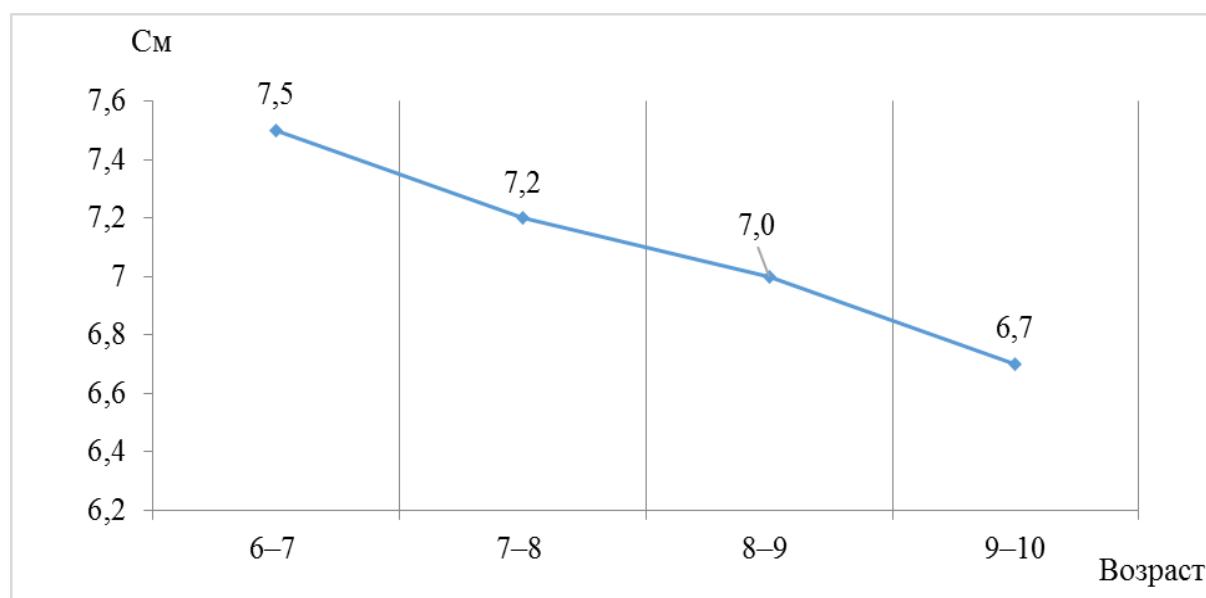


Рисунок – Показатели бега на 30 м девочек младшего школьного возраста

Выводы. Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют, что скоростные способности у девочек имеют положительную тенденцию с достаточно высоким их уровнем развития.

1. Гужаловский, А. А. Проблема "критических" периодов онтогенеза и ее значение для теории и практики физического воспитания. Очерк теории физической кул-туры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – С. 211–223.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2010. – 480 с.

ПРИГОЖАЯ Н. А.

БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. Ю. Михута,

канд. пед. наук, доцент

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ УРОВНЯ ПСИХОМОТОРНОГО КОМПОНЕНТА ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ

Введение. В спортивном ориентировании структура тренировочной и соревновательной деятельности характеризуется оперативностью, высокой психической и физической напряженностью, при которой особое место занимают психомоторные действия, с помощью которых решаются многие двигательные задачи [1–3].

Психомоторика представляет собой объективное восприятие, человеком всех форм психического отражения, начиная с ощущения и заканчивая сложными формами интеллектуальной активности. Поэтому, к сфере психомоторики человека относят все: от многообразных видов сенсомоторных реакций человека до сложнокоординированных и многопараметрических движений, в структуре которых в единстве представлены их пространственные, временные и силовые компоненты [1].

В спортивном ориентировании ведущее место занимает система перцептивно-интеллектуальных и эмоционально-волевых процессов, протекающих в изменяющихся условиях деятельности и при дефиците времени воспринимать возникающие ситуации, принимать и реализовывать творческие решения о путях и способах ведения соревновательной деятельности.

Цель работы – научное обоснование методики развития уровня психомоторного компонента подготовленности школьников, занимающихся спортивным ориентированием.

Методы исследования. Оценка психомоторного компонента подготовленности школьников (функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, сенсомоторики и психических познавательных процессов) проводилась с помощью комплексной компьютерной психодиагностической программы «Effecton Studio 2007».

Результаты и их обсуждение. Исследование выявило определенное активирующее воздействие спортивного ориентирования на центральную нервную систему (ЦНС). В целом анализ результатов показал, что у школьников на фоне более высокого уровня спортивного мастерства, нервная система характеризуется достоверно более выраженной функциональной активностью, высокой лабильностью, уравновешенностью нервных

процессов. Латентный период сенсомоторных реакций характеризует уровень возбуждения ЦНС и скорость распространения возбуждения по нервным цепям, то выявление сокращения времени реакции позволило констатировать у спортсменов-ориентировщиков позитивную динамику деятельности ЦНС. Такая направленность свидетельствует о возрастном созревании головного мозга и ЦНС в целом, о достаточной сформированности нервных сетей и других компонентов зрелости.

Педагогический эксперимент проводился для разработки модельных характеристик психомоторных способностей учащихся учреждений образования г. Бреста. По цели исследования эксперимент был формирующий (эксперимент длился 4 месяца), по условиям проведения – естественным (наличие одной экспериментальной группы (ГСУ Областной лицей ЭГ, $n=25 = 15-17$ лет). Модельные характеристики представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателей, характеризующих психомоторный компонент подготовленности школьников в процессе эксперимента

Тест (содержание теста)	Исследуемые показатели	Статистические параметры в процессе эксперимента			
		Экспериментальная группа (Обл. лицей)			
		Исходные данные	После эксперимента	Достовер. различий до и после	Темы прироста
		$x \pm m$	$x \pm m$	t/P	%
Теппинг-тест (стабильность двигательной с-мы)	Работоспос (у.е.)	299,62±22,33	292,43±23,28	0,51	2,43
	Лабильность (у.е.)	5,38±0,43	5,24±0,32	0,42	2,69
Восприятия времени	Точность (%)	70,43±2,38	78,05±2,04	3,17**	10,26
Простая зрительно-моторная реакция	Среднее время (мс)	271,43±4,15	264,81±3,17	2,21*	2,47
Аудиомоторная реакция	Среднее время (мс)	209,10±2,67	202,19±3,19	2,29*	3,36
Сложная зрительно-моторная реакция выбора	Среднее время (мс)	397,33±11,66	377,86±10,04	1,98	5,02
Реакция на движущ. объект	Среднее время (мс)	48,33±2,57	45,52±2,46	0,87	5,99
Красно-черная таблица (переключаемость и распределение внимания)	Время работы (с.)	205,43±6,39	179,90±5,87	6,18***	13,25
	Процент ошибок (%)	6,00±1,46	5,14±0,93	0,92	15,38
	Коэффициент «ПиРВ» (%)	2,11±0,07	1,85±0,06	5,99***	13,31
Объем внимания	Абсолютное внимание (у.е.)	7,62±0,34	8,24±0,24	1,85	7,81
Устойчивость внимания	Правильность ответов (%)	71,90±3,49	78,57±2,78	2,09*	9,24

Примечание.

* – статистически достоверные различия на уровне значимости $p < 0,05 - t=2,09$.

** – статистически достоверные различия на уровне значимости $p < 0,01 - t=2,85$.

*** – статистически достоверные различия на уровне значимости $p < 0,001 - t=3,85$.

По результатам исследований были выявлены внутригрупповые существенные различия между обозначенными компонентами. Данное обстоятельство обусловлено эффективностью влияния целенаправленной координационной тренировки при равномерном воздействии сопряженных и вариативных средств на компоненты психомоторных способностей.

Анализ динамики общего темпа приростов показателей, характеризующих уровень развития психомоторного компонента психофизической подготовленности учащихся за весь период формирующего эксперимента позволил констатировать, что: у школьников после эксперимента динамика темпов приростов в психомоторном компоненте имеет положительную тенденцию: – в сенсомоторных реакциях (простая зрительно-моторная реакция (2,47 %); простая аудиомоторная реакция (3,36 %); сложная зрительно-моторная реакция выбора (5,02 %); реакция на движущийся объект (5,99 %)), психических познавательных процессах (переключаемость и распределение внимания (13,31 %); объем внимания (7,81 %); устойчивость внимания при дефиците времени (14,55 %)), в функциональных состояниях нервно-мышечного аппарата (динамическая работоспособность (2,43 %) и точность восприятия времени (10,26 %));

Выводы. Обобщая вышесказанное, следует отметить, что выявленные в ходе сравнительного анализа существенные внутригрупповые различия и динамики темпов приростов исследуемых показателей психомоторных способностей школьников имеют положительную тенденцию в процессе эксперимента, что обусловлено, во-первых, индивидуально-возрастными особенностями развития старшего школьного возраста (значительное раскрытие резервных психомоторных возможностей в 15–17 лет), во-вторых, применением специализированной тренировки с вариативным распределением тренировочных средств, что подтверждается, положительной динамикой темпов приростов показателей психомоторного компонента психофизической подготовленности.

Исследуемые нами психомоторные показатели, возможно, рассматривать как модельные характеристики спортсменов-ориентировщиков данного возраста, и поэтому должны учитываться в подготовке спортивного резерва. Сенсомоторика с одной стороны характеризуют отдельные структурные единицы такой деятельности (психомоторные действия), которые в дальнейшем объединяются в целостную систему взаимосвязанных друг с другом элементов психомоторной деятельности. С другой стороны, отражает качественные характеристики специальных способностей, поскольку проявляются в динамике становления спортивного мастерства.

Выявленные особенности сенсомоторных способностей спортсменов-ориентировщиков должны учитываться в практической работе тренера. Только в этом случае может быть обеспечено развитие психомоторных способностей контингента в должном направлении, обеспечена на должном уровне подготовка спортивного резерва, создана база для оптимизации потенциала психофизической готовности к предстоящей соревновательной деятельности.

1. Сурков, Е. Н. Психомоторика спортсмена / Е. Н. Сурков. – М. : Физкультура и спорт. 1984. – 124 с.
2. Тугой, И. А. Психологическая служба в образовании с Effecton Studio / И. А. Тугой. – Липецк: ЛЭГИ. 2006. – 298 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – С. 45-47.

ПРОКОПОВИЧ М. А., ГОРЧАКОВ Д. С.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова,

канд. пед. наук, доцент

РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ В ЦЕЛЯХ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ Г. БРЕСТА

Введение. Развитие физической культуры и спорта – одна из приоритетных задач в Республике Беларусь. В рамках данного направления ведутся активные мероприятия: проводятся спортивные соревнования, строятся спортивные сооружения, ведется активная агитация в СМИ. Однако данные меры не охватывают все население города: в большей степени они направлены на развитие физической культуры в учреждениях образования, детско-юношеского спорта, подготовки спортивного резерва национальных и сборных команд, укрепление имиджа Республики Беларусь на мировой арене. Популяризация занятий физической культурой и спортом среди взрослого населения – также важная государственная задача, поскольку это влияет на активность целой ячейки общества.

Развитие семейных спортивных традиций благотворно влияет на воспитание молодого поколения, прививает им правильные для здоровья ориентиры [1].

Спортивная инфраструктура города – совокупность спортивных сооружений и объектов, находящихся на его территории. Повышение уровня занимающихся физической культурой и спортом напрямую связано с развитостью спортивной инфраструктуры, ее доступностью для всех лиц и равномерностью распределения.

Цель работы – анализ обеспеченности спортивными сооружениями г. Бреста, выявление взаимосвязи между развитостью спортивной инфраструктуры и количеством лиц, занимающихся физической культурой.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, методы сбора и анализа текущей информации (наблюдение, педагогическое наблюдение); метод получения и анализа ретроспективной информации.

Результаты и их обсуждение. Анализ затрат бюджета государства на физическую культуру и спорт позволяет выявить направленность государственной политики.

В Беларуси на 2018 г. расходы на данный сектор запланированы в сумме 173,6 млн. рублей, в том числе на: физическую культуру – 67,1 млн. рублей; спорт – 75,0 млн. рублей; прочие вопросы в области физической культуры и спорта – 31,5 млн. рублей. Данные расходы позволяют обеспечить: проведение спортивных, спортивно- массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий на республиканском уровне; функционирование специализированных учебно-спортивных учреждений и спортивных объектов; содержание национальных и сборных команд Республики Беларусь; поддержку спортивных клубов; проведение других мероприятий в области физической культуры и спорта [1].

Так, благодаря инвестициям государства, брестская область – лидер по количеству спортивных объектов. Ледовые арены и различные комплексы работают практически во

всех райцентрах. Для многих детей они становятся стартовыми площадками в мир большого спорта.

Однако, стоит заметить, что приоритет ставится на популяризацию и развитие здорового образа жизни и спорта среди молодого поколения – будущего страны. В то же время, уровень занятия физической культурой и спортом среди населения в целом пока еще не находится на должном уровне. В рамках государственной политики планируется повысить этот показатель с 22,6 до 23,4 % (плановые показатели). Это требует как увеличения бюджетного финансирования, так и модернизации спортивной инфраструктуры. Последний аспект особенно актуален, так современный уровень материально-технической базы, в редких случаях, еще основывается на советском спортивном наследии.

Ведению здорового активного образа жизни во взрослом возрасте сопутствует необходимость самостоятельно выбирать вид физической активности, подбирать программу и место занятий. Последнее является для многих определяющим, поскольку не все готовы расходувать собственный бюджет на тренажерные залы и фитнес-центры.

В мире растет популярность такого направления физкультуры, как Street Workout – уличной гимнастики, которая может быть отнесена к любительскому виду спорта, физической культуре и представляет собой спортивную субкультуру [2]. Workout-площадки позволяют заниматься фитнесом вне тренажерного зала. Турники и брусья начали активно устанавливаться во дворах и пришкольных территориях ещё во времена СССР, главным образом, в целях распространения физкультурных занятий среди молодёжи и тем самым способствованию здоровому образу жизни и физическому развитию.

Именно поддержка развития уличных видов физической активности, создание для них разнообразной и высококачественной инфраструктуры позволит привлечь больший процент населения. Эту закономерность выявили зарубежные архитекторы, создавая новые оригинальные спортивные площадки. Так, в Париже, в целях популяризации среди населения спортивной субкультуры были созданы интересные баскетбольные площадки Pigalle Duperré, напоминающие собой арт-объект. Яркие цвета, качественные материалы и доступность данной территории сделала ее центром спортивной субкультуры и даже туристическим объектом.

В Беларуси развитие уличных видов физических занятий происходит менее активно. В Минске была построена одна полноценная Workout-площадка, в Бресте на прогулочной набережной в 2017 г. были установлены антивандальные уличные тренажеры. В целом, в нашей стране, на данный момент, это направление развивается благодаря открытым школьным стадионам.

Выводы. Проанализировав мировой опыт в развитии физической активности и здорового образа жизни, можно прийти к выводу о необходимости и рациональности улучшения спортивной инфраструктуры. Возможность физических занятий бесплатно и на свежем воздухе повышает интерес населения к здоровому образу жизни. Равномерное распределение открытых спортивных площадок, качество их исполнения, оригинальность оформления и архитектурного решения могут не только улучшить показатели занимающихся физической активностью, но и стать визитной карточкой города, способствовать спортивному туризму. Единство сети объектов спортивной инфраструктуры повысит качество жизни в городе, предоставит его жителям альтернативу тренажерным залам и фитнес-центрам, следовательно, способствует развитию спортивной субкультуры.

1. Бюджет Республики Беларусь для граждан на 2018 год. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minfin.gov.by/upload/bp/budget2018.pdf> – Дата доступа: 16.03.2018

2. Воркаут. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Воркаут> – Дата доступа: 16.03.2018

ПРОКОПЧИК А. Н., ДЕНИСЮК И. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Н. И. Приступа,
 канд. пед. наук, доцент

ФУТВОЛЕЙ: ИСТОРИЯ, СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Введение. Футволей – это спорт, сочетающий в себе качества пляжного волейбола и футбола.

Футволей был придуман в Бразилии Октавио де Мораэсом в 1965 году в Рио-де-Жанейро на пляже Копакабана. Футбол был в то время запрещён, и игроки, чтобы избежать нарушений, играли в мяч на волейбольном корте через волейбольную сетку.

Цель работы - изучить историю современного состояния и перспективы развития футволея.

Методы исследования. Анализ литературных и интернет источников, а также обобщение полученных результатов.

Содержание. Футволей начинался в Рио-де-Жанейро, однако в городах, таких как Ресифи, Салвадор, Бразилиа, Гояния, Сантус и Флорианополис, есть игроки, которые играли в футволей в 1970-х годах. Изначально в каждой команде было по пять человек. Однако в связи с уровнем квалификации спортсменов (почти все были профессиональными футболистами) мяч редко падал на землю, игроки начали снижение числа игроков с каждой стороны и, в конце концов, остановились на формате по два игрока в каждой команде, который используется до сих пор.

В последние годы профессиональные футболисты занялись продвижением футволея. Они периодически участвуют звездных матчах. Список бразильских футболистов, игравших в футволей: Ромарио, Эдмундо, Роналдо, Роналдиньо, Жуниор, Эдино. Также в футволей играл Усэйн Болт.

Футволей сочетает в себе правила, которые основаны на правилах пляжного волейбола и правилах футбола. По сути футволей является пляжным волейболом, только игроки не могут использовать кисти рук и волейбольный мяч заменен на футбольный.

Очки начисляются, если мяч упадет на землю в зоне противников, если противники совершат ошибку или если им не удастся вернуть мяч через сетку. Подсчёт очков производится по системе «ралли-пойнт» (новые правила волейбола). Количество сетов и очков в сете устанавливаются организатором турнира. Обычно матчи проходят в один сет до 18 очков или в три сета до 15 очков (с третьего сета до 11 очков). Размер корта составляет 29,5×59 футов, что примерно соответствует 9×18 метров (старый пляжный волейбол). Высота сетки может варьироваться. Официальные международные правила устанавливают высоту 2,2 метра или 7 футов 2 дюйма для мужчин и 2 метра или 6 футов и 6 дюймов для женщин.

Правила в профессиональном туре США (Footvolley Pro Tour) разработаны так, чтобы сделать матчи более быстрыми и агрессивными. Некоторые из наиболее заметных отличий: высота сетки 2,05 метра; нет фолов за касание сетки; присуждаются

2 очка всего 3 раза за тайм, когда у игрока одна нога будет выше головы, а вторая оторвана от земли; меньшие размеры корта 28,5 на 57 футов.

Сейчас в футволей играют во всем мире не только мужчины, но и женщины. С женским футволеем связаны особые приемы игры, подчас недоступные мужчинам. Например, поскольку женщины зачастую не могут использовать область груди в игре, многие из них виртуозно играют плечами.

С момента создания этого вида спорта в Бразилии футволей распространился и приобрёл популярность на международном уровне, включая Европу, США и Азию. Самое первое международное мероприятие по футволей, проводимое за пределами Бразилии, было организовано Ассоциацией Футволея США в марте 2003 года. Это относительно небольшое мероприятие значительно повлияло на международный рост популярности этого вида спорта.

Но футволей пришелся по душе не только бразильским виртуозам. Несколько лет назад он появился и в российских школах. Познакомившись с этой игрой, некоторые преподаватели физической культуры перенесли ее в зал и немного изменили правила. Поскольку покрытие школьных спортивных залов жесткое, игра 1x1 или 2x2 не очень эффективна, а возможностей получить травму больше, так как на каждого игрока приходится довольно большой сектор поля. А поэтому футволей в школьном зале – игра командная. Для средних размеров зала игра 3x3 – идеальный вариант.

В отличие от футволея на песке, «по-бразильски», школьный футволей больше склонен к волейбольным правилам: игра проходит на волейбольной площадке волейбольным мячом, в три касания, причем руками по ходу одного розыгрыша мяч можно трогать только один раз. Счет очков и партий ведется так же, как и в волейболе. Одним из самых техничных и красивых приемов в футволее является пас головой или ногой партнеру, который в прыжке пробивает мяч рукой на половину соперников. Защита, в свою очередь, пытается поставить блок.

Конечно, игра, в которой технический арсенал игроков можно задействовать максимально, доступна, пожалуй, только старшеклассникам. В младшей и средней школе можно поиграть в футволей в кругу или через низкую сетку, встав на небольшом расстоянии друг от друга и пасуя мяч руками и ногами. Для младших – сначала с отскоком от пола, а затем только по воздуху. Приобретя определенный опыт обработки мяча, можно попробовать поиграть в футволей, чередуя футбольные и волейбольные приемы по команде преподавателя. Играть можно в любое время: футволей не зависит от погоды. А что касается разнообразия, то вряд ли найдется другая такая игра, в которую можно было бы играть всеми частями тела.

Крупные мероприятия прошли во многих городах на пляжах стран по всему миру, в том числе Испании, Португалии, Греции, ОАЭ, Франции, Нидерландов, Таиланда, Южной Африки, Парагвая и т.д., а также на родине футволея Бразилии.

Выводы. Таким образом, в настоящее время кроме классического волейбола бхб, пляжного волейбола 2x2 широкое распространение в мире получило еще одна разновидность волейбола – футволей. Соревнования по этому виду спорта, в основном коммерческие, регулярно проводятся на Американском континенте, Европы и Азии. Что касается распространения футволея в нашей стране, то это еще дело будущего.

1. Футволей. – Адрес доступа: <https://wiki2.org/ru/Футволей>. – Дата доступа: 22.03.2018.

2. Футволей – удивительный вид спорта. – Адрес доступа: <http://zyyz.ru/ERms0>. – Дата доступа: 22.03.18.

САМЖЕВИЧ М. В.

Брест, БрГУ им. А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Л. С. Титова,
 магистр пед. Наук, старший преподаватель

ОБУЧЕНИЕ СОЕДИНЕНИЯМ АЭРОБНЫХ ДВИЖЕНИЙ В АЭРОБИКЕ СПОРТИВНОЙ

Введение: Аэробика спортивная (аэробная гимнастика) – это вид спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоинтенсивный комплекс упражнений, включающий сочетания ациклических движений со сложной координацией, а также различные по сложности элементы разных структурных групп и взаимодействия между партнерами выполняемых под музыку (программы смешанных пар, троек и групп).

Основу упражнения спортивной аэробики, в соответствии с определением в международных правилах соревнований, должны составлять соединения аэробных движений (САД) и элементы сложности, сочетающиеся с музыкой.

В соревновательной программе необходимо выполнять узнаваемые последовательности соединения аэробных движений (САД) на протяжении всего упражнения. САД – это сущность аэробной гимнастики, которые также являются одним из самых важных аспектов в содержании программы, при условии использования 7 аэробных шагов, выполняемых одновременно с движениями руками, с высоким уровнем координации тела, оптимальной техникой и качеством.

Качество (мастерство, совершенство) программы имеет важное значение, не только при демонстрации совершенного исполнения всех элементов сложности и акробатики, но и хореографии движений (САД, переходы, связки, подъемы (пирамиды), партнерство и т.д.). Все элементы хореографии должны быть безупречно объединены в сочетания для того, чтобы превратить спортивное упражнения в художественное выступление, с творческими и уникальными характеристиками, соблюдая при этом специфику спортивной аэробики. САД должны обеспечить высокий уровень интенсивности в упражнении.

По правилам соревнований каждый САД оценивается отдельно по трем критерия: А – оригинальные соединения движений, А⁺ и А⁻ – сложные и простые соответственно, и должны включать в себя не более 2 повторов. Также рассматривается судьями по артистичности взаимосвязь соединений аэробных шагов между собой. На протяжении упражнения, нужно показать разные построения (формирования) и различные позиции в них партнеров по команде (в том числе расстояния между спортсменами – далеко или близко относительно друг друга). Изменения построений должны быть быстрыми, слитными[1].

Сложность и разнообразие последовательностей САД может быть достигнута:

- вовлечением большего количества частей тела (голова, плечи, и т.д.);
- использованием различных действий в суставах, направлениях, амплитудах движений, длины рычагов;
- использованием симметричных, асимметричных движений;
- использованием различного ритма;
- использованием одновременно обеих рук;
- скоростью движений;
- изменением пространственной ориентации;
- изменением построений (формирований);

- перемещениями с выполнением САД.

В соревновательном упражнении спортсмен или группа спортсменов должны выполнить не менее 7 САД по 8 счетов.

В классической аэробике все шаги выполняются в такт музыки, соответственно музыкальным правилам, на 2 или 4 (8, 16 и т.д.) счета. Связки шагов в аэробике спортивной выполняют на 8 счетов (музыкальную фразу). Базовые движения аэробики оздоровительной являются фундаментом для построения более сложных хореографических композиций программы аэробной гимнастики.

Учитывая сложную координацию и высокую скорость выполнения движений в соревновательной комбинации, спортсмену сложно объединить их в единое целое. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть внимательным при выборе методики обучения САД, она должна способствовать существенному повышению уровня развития двигательных способностей и положительно сказываться на спортивно-технических результатах спортсменов [2].

Цель работы: дать характеристику и сравнить методики обучения соединениям аэробных движений в аэробике спортивной.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ методической литературы, беседа, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. На занятиях в группах по аэробике спортивной с различным уровнем начальной подготовки используют различные методики для развития и совершенствования координационных способностей. Одной из ведущих методик при обучении САД, является разделение движений – изучаются отдельно восемь счетов движений ногами и отдельно восемь счетов движений руками. Данная методика также имеет различные способы обучения:

первый – спортсмены сначала разучивают комбинацию движений для ног, затем поочередно, по каждому счету, добавляют движения рук, данный способ характерен для спортсменов с низким уровнем развития координационных способностей;

второй – выучив движения для ног и рук по отдельности, спортсмен соединяет их в единое целое сразу для восьми счетов. Такое обучение САД применительно для аэробистов со средним уровнем технической подготовки.

Для спортсменов высокой квалификации методика обучения новым САД заключается в демонстрации всей восьмёрки движений (в сочетании движений ног и рук), ознакомлении с основными шагами и проекцией рук, соединенных в комбинацию. Разучивание задания, в данном случае, занимает минимальное время и занимающиеся сразу переходят к этапу совершенствования.

Так же одной из основных методик при обучении САД является изменение ритма и скорости выполнения каждого счета.

Выводы. По результатам проведённого исследования выявлено, что применение различных методик обучения соединениям аэробных движений в аэробике спортивной зависит от начального уровня технической подготовки и уровня координационных способностей спортсмена.

1. Правила вида спорта «спортивная аэробика» / Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 февраля 2018 г. № 155.

2. Сафронова С.С. Программа по спортивной аэробике : модифицированная для детей 7-18 лет / С.С. Сафонова, М.В. Ковалева. – Томск, 2008. – 31с.

СЕГЕНЧУК М. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. П. Люкевич
 канд. философ. наук, доцент

**ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ МУЗЫКАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
 В ИЗБРАННЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Введение. В наше время невозможно найти человека, который совсем не слушает музыку. Но далеко не все задумываются, какое влияние оказывает она на психику и на общее состояние человека. Музыка, наряду с Интернетом, занимает одно из первых мест в структуре свободного времени молодежи, являющейся основным потребителем массовой музыкальной продукции самых различных стилей и направлений. У молодежи могут быть самые разные интересы; кто-то увлекается спортом, кто-то просмотром кинофильмов или компьютерными играми, но при этом ту или иную музыку слушают все.

Цель работы – выявить влияние музыки на различные сферы жизнедеятельности, в том числе и на занятия спортом.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как описание, сравнение, а также анализ интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного изучения данной темы было выяснено, что музыка является мощным источником энергии и отличным стимулятором к занятиям спортом. Существует множество исследований, проведенных учеными, о пользе и вреде различных стилей музыки. Например, рэп, согласно исследованиям, вызывает чувство агрессии. Монотонность рэпа может стать причиной раздраженности, злости, понижения настроения и общего эмоционального тонуса. Учеными также доказано, что поп музыка негативно влияет на внимательность и память из-за монотонности ритма. Научным экспериментальным путем подтверждено, что во время часового прослушивания поп-музыки человек глупеет, причем эффект сохраняется и после еще на час. Положительная сторона: антистрессовый эффект и улучшение настроения.

Тяжелая музыка усиливает эмоции – и негативные, и позитивные. Рок заряжает энергией, но нарушает внутреннюю уравновешенность, искажает ритмы. Установлено, что рок-музыка оказывает эффект близкий к эффекту от употребления легких наркотиков. Классика по целительной энергетике не имеет себе равных в наши дни. В России музыкотерапия официально признана Минздравом уже несколько лет назад, а во многих зарубежных вузах готовят врачей-специалистов, способных лечить пациентов музыкой.

Учеными было проведено множество экспериментов влияния музыки на спортивные результаты. В ходе одного из них, проведенным совместно со спортсменами, занимающимися спортивной ходьбой, было выявлено, что успехи группы, слушавшей на тренировках музыку для бега, были на 21% выше, чем у второй группы, которая занималась в тишине. Еще одно исследование ученых доказало, что воспроизведение музыки в процессе выполнения напряженной работы снижает восприятие тяжести. Также было доказано, что любимая музыка повышает производительность труда [см.: 1].

Чем полезна музыка на тренировках:

- музыкальный ритм способствует улучшению координации опорно-двигательного аппарата, а это намного снижает получение травм

- музыка уменьшает чувство усталости, благодаря чему более долго выполняются трудные упражнения, улучшается выносливость

- увеличивает сердечный ритм, помогает дольше и интенсивнее выполнять упражнения, что приводит к большему сжиганию калорий

- музыка поднимает настроение: доказано, что человек в хорошем расположении духа может выполнять больше работы и справляться с ней лучше, усиливая физические способности своим зарядом позитива

- увеличивает скорость реакции: это очень важно во время занятий активными видами спорта, например, в игре в волейбол, футбол, теннис

- увеличивает время тренировки и т.д. [см.: 3].

Теперь, когда мы знаем, насколько важна музыка, осталось выяснить, какой она должна быть.

1. Музыка должна быть мотивирующей. Мелодии, которые вы будете слушать, призваны вызывать у вас желание действовать и добиваться лучших результатов.

2. Музыка следует выбирать ритмичную и энергичную. Только тогда вы сможете простимулировать себя работать больше, быстрее и сильнее.

3. Вся музыка в подборке должна быть похожей. В ней должен соблюдаться общий ритм.

4. Музыка должна нравиться лично вам [см.: 2].

Что касается наиболее предпочтительного жанра музыки, то здесь нет однозначно правильного ответа. Ясно только одно: она должна быть энергичной и мотивирующей. А направления могут быть абсолютно разными: от рока и рэпа и вплоть до классики. В ходе одного исследования оказалось, симфония № 4, часть 4 Людвига Ван Бетховена является произведением, под которое наиболее эффективно заниматься физическими упражнениями. Исследователи отмечают, что музыка Бетховена, как и произведения других классиков, снижает уровень гормона кортизола в организме, а также снижает частоту сердечных сокращений и артериальное давление [см.: 3].

Выводы. Таким образом, музыка является мощным фактором для развития способностей и возможностей человека. Поэтому важно правильно подходить к выбору предпочитаемого музыкального направления. Выбор музыки – это очень индивидуальное занятие. Поэтому выбирайте то, что вызывает у вас положительные эмоции, а правильно подобранная музыка является мощнейшим мотиватором к занятиям спортом.

1. Психология. Как музыка влияет на человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://gopsy.ru/psihologija/kak-muzyka-vlijaet-na-cheloveka.html>. – Дата доступа : 24.02.2018.

2. Почему музыка для спорта и тренировок так важна [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://bodymaster.ru/motivation/techniques/motivatsiya/pochemu-muzyka-dlya-sporta-i-trenirovok-tak-vazhna.html>. – Дата доступа : 24.02.2018.

3. Как музыка влияет на результат тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.fizkultprivet.ru/sport/fitness/?id=1097>. – Дата доступа : 24.02.2018.

СИДОРЕНКО Е. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научные руководители – С. К. Якубович, магистр пед. наук, старший преподаватель;

В. Г. Ярошевич – канд. пед. наук, профессор

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА

Введение. Скоростные и скоростно-силовые способности являются одними из ведущих двигательных способностей метателей диска. Это связано с особенностями соревновательного упражнения, в котором спортсмены за относительно небольшой промежуток времени и в соответствии с правилами соревнований должны отправить диск определенного веса от 1 до 2 кг (в зависимости от пола и возраста) на максимальное расстояние [1].

Кроме того, в последнее время наблюдается тенденция снижения возраста спортсменов, принимающих участие в крупных соревнованиях. Поэтому вопросы специальной подготовки являются первостепенными и от грамотного построения учебно-тренировочного процесса всех категорий спортсменов – от новичка до спортсменов высокой квалификации будет зависеть успешность спортивной карьеры.

Говоря о метании диска, следует отметить, что наблюдается противоречие между существующей методикой развития скоростно-силовых способностей метателей и возросшими требованиями современного олимпийского спорта к уровню владения скоростно-силовой техникой метания диска.

Вместе с тем, разработка научно-обоснованного подхода к особенностям методики развития специфических двигательных способностей юных метателей имеет важное значение для теории и практики легкоатлетического спорта.

Цель работы – изучение особенностей развития скоростных и скоростно-силовых способностей юных метателей диска.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования:

- анализ и синтез специальной научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование было проведено на базе Брестской областной СДЮШОР. В нем приняло участие 10 испытуемых – юных метателей диска. Возраст начинающих спортсменов составил 13–15 лет. В качестве контрольных упражнений (тестов) применялись: для определения развития скоростных способностей – бег 30 м, для определения развития скоростно-силовых способностей – поднимание туловища за 60 с и сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с.

Результаты и их обсуждение. На рисунке 1 представлены результаты выполнения контрольного упражнения – бег 30 м. По данным рисунка видно, что в предложенном упражнении наблюдаются различия у всех юных метателей диска. Так, спортсмен В пробежал дистанцию 30 м за наименьшее время – 5,08 с. Наихудший же результат показал спортсмен Б, время которого составляет 6,72 с.

Размах между минимальным и максимальным значением в тестируемом упражнении составил 1,64 с. Среднее значение находится на уровне 5,63 с.

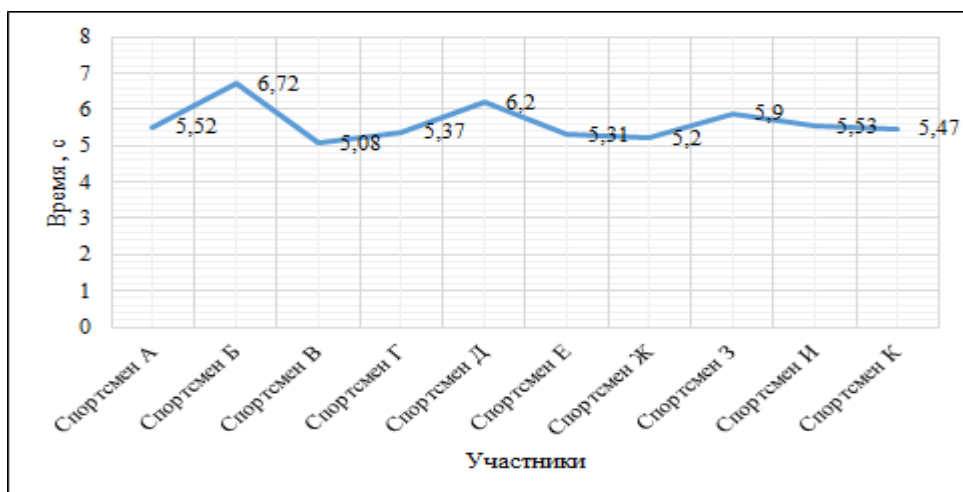


Рисунок 1 – Результаты бега 30 м юных метателей диска

На рисунке 2 представлены данные выполнения контрольных упражнений – поднимание туловища за 60 с и сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 60 с. Можно отметить, что в каждом из предложенных упражнений между юными метателями диска наблюдаются различия. Например, в первом упражнении наименьшее количество подниманий сделал спортсмен З – 32 раза, наибольшее же значение показал спортсмен Д – 44 раза. Размах составил 12 раз, среднее значение – 39,3 раза.

Во втором упражнении были получены следующие данные: наименьшее количество сгибаний и разгибаний сделал спортсмен Ж – 20 раз, наибольшее – спортсмен А – 36 раз. Размах составил 16 раз, среднее значение – 25,5 раза.

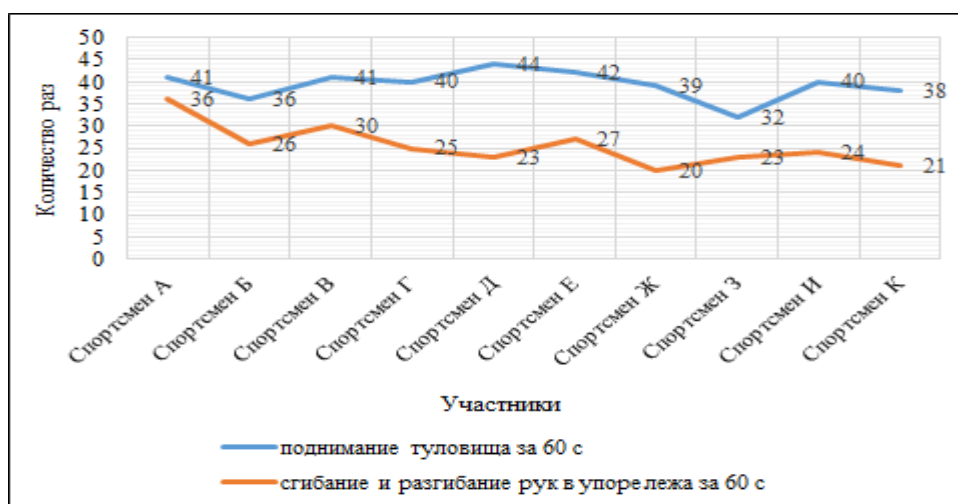


Рисунок 2 – Результаты поднимания туловища за 60 с и сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 60 с юных метателей диска

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило изучить особенности развития скоростных и скоростно-силовых способностей юных метателей диска, что дает возможность индивидуализировать их учебно-тренировочный процесс.

1. Жилкин, А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. 6-е изд., стер.– М. : Академия, 2009. – 464 с.

СИДОРУК Е. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. П. Люкевич,
 кандидат философских наук

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ И КУЛЬТУРЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

...Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия,
 постоянные и значительные.
 Заменить их ничем нельзя.
 академик Н.М.Амосов

Введение. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Следует заметить, что в последние годы поступает все больше информации о неблагоприятных сторонах влияния образовательного процесса в учебных заведениях на состояние здоровья учащихся. В стенах школы дети проводят 11 лет, это период жизни ребенка, когда закладываются основные физические и психологические характеристики личности. При этом очень беспокоит состояние здоровья младших школьников, поскольку именно этот период характеризуется значительным повышением физической и психологической нагрузки.

Цель работы: Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования: описание, а также изучение и анализ психолого-педагогической литературы.

Результаты и их обсуждение. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Поэтому выработка ценностного отношения к здоровью – приоритетное направление современной школы [более подробно, см. 2].

Установка на ценностное отношение к здоровью не появляется у человека сама собой, а создаётся в результате определенного педагогического воздействия, поэтому особое значение приобретает педагогический компонент/

Содержание воспитательной работы по формированию здорового образа жизни направлено на усвоение обучающимися многогранности понятия «здоровье», восприятие его как общечеловеческой и личностной ценности; воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; приобщение к занятиям в спортивных кружках и секциях; формирование культуры питания, труда и отдыха; предупреждение вредных зависимостей.

Одним из возможных решений проблемы ухудшения здоровья младших школьников является формирование у них знаний о здоровом образе жизни, которые формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. В ходе развития представлений о здоровом образе жизни предпочтение лучше отдать простым методам и приемам: «урокам здоровья», практическим занятиям, беседам, чтению, рисованию, наблюдению за природой, уходу за растениями, играм.

В настоящее время очень популярны «Уроки здоровья», которые проводятся не реже раза в месяц. Темы подбираются разные, актуальные для учеников данного класса. На такие уроки дети разучивают стихи, участвуют в викторинах, знакомятся или сами разрабатывают правила здорового образа жизни. В результате у детей формируется положительная мотивация к соблюдению этих правил.

Не менее популярным методом при формировании у младших школьников основ здорового образа жизни являются практические занятия. На таких уроках учитель может показать на практике или на рисунке последовательность мытья рук, чистки зубов.

Беседы – очень нужная форма работы детей. Круг их может быть самым широким и в первую очередь затрагивать проблемы, наиболее волнующие детей: это проблемы охраны природы и профилактики вредных привычек и т.д.

Рисование – мощный способ преодоления коммуникативных барьеров, этот процесс помогает детям расслабиться и сосредоточиться на своих мыслях. Учитель может попросить детей подумать о вещах, которые они могли бы сделать, чтобы сохранить себя здоровыми, и нарисовать как можно больше этих вещей.

Однако самым эффективным видом деятельности, позволяющим как можно дольше сохранять продуктивную работоспособность ребенка, является игра. В играх дети вступают в различные соотношения: сотрудничества, соподчинения, взаимного контроля и т.д. Благодаря процессу игры, учитель раскрывает большой потенциал, подчиняя её правила своим образовательным и воспитательным задачам. Могут использоваться как подвижные игры, так и интеллектуальные [более подробно, см. 2].

Подвижные игры закрепляют навыки двигательной активности, а также обеспечивают социализацию ребенка через коллективную деятельность. Обычно такие игры не требуют никакого специального оборудования и инвентаря. Они легкодоступны практически в любом месте, будь то полянка в лесу, или просто небольшая площадка во дворе. В каждой подвижной игре имеются правила, которые предусматривают необходимую пространственную ориентировку, определяют цель и способы действий ребенка. Желательно, чтобы подвижные игры проводились на воздухе, что улучшает обмен веществ и работу органов.

Что касается интеллектуальных игр, то они направлены на закрепление понятий, знаний, сведений по проблематике здорового образа жизни.

Выводы. Таким образом, в работе, направленной на формирование знаний о здоровом образе жизни у младших школьников продуктивны любые методы работы, будь то занимательная беседа, рассказ, чтение и обсуждение детских книг по теме занятия. Формы организации учебного процесса также могут быть разнообразными: занятия в классе и на природе, экскурсии, уроки-путешествия, праздники, игры, викторины и др. Эффективность формирования знаний о здоровом образе жизни в значительной степени будет зависеть от разнообразия методов, которые учитель использует в своей работе.

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М.Амосов. – Москва: Медицина, 1979. – 192 с.

2. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И.Брезман. – Москва: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.

СТАХЕЙКО В. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – К. И. Белый,
канд. пед. наук, доцент

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Эффективность экспериментальной методики выявлялась в ходе педагогического эксперимента.

Педагогический эксперимент проводился на базе СШ № 9 с целью подтверждения выдвинутой гипотезы с волейболистами 12–13 лет. В экспериментальной группе (n=12) учебно-тренировочная работа проводилась с внедрением разработанной нами методики. В контрольной группе (n=13) применялась общепринятая методика. Эффективность разработанной методики осуществлялось путем сравнения результатов исследования в экспериментальной и контрольной группах.

В качестве определения эффективности овладения умениями и навыками игры в нападение нами использовалась апробированная методика регистрации количества и качества технико-тактических действий, разработанная М. Д. Ашибоковым [2]. В процессе опытно-экспериментальной работы нами выявлялись следующие показатели, характеризующие эффективность нападающего удара.

1. Объем нападающих ударов (количество случаев атаки данным способом в партии).

2. Количественный показатель эффективности нападающих ударов (то количество атак в партии, после которых мяч попадал на площадку соперника, уходил от блока в аут или доигрывался).

3. Качественный показатель эффективности нападающих ударов (отношение количественного показателя эффективности нападающих ударов к объему нападающих ударов в процентном соотношении).

В начале педагогического эксперимента нами были получены следующие результаты (табл. 1)

Таблица 1 – Показатели эффективности нападающего удара девочек волейболистов 12–13 лет в начале педагогического эксперимента

Группа	Объем нападающих ударов, кол-во	Количественный показатель эффективности нападающих ударов, кол-во	Качественный показатель эффективности нападающих ударов, %
ЭГ (n=12)	59,3±2,3	20,6±1,8	34,7
КГ (n=13)	59,9±2,5	20,8±1,9	34,6

Анализ результатов исследования на стадии начала педагогического эксперимента выявил, что в экспериментальной и контрольной группах показатели, характеризующие эффективность нападающего удара практически одинаковые. В экспериментальной группе объем нападающих ударов составил $59,3 \pm 2,3$; количественный показатель эффективности нападающих ударов - $20,6 \pm 1,8$; качественный показатель эффективности нападающих ударов - 34,7%. В контрольной группе показатели в аналогичных исследованиях составили соответственно: $59,9 \pm 2,5$; $20,8 \pm 1,9$; 34,6%.

В конце педагогического эксперимента были получены следующие результаты (табл.2).

Таблица 2 – Показатели эффективности нападающего удара волейболистов 12-13 лет в конце педагогического эксперимента

Группа	Объем нападающих ударов, кол-во	Количественный показатель эффективности нападающих ударов, кол-во	Качественный показатель эффективности нападающих ударов, %
ЭГ (n=12)	$64,8 \pm 2,2$	$27,2 \pm 1,7$	41,9
КГ (n=13)	$62,1 \pm 2,6$	$23,3 \pm 2,1$	37,5

Как мы видим, и в экспериментальной и контрольной группе произошли изменения в показателях характеризующих эффективность нападающего удара. Анализ этого улучшения представлен в следующей таблице, где изменения показаны в процентном улучшении.

Таблица 3 – Сдвиги в показателях эффективности нападающего в ходе педагогического эксперимента

Группа	Объем нападающих ударов, %	Количественный показатель эффективности нападающих ударов, %	Качественный показатель эффективности нападающих ударов, %
ЭГ (n=12)	9,3	32,1	7,2
КГ (n=13)	3,6	12,1	2,9

По сравнению с контрольной группой, в экспериментальной группе значительно возрос объем нападающих ударов (на 9,3%), тогда как в контрольной группе только на 3,6%.

Количественный показатель эффективности нападающих ударов в экспериментальной группе увеличился на 32,1%, тогда как в контрольной группе прирост составил только 12,1%

Наиболее важным показателем эффективности нападающего удара является качественный показатель как отношение количественного показателя эффективности нападающих ударов к объему нападающих ударов в процентном соотношении. Здесь также можно констатировать, что по сравнению с контрольной группой, в

экспериментальной группе этот показатель увеличился на 7,2%, что на 4,3% выше чем в контрольной группе, где он составил 2,9%.

Таким образом, можно констатировать, результаты исследования показывают, что в процессе применения экспериментальной методики удалось повысить эффективность обучения нападающему удару волейболистов 12–13 лет.

1. Ашибоков, М. Д. Критерии оценки технико-тактической подготовленности команд волейболистов / М. Д. Ашибоков. – «Вестник АГУ», 2006. – № 1 (20). – С. 290–293.

2. Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов / С. Белич // Спорт в школе. – 2007 (№ 13).

СТАХЕЙКО В. В., ПРОКОПЧИК А. Н.

Брест, БрГУ им.А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н. И. Приступа

канд. пед. наук, доцент

МИРОВАЯ ЛИГА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА МУЖСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ КОМАНД ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Введение. **Мировая лига** (англ. *FIVB World League*) — коммерческий турнир мужских национальных волейбольных сборных, проводившийся в 1990—2017 годах.

Мировая лига, как правило, стартовала в мае и являлась первым официальным турниром в сезоне национальных сборных. Турнир состоял из предварительного (интерконтинентального) и финального раундов. К участию в Мировой лиге сборные допускались на определённых финансовых условиях и при обеспечении телевизионных трансляций домашних матчей.

В большинстве турниров Мировой лиги на предварительном этапе применялась система спаренных матчей с разъездами: каждая команда проводила по 4 игры с каждым из соперников по группе — два матча дома (за один уик-энд) и два матча в гостях. Многочасовые перелёты и длительное нахождение сборных вне родной страны было обычным для Мировой лиги явлением. Например, в 1999 году сборная России преодолела менее чем за месяц расстояние в 30 тысяч километров, отправившись из Москвы в Италию, оттуда в Австралию, а затем в Аргентину, где проходил финальный турнир.

В финальных раундах Мировой лиги в разные годы участвовали от четырёх до восьми команд. Организатор финального раунда определяется до начала соревнований и участвует в нём независимо от результатов интерконтинентального раунда.

С 2009 года применялась «итальянская» система подсчёта очков (3 очка за победы со счётом 3:0 и 3:1, 2 очка за победу 3:2, 1 очко за поражение 2:3, 0 очков за поражения 0:3 и 1:3). Также в 2009 году впервые был проведён отборочный турнир с участием 6 команд: двух худших сборных Мировой лиги-2009 и четырёх претендентов.

В 2013 году в турнире Мировой лиги впервые приняли участие 18 сборных, разделённые на интерконтинентальном раунде на три группы по 6 команд, причём в группах А и В были собраны сильнейшие команды согласно рейтингу Международной федерации волейбола. В каждой из групп три лучшие по рейтингу команды провели со своими соперниками три спаренных домашних матча и два выездных. В «Финал шести» вышли его организатор, по две команды из групп А и В и одна команда из

группы С^[5]. В том же 2013 году на матчах Мировой лиги впервые использовалась система видеопросмотров.

Состав участников Мировой лиги-2014 расширен до 28 команд. На интерконтинентальном раунде они были разделены на 7 групп. В «Финал шести» вышли его организатор, по две команды из групп А и В (первого дивизиона, включающего в себя 8 ведущих сборных мира) и победитель «Финала четырёх» с участием сильнейших коллективов из квартетов С, D, E (второго дивизиона). Сборные из групп F и G (третий дивизион) сыграли по туровой системе и провели «Финал четырёх»^{[6][7]}. Победитель второго дивизиона получил возможность заменить на следующей сезон слабейшую команду в первом дивизионе, аналогичный обмен был предусмотрен для участников второго и третьего дивизионов.

В 2015 году в Мировой лиге выступили 32 команды — 8 в первом дивизионе и по 12 во втором и третьем^[8]. С 2016 года состав участников увеличен до 36 команд (по 12 в каждом из дивизионов), а формула проведения интерконтинентальных раундов стала аналогичной той, что применялась в розыгрышах женского Гран-при.

Цель работы – выявление ведущих команд в мужском волейболе по итогам розыгрыша коммерческих соревнований Мировой лиги

Методы исследования – анализ литературных данных, анализ таблиц розыгрыша Мировой лиги с 1990 по 2017гг.

Результаты и их обсуждение. Результаты розыгрыша Мировой лиги представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Распределение призовых мест розыгрыша Мировой лиги среди мужских команд с 1990 по 2017 гг.

Год	Место проведения финального турнира	1-е место	2-е место	3-е место	4-е место
1990	Осака	Италия	Нидерланды	Бразилия	СССР
1991	Милан	Италия	Куба	СССР	Нидерланды
1992	Генуя	Италия	Куба	США	Нидерланды
1993	Сан-Паулу	Бразилия	Россия	Италия	Нидерланды
1994	Милан	Италия	Куба	Бразилия	Болгария
1995	Рио-де-Жанейро	Италия	Бразилия	Куба	Россия
1996	Роттердам	Нидерланды	Италия	Россия	Куба
1997	Москва	Италия	Куба	Россия	Нидерланды
1998	Милан	Куба	Россия	Нидерланды	Италия
1999	Мар-дель-Плата	Италия	Куба	Бразилия	Россия
2000	Роттердам	Италия	Россия	Бразилия	Югославия
2001	Катовице	Бразилия	Италия	Россия	Югославия
2002	Белу-Оризонти, Ресифи	Россия	Бразилия	Югославия	Италия
2003	Мадрид	Бразилия	Югославия	Италия	Чехия

Продолжение таблицы

2004	Рим	Бразилия	Италия	Сербия и Черногория	Болгария
2005	Белград	Бразилия	Сербия и Черногория	Куба	Польша
2006	Москва	Бразилия	Франция	Россия	Болгария
2007	Катовице	Бразилия	Россия	США	Польша
2008	Рио-де-Жанейро	США	Сербия	Россия	Бразилия
2009	Белград	Бразилия	Сербия	Россия	Куба
2010	Кордова	Бразилия	Россия	Сербия	Куба
2011	Гданьск — Сопот	Россия	Бразилия	Польша	Аргентина
2012	София	Польша	США	Куба	Болгария
2013	Мар-дель-Плата	Россия	Бразилия	Италия	Болгария
2014	Флоренция	США	Бразилия	Италия	Иран
2015	Рио-де-Жанейро	Франция	Сербия	США	Польша
2016	Краков	Сербия	Бразилия	Франция	Италия
2017	Куритиба	Франция	Бразилия	Канада	США

* — в 1998 году финальный раунд проходил по круговой схеме без матчей плей-офф

В таблице 2 приведено итоговое распределение команд-участников финальных туров.

Таблица 2 – Медальный зачёт

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	Бразилия	9	7	4	20
2	Италия	8	4	3	15
3	Россия СССР	3 0	5 0	7 1	15 1
4	США	2	1	3	6
5	Франция	2	1	1	4
6	Куба	1	5	3	9
7	Сербия Сербия и Черногория	1 0	2 2	2 2	5 4
8	Нидерланды	1	1	1	3
9	Польша	1	0	1	2
10	Канада	0	0	1	1

Выводы. Таким образом по итогу прошедших 28 розыгрышей Мировой лиги больше всего побед на счету сборной Бразилии-9, сборная Италии становилась первой-8 раз. Сборная России (СССР), США и Франции побеждали 3,2 и 2 соответственно.

1. [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B0_\(%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%BB%D0%B8%D0%B3%D0%B0_(%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB)). – Дата доступа: 19.03.2018.

СТРОГАНОВА Е. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – В. Г. Беспутчик,
доцент

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ (РАВНОВЕСИЕ) У УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Введение. С каждым годом происходит прогресс во всех областях человеческой жизни: в производстве, науке, технике, технологии, культуре, искусстве и следовательно возрастают и требования к уровню как психического так и физического развития будущих граждан, т.е. подрастающего поколения, которые должны быть всесторонне развитыми, способными социализироваться в меняющихся, усложняющихся, развивающихся социальных условиях, быть востребованными и способными самореализоваться.

В настоящее время, несмотря на разнообразие программ, внедряемых в дошкольных образовательных учреждениях, проблема совершенствования физического воспитания детей остается актуальной. Специалисты указывают [1], что система физического воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях функционирует недостаточно эффективно, и отмечают необходимость ее совершенствования как в плане традиционно используемых, так и внедрения новых средств, форм и методов занятий физическими упражнениями.

Цель: определить уровень координационных способностей (равновесие) у учащихся средних классов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы:

- анализ литературных и интернет источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных данных;
- педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение: В исследовании приняли участие 16 учеников 6-х класса ГУО «Средняя школа №7 г. Бреста». Эксперимент проходил в спортивном зале школы дважды (28.04.2017 и 03.10.2017). Для эксперимента использовались: канат, линейка. На протяжении практики ученикам давали в подготовительной части урока различные упражнения на развитие координации (равновесия), такие как: «Ласточка»; стойка на одной ноге, руки в стороны, стоя на правой ноге, руки в стороны, левой описать восьмерку, удерживать равновесие, стоя на одном колене, руки в стороны. По истечению практики, каждому ученику было представлено по 1 попытке прохождения по канату расположенному по линии, по кругу, зигзагом. Результаты записывались в протокол

Координационные способности- это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций [2].

Основными компонентами координационных способностей являются способности к ориентированию в пространстве, равновесию, реагированию, дифференцированию параметров движений, способности к ритму, перестроению двигательных действий, вестибулярная устойчивость, произвольное расслабление мышц. Их можно разделить на три группы.

Первая группа, -способности точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа, -способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Третья группа, -способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный возраст (7-12 лет).

В подростковом возрасте координационные возможности существенно ухудшаются. В юношеском возрасте они снова улучшаются, а в дальнейшем сначала стабилизируются, а с 40-50 лет начинают ухудшаться. В уровне развития координационных способностей, в отличие от силы, быстроты и выносливости, одаренные дети практически не уступают взрослым людям. Возрастной период с 6-7 до 10-12 лет является наиболее благоприятным (сенситивным) [3] для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности.

Таблица – Показателей координационных способностей у учащихся средних классов

Число и месяц проведения эксперимента	Средние показатели		
	Расположение каната		
	Ходьба по канату по линии (м.)	Ходьба по канату по кругу (м.)	Ходьба по канату зигзагом (м.)
I эксперимент	4.4	11.1	16.9
II эксперимент	5	12.6	17.9
Разница показателей	0.6	1.5	1

Выводы. Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сказать, что уровень развития координационных способностей учеников 6 «Д» класса при проведении второго эксперимента улучшился. Это значит, что упражнения даваемые на протяжении практики развивали координационную способность и положительно влияли на организм.

1. Педагогическая мастерская [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--i1abbnckbmc19fb.xnplai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/612281/>

2. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/razvitie-koordinacionnih-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta-600475.html>

3. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/razvitiikoordinacionnih-sposobnostey-u-detey-shkolnogo-vozrasta-600475.html>.

СЫСА О. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
 канд. пед. наук, доцент

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У МАЛЬЧИКОВ 8–9 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области развития физических качеств показывают, что очень важно в школьном возрасте, помимо других физических качеств развивать координационные способности.

Координационные способности выполняют в управлении движениями важную функцию, а именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственно поставленной задачи [1].

Значимость воспитания координационных способностей объясняется многими причинами:

- хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на её дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение.

Координационные способности ведут к большой плотности и вариативности процессов в управлении движениями, к увеличению двигательного опыта.

- хорошо сформированные координационные способности являются необходимым условием подготовки детей к жизни, труду, службе в армии.

- в настоящее время координационные способности особенно ценны, так как они способствуют эффективному выполнению рабочих операций при постоянно растущих требованиях в процессе трудовой деятельности, повышающей возможности человека в управлении своими движениями.

- координационные способности значительно быстрее и на более высоком качественном уровне способствуют овладению различными двигательными действиями;

- развивая координационные способности приобретаются умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;

- от хорошо развитых координационных способностей испытывается в психологическом отношении чувство радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах новых и разнообразных движений [2].

Цель работы – определение показателей координационных способностей у юных таэквондистов и мальчиков, не занимающихся спортом в возрасте 8–9 лет.

Методы исследования. В исследовании применялись следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- методы математической статистики.

Показатели координационных способностей измерялись с использованием школьного теста челночного бега 4х9 м.

В исследовании приняли участие мальчики основной медицинской группы в возрасте 8–9 лет, не занимающиеся спортом, а посещающие лишь уроки физической культуры в школе и мальчики, занимающиеся в ДЮСШ (таэквондо).

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты отражены на рисунке юных таэквондистов и мальчиков, не занимающихся спортом показали, что средние величины результатов в челночном беге у таэквондистов равны 10,7 с, а у мальчиков не занимающихся спортом – 11,3 с.

Максимальные результаты у таэквондистов 10,3 с, а не занимающихся спортом 10,8 с. Минимальный результат (худший) равен у таэквондистов 11,2 с, а у мальчиков, не занимающихся спортом 11,5 с.

Сопоставляя полученные результаты в исследовании мальчиков таэквондистов и мальчиков, не занимающихся спортом, можно констатировать что: различие в средние групповых показателях составило 0,6 с, между максимальным различие составляет 0,5 с, а между показателями максимальным (худшим) различия 0,3.

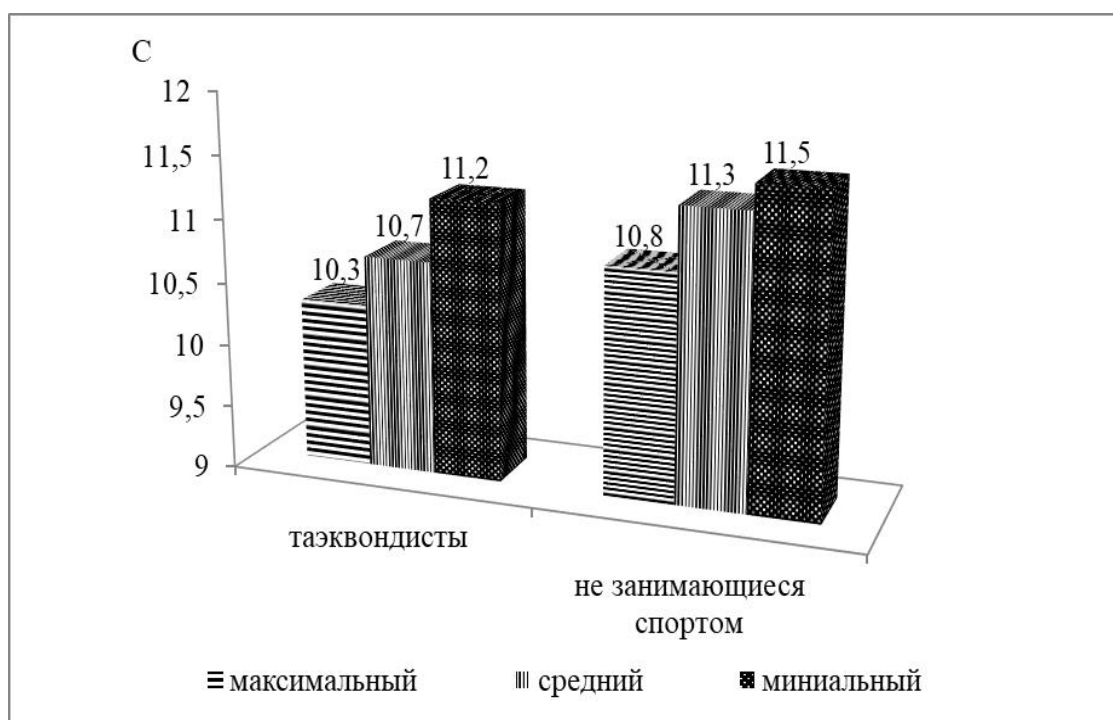


Рисунок – Показатели челночного бега 4х9 м у мальчиков 8–9 лет

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют о том, что координационные способности (на примере челночного бега 4х9 м) у мальчиков таэквондистов развиты на более высоком уровне.

1. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 533 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – С. 130–138.

СЫСА О. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
 канд. пед. наук, доцент

МАКСИМАЛЬНЫЙ ТЕМП ДВИЖЕНИЙ У ЮНЫХ ТАЭКВОНДИСТОВ

Введение. Боевое искусство таэквондо было создано после Второй мировой войны на основе японского каратэ и традиционных корейских единоборств.

Таэквондо – не только способ самообороны, но и наука, образ жизни, способ достижения умственного и физического совершенства.

Таэквондо в настоящее время является одним из самых популярных восточных единоборств. Характерной особенностью таэквондо является активное использование ног в бою; причём как для ударов, так и для бросков. В отличие от других боевых искусств таэквондо характеризуется большим количеством высоких прыжков с ударами ногами [1, 2].

Таэквондо состоит из приемов, в которых движение выполняется с максимальной силой, скоростью, точностью и равновесием.

Скорость, играющая важную роль в таэквондо должна постепенно наращиваться за счёт простых движений, которые выполняются в сочетании с движением всего тела [2].

Очень важно в младшем школьном возрасте уделять внимание развитию скоростных способностей детей.

Стремительное развитие скоростных способностей у детей объясняется высокой пластичностью организма, подвижностью нервных процессов, относительной легкостью образования условно-рефлекторных связей.

Одной из форм проявления скоростных способностей является частота движений.

Частота движений получила всестороннее изучение во многих исследованиях. Считается, что максимальная частота движений зависит от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, то есть она зависит от лабильности нервных процессов.

Внешнее проявление частоты движений выражается скоростью двигательных актов и всегда подкрепляется не только скоростными, но и другими способностями (координационными, выносливостью).

Максимальные скоростные показатели человека (качество быстроты) в физиологии принято понимать, как проявление способности совершать различного рода действия в минимальный промежуток времени. Максимальный темп движений, изменяясь при утомлении, торможении, возбуждении нервной системы, может служить индикатором функционального состояния человека.

Цель работы – исследование максимальной частоты движений у юных таэквондистов в возрасте 8–9 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие юные таэквондисты в возрасте 8–9 лет. Частота движений определялась по показателям "теппинг-теста". Исследуемый получал лист бумаги, разделённый на шесть пронумерованных квадратов. Согласно инструкции, по команде (непрерывная постукивание) он должен был нанести с максимальной быстротой

знаки (точки) в этих квадратах: по команде "раз" – в первом, "два" – во втором и так до шестого квадрата. По команде "Стой!" постукивание прекращалось. Команды подавались через 10 с. Исследование продолжалось 60 с.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных результатов исследования показал, что частота движений на примере теппинг-теста у мальчиков 8–9 лет, занимающихся таэквондо понижается от квадрата к квадрату. Наивысшей темп движения наблюдается в первом квадрате – 63,0 точки. Во втором квадрате темп движений уменьшается – на 12,0 точек. К третьему квадрату темп движения кистью ведущей руки уменьшается – на 1,7 точек. К четвертому, пятому и шестому квадрату темп движения уменьшается незначительно, в пределах 1,4–1,9 точек.

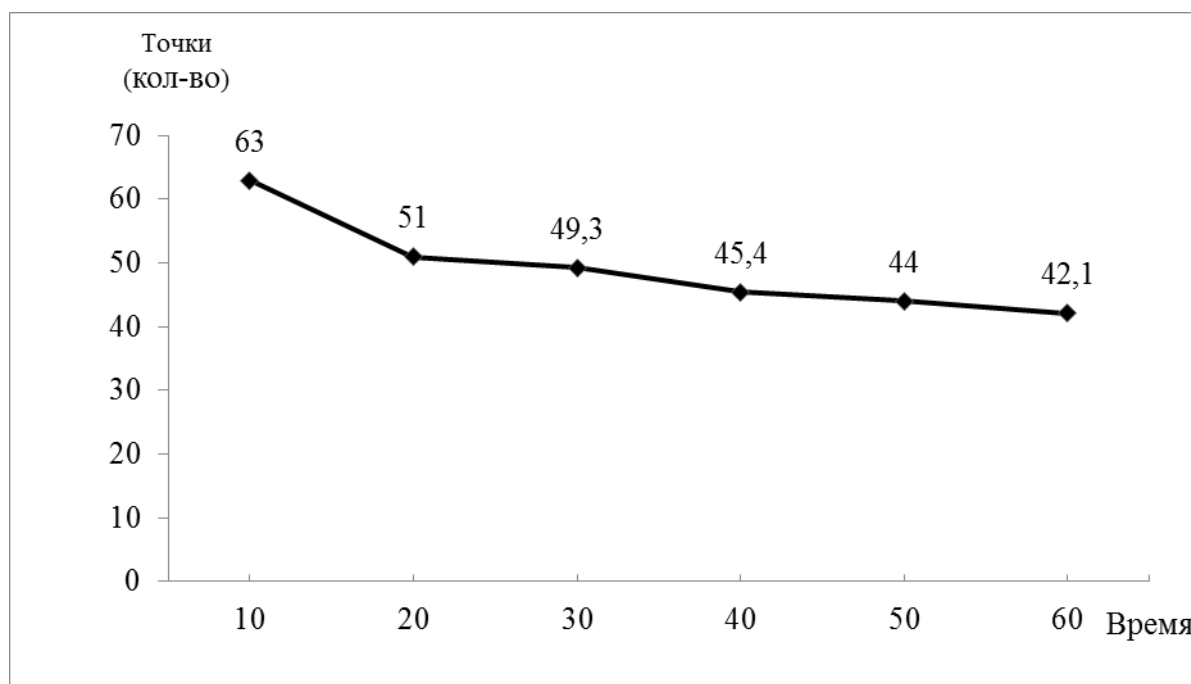


Рисунок – Показатели теппинг-теста у мальчиков-таэквондистов в возрасте 8–9 лет

Выводы. Таким образом, для рациональной организации и обоснования процесса физического воспитания школьников необходимо знание и учет особенностей естественного развития физических качеств школьников, особенно скоростных способностей.

Полученные результаты в исследовании свидетельствуют, что работоспособность детей при выполнении теппинг-теста не удерживается на достигнутой величине, показанной в первом квадрате, а уменьшается в каждом последующем квадрате

1. Гамбарцов, И. В. Программа комплексной подготовки спортивной федерации таэквондо (ВТФ) Украины / И. В. Гамбарцов. – Днепропетровск. – 1997. – 16 с.

2. Маркелов, Д. Н. Основы преподавания теории и методики таэквондо в высших учебных заведениях физкультурного профиля : учебное пособие / Д. Н. Маркелов, А. А. Мартынов. – Волгоград. – 2013. – С. 25–30.

СЫСА О. И.

Брест, БрГУ имени А. С Пушкина
Научный руководитель – Л. В. Шукевич,
канд. пед, наук, доцент

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ И СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ МАЛЬЧИКОВ ТАЭКВОНДИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 8–9 ЛЕТ

Введение. Таэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Таэквондо пользуется большой популярностью, в таэквондо проявляются культурные, эстетические, философские духовные аспекты.

Процесс подготовки таэквондистов представляет собой многофакторную систему использования разнообразных средств, методов, организационных форм и материально технических условий, направленных на развитие таэквондиста, с целью обеспечения его готовности к спортивным достижениям.

Физическая тренировка как вид физической подготовки есть специально организованный процесс и сознательно управляемый педагогический процесс, направленный на совершенствование или поддержание на необходимом уровне основных физических и специальных качеств, двигательных навыков и умений, функциональных возможностей различных органов и систем человека, а также связанных с ними знаний.

Известно, что физическая подготовка является неотъемлемой частью любого вида спорта, без физической подготовки невозможно воспитывать гармонически развитую личность.

Таэквондисты должны обладать хорошей общей и специальной физической подготовленностью, то есть высоким уровнем развития физических способностей. Воспитание и совершенствование таких способностей, как скоростные, скоростно-силовые, силовые, выносливость и гибкость должны осуществляться систематически. Так как школьный возраст является самым благоприятным периодом для развития всех двигательных способностей, необходимо эффективно развивать эти качества в процессе физического воспитания.

Особое место в развитии двигательных способностей у школьников занимают скоростные, скоростно-силовые способности, уровень развития которых играет большую роль при овладении рядом сложных и ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта [1].

Важно подчеркнуть, что сравнительно новом олимпийском виде спорта каким является таэквондо, недостаточно научных работ по совершенствованию специальной физической подготовки спортсменов с помощью средств адекватных ведущим элементам соревновательной деятельности.

Скоростно-силовые способности характеризуются непределенным напряжением мышц, проявляемых с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой требуется и быстрота движений [2].

Специальными физическими качествами для таэквондиста являются скоростные и скоростно-силовые качества мышц ног обеспечивающие хорошую прыгучесть.

В настоящее время силовые, скоростно-силовых способностей у юных таэквондистов является важной и актуальной задачей в связи с тем, что подрастающее поколение, формируется под влиянием изменившихся условий жизни.

Цель работы – определение скоростных и скоростно-силовых показателей у таэквондистов и мальчиков, не занимающихся спортом в возрасте 8–9 лет.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Результаты статистической обработки показателей скоростных способностей на примере бег на 30 м, скоростно-силовых способностей на примере прыжка в длину с места и в метании набивного мяча (1кг) показали, что у мальчиков, занимающихся в группе начальной подготовки (первый год обучения) в секции таэквондо, показатели имеют весьма выраженный прирост по сравнению с показателями мальчиков, не занимающихся в спортивных секциях.

Таблица – Достоверность различий в показателях скоростных и скоростно-силовых способностей между юными таэквондистами и мальчиками, не занимающихся спортом в возрасте 8–9 лет

Тесты	Статистические параметры					
	Таэквондисты		Не занимающиеся спортом		t	p
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Бег на 30 м, (с)	5,4	0,35	5,8	0,32	4,015	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	149	14,21	122	10,28	5,421	<0,05
Метание мяча с места, 1кг, (см)	321,4	48,2	269,5	46,5	2,216	<0,05

Выводы. Таким образом, анализ достоверности различий в показателях скоростной и скоростно-силовой подготовленности между юными таэквондистами и мальчиками, не занимающихся в спортивной секции, свидетельствует, что занятия физическими упражнениями в спортивной секции таэквондо оказывают существенное влияние на результаты изучаемых тестовых заданий.

1. Ломан, В. Бег, прыжки, метания / В. Ломан ; пер. с нем. – 2-е изд., доп. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 159 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр "Академия", 2010. – 480 с.

ТАБАЛА А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. Г. Беспутчик,
 доцент

МОРАЛЬНО-ВОЛЕВОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ

Введение. Главная задача, которая решается в процессе занятий физической культурой – формирование личности школьника. В данном случае следует рассматривать физическую культуру, как целенаправленный педагогический процесс, как один из способов для создания условий, способствующих формированию личностных качеств интеллектуальной, морально-волевой, нравственной, эмоциональной сферы, эстетических представлений и потребностей школьников.

Цель работы – выявить роль и значение морально-волевого воспитания на уроках физической культуры и здоровья школьников.

Методы исследования. В работе применялись методы – анализ литературных и интернет источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждения. В разные годы данную проблему решали отечественный и зарубежные исследователи-психологи, которые предлагали различные классификации волевых качеств (Ф.Н. Гоноболин, Р. Ассаджиоли, С.Л. Рубинштейн, В.В. Никандров, П.А. Рудик и др.) [1]. Сегодня можно с точностью сказать, что необходимость формирования морально-волевых качества свойств личности необходимо для жизнеспособности и будущей трудоспособности учащихся УОСО будет всегда. В современной школе это осуществляется в урочных и неурочных формах.

Ведущая роль в организации этого процесса всегда должна принадлежать учителю физической культуры и здоровья (ФКиЗ). В тоже время в воспитательной работе постоянно осуществляется тесная взаимосвязь со всем педагогическим коллективом учреждения общего среднего образования (УОСО), общественными организациями и родителями. Для большей эффективности учебно-воспитательного процесса необходимо предусмотреть комплексное использование всех основных средств и методов воспитания [1].

Важную роль в формировании морально-волевых качеств в целом играют самообразование и самовоспитание при проявлении активной позиции и самостоятельности учащихся.

Существенным является то, что только механическим разнообразием физических упражнений, без включения элементов воспитания невозможно эффективно формировать морально-волевые качества у подростков на занятиях физическим воспитанием и спортом. Важно методически правильно структурировать содержание урока, при этом решая триедино образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи [2].

Для обеспечения успешного процесса формирования морально-волевых качеств личности подростков учителям ФКиЗ целесообразно выполнять следующий комплекс мероприятий:

– формирование морально-волевые качества (самостоятельность, организованность, ответственность, требовательность к себе, общественную инициативу и чувство ответственности перед коллективом и товарищами и т. п.);

- педагогу необходимо проводить коллективную учебно-воспитательную работу с подростками сочетая с индивидуальной;
- формировать у воспитанников культуру переживания страхов и преодоления неудач и ошибок;
- учитывать особенности современного подростка (гиперчувствительность к лжи, неискренность и двойной морали; осуществлять резкую реакцию на надменность, высокомерие, склонность повышать голос и т.д.);
- формировать осознанную морально-нравственную позицию подростков, начиная с младшего школьного возраста;
- осуществлять помощь школьникам в формировании системы межличностного взаимодействия в коллективе;
- организовывать учебно-воспитательный процесс как условие для реализации возможностей школьника.

Реализация вышеназванных комплексных мероприятий предполагает использование сочетания следующих методов педагогического воздействия:

- обусловленное ограничение выполняемой работы по времени и объему «Считаю до трех», «Даю вам десять секунд» – педагог демонстративно держит часы перед собой, следя за стрелкой. «Сегодня мы должны с вами сделать ...» – педагог определяет и объем физической нагрузки, зная, что неограниченный объем и время нагрузки утомят детей быстрее, чем в том случае, когда задание им известно заранее;
- поддержание высокого эмоционального тонуса на протяжении всего занятия. (организованные педагогом воздействия должны быть логичны и естественно вытекать из предшествующих действий, чтобы они воспринимались как ожидаемые, привычные, отработанные не вызывающие больших затруднений);
- персонификация группового задания. (в этом случае выполнение общего распоряжения воспринимается как персонифицированное требование, адресованное лично к нему);
- использование в процессе занятий (особенно в заключительной части) элементов игры или других эмоционально-познавательных для учащихся действий;
- дружеская просьба (должна присутствовать педагогика сотрудничества «учитель-ученик», «ученик-учитель»);
- авансирование доверием («Выбери время, когда тебе удобнее, и выполни работу»);

Выводы. Литературный анализ, интернет обзор и собственное исследование показали, что морально-волевое воспитание школьников на уроках ФКиЗ является одним из важных компонентом в формировании физической культуры личности школьника. Занятия ФКиЗ оказывают положительное влияние на все функции и системы организма, и является мощным средством морального, психофизического и физиологического воспитания школьников. Способствует формированию морально-волевых, гражданских качеств личности. В результате физкультурно-спортивных занятий у школьников происходит взаимоотношения с окружающими, становление морального убеждения, самооценки, самоутверждения и становления активной жизненной позиции.

1. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Сов. спорт, 2004.

2. Морально-волевые качества [Электронный ресурс]. – Режим доступа : nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/14/vospitanie-moralno-volevykh-kachestva. – Дата доступа : 28.02.2018.

ТУМАНОВИЧ Т. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – С. К. Якубович,
 магистр пед. наук, старший преподаватель

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ КЕКУСИНКАЙ

Введение. Общественное объединение «Белорусская федерация Кекусинкай Будо каратэ» является одной из мощнейших организаций, практикующих восточные единоборства в Республике Беларусь. Основной целью федерации является пропаганда и развитие стиля каратэ Кекусинкай, организация спортивного досуга населения.

В настоящее время создана широкая сеть клубов по всей стране. По имеющейся информации, численность членов организации составляет около 3000 человек. Самым массовым является клуб г. Бреста, который за годы своего существования воспитал большое количество чемпионов Республики Беларусь по каратэ, а также призеров международных соревнований [1].

Стремительный рост организации в целом заставляет каждого повышать свое мастерство, чтобы соответствовать ее уровню. Общность интересов спортсменов формирует в клубах особую дружескую атмосферу. Большое значение в общественном объединении «Белорусская федерация Кекусинкай Будо каратэ» придается четкому планированию работы, составлению обоснованных программ тренировочного процесса. Кроме того, значительное место отводится разработке новых методик с учетом международных требований и стандартов.

Уровень спортивного мастерства в данном стиле каратэ определяется сдачей норм по поясной квалификации. Для этого важно в учебно-тренировочном процессе значительное время отводить на технико-тактическую и физическую подготовку спортсменов.

Физическая подготовка каратистов является важнейшей. Так, для представителей данного стиля она необходима как в целом, так и делая акцент на отдельных ее видах: силовой, скоростно-силовой, скоростной, выносливости, гибкости, а также двигательной-координационной.

Изучение данного вопроса и послужило предпосылкой для проведения исследования по развитию отдельных физических способностей юных спортсменов, занимающихся каратэ Кекусинкай.

Нами было проведено тестирование по определению развития скоростных и скоростно-силовых способностей юных каратистов.

Цель работы – сравнение результатов в развитии скоростных и скоростно-силовых способностей у юных спортсменов, занимающихся каратэ Кекусинкай.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования:

- анализ и синтез научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математико-статистическая обработка полученных данных.

Сравнительный анализ скоростных и скоростно-силовых способностей был проведен с юношами, занимающимися у разных тренеров г. Бреста. В тестировании приняли участие юные каратисты в возрасте 10–12 лет в количестве 34 человек (по 17 в каждой группе).

Результаты и их обсуждение. Для определения скоростных способностей, в частности, быстроты двигательной реакции, был использован следующий тест. К баскетбольному щиту был подвешен мяч на определенной высоте, которая подбиралась таким образом, чтобы при отпускании мяч оказался на уровне груди спортсмена (все находились в равных условиях). Мяч отводили в правую и левую сторону на 90°, затем его отпускали. Задача испытуемого – среагировать на мяч, когда он достигнет уровня груди и выполнить прямой удар. При этом испытуемый не видел мяча, он смотрел в точку перед собой. Мяч отпускали по 5 раз с каждой стороны. Удар выполнялся только правой рукой.

Для определения скоростно-силовых способностей применялся следующий тест. Из и. п. – лежа на гимнастической скамейке согнув ноги, гантели (1 кг) к плечам. За 30 с испытуемые выполняли максимальное количество «выбрасываний» гантель вперед с максимальной скоростью. При этом руки должны были полностью сгибаться и выпрямляться в предложенном упражнении. Данные выполнения контрольных упражнений приведены в таблице.

Таблица – Показатели скоростных и скоростно-силовых способностей юных спортсменов, занимающихся каратэ Кекусинкай

Контрольное упражнение (тест)	Статистические параметры					
	1-я группа		2-я группа		t	p
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ		
Реакция на мяч и удар рукой (с правой стороны)	3,3	1,31	3,4	1,32	0,25	> 0,05
Реакция на мяч и удар рукой (с левой стороны)	2,9	1,24	2,4	1,12	1,25	> 0,05
«Выбрасывание» гантель	64,4	6,2	55,6	6,0	4,4	< 0,01

Как видно из таблицы, в контрольном упражнении – реакция на мяч и удар рукой (с правой и левой стороны) не наблюдается статистически достоверных различий, а в контрольном упражнении – «выбрасывание» гантель наблюдаются статистически достоверные различия. На наш взгляд, такие данные позволяют говорить о возможных отличиях в методических подходах к учебно-тренировочному процессу юных спортсменов, занимающихся в разных группах, а также связаны с индивидуальными особенностями начинающих спортсменов.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило определить развитие скоростных и скоростно-силовых способностей у юных спортсменов, занимающихся каратэ Кекусинкай. Полученные данные свидетельствуют о более высокой степени развития скоростно-силовых способностей у представителей первой рассматриваемой группы.

1. Белорусская федерация Кекусинкай Будо каратэ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://budokan.by/o-federatsii/kjokusinkaj-v-belarusi>. – Дата доступа: 13.03.2018.

ХЭН ЧЮАН ТАО

БГПУ имени М. Танка

Научный руководитель – А. М. Шахлай,
профессор, доктор педагогических наук

РАЗРАБОТКА АЛГОРИТМА СОПРЯЖЁННОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Введение. Техническая подготовка теннисистов – педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приёмами игры и обеспечивающий надёжность навыков в игровой и соревновательной деятельности [].

Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние 4-5 м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует координированных движений.

Специальная координация лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнерами, обладающими атакующей и защитной техникой.

Особенно наглядно проявляется важность координации при подаче мяча, обработке мяча на столе и при быстром атакующем ударе в непосредственной близости от стола. Если при подаче мяча, быстром ударе в зоне стола кисть, предплечье не могут быстро развить силу или, к примеру, у них плохая взрывная сила, то в большинстве случаев это происходит из-за того, что при противодействующем ударе мышцы вовремя не расслабились и это повлияло на скорость сокращения взаимодействующих мышц [].

Техническая подготовка спортсменов, является неотъемлемой частью процесса подготовки юных теннисистов. Базу технической подготовленности в настольном теннисе составляют координационные способности, которые определяются как способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; способность перестраивать координацию движения при необходимости изменить параметры освоенного действия или при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий [].

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению регулировки двигательного действия [].

Цель развития координационных способностей состоит в оптимизации двигательной (в том числе координационной) подготовленности, а именно постоянно расширять двигательные возможности, овладевать новыми двигательными действиями, расширять диапазон вариативности ранее освоенных [].

В настольном теннисе, задачи развития координационных способностей для любого возраста в какой-то степени совпадают, их следует решать в тесной связи с задачами общей и специальной физической, технической, тактической подготовки [].

Цель работы – разработка алгоритма сопряжённого развития координационных способностей и повышения уровня технической подготовленности спортсменов в настольном теннисе.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы, модельный эксперимент.

Результаты и их обсуждение. Основным средством совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для совершенствования координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Данные упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Под координационной тренировкой понимается специализированный педагогический процесс, направленный на развитие общих, специальных и специфических координационных способностей в целях расширения фонда двигательных умений и навыков.

По мнению специалистов, существенное воздействие на проявление КС оказывает метод сопряженного воздействия. Направленное применение средств данного метода в координационной тренировке, прежде всего, актуально в спортивной деятельности.

Механизм сопряженного воздействия, выдвинутый В. М. Дьячковым выражающий методическую идею единства специальной физической и технической подготовки спортсменов и утверждающий, что любое специальное упражнение, формируя двигательный навык, развивает то или иное физическое качество, в спорте основывается на системном использовании традиционных упражнений, методов и методик совместно с нетрадиционными средствами (техническими устройствами и тренажерами).

Положенные в обоснование алгоритма применения сопряженного воздействия в процессе КТ юных теннисистов подходы выдающегося российского психофизиолога Н. А. Бернштейна в построении и организации движения (принцип сенсорных реакций, схема рефлекторного кольца, теория уровней и формирования навыка).

Нами был разработан алгоритм сопряженного развития координационных способностей и повышения уровня технической подготовленности юных теннисистов:

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления;
- выпады из различных положений;

- упражнения со скакалкой – 1 минута;
- бег по ступенькам лестницы; бег на месте с высоким подниманием бедра; бег с ускорением; челночный бег; переменный бег (30 м быстро, 30 м медленно); передвижение боком скачками;
- имитация подставки слева и удар справа (30" серия, интервал 1', три серии); в положении сидя, замах рукой, имитация удара по мячу с поворотом туловища (4р x 30");
- прыжки в стороны (ширина 2,5 м, цикл 30", по 5 циклов);
- переступание боком (цикл 20 м за 25" по 1-3 цикла);
- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу (серия 1 минута, 2-3 серии);
- быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой 0,5-1 кг (цикл 20", по 8-10 циклов);
- быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья внутрь и наружу.

В этой связи, для данных спортсменов необходимо применять упражнения сопряженного характера на психическую, моторную и двигательную-координационную сферу в сочетании с техникой выполнения основных базовых приемов (упражнения на все виды координации в сочетании с подачей, накатом, подрезкой: ритм, согласование движений, дифференцирование параметров движений, статического и динамического равновесия, ориентирование в пространстве, способность к мышечному расслаблению). Несомненно, что развитие общей и специальной физической подготовки юных теннисистов на этапе углубленной специализации, позволит изменить структуру физической подготовленности и повысить эффективность физической и технической подготовки теннисистов. Только в этом случае включения в учебно-тренировочный процесс сопряженных физических упражнений, игровых заданий, элементов плавания, гимнастики, спортивных игр, позволит значительно повысить уровень технической и физической подготовки юных теннисистов.

Выводы. Развитие координации в сопряжении с техникой игры в настольный теннис, проявляющейся в способности расширять двигательные возможности, в первую очередь зависит от общей направленности тренировки, установки на освоение вариативных действий, их систематическое совершенствование, использование разнообразного и периодически обновляемого комплекса тренировочных средств. Насколько быстро спортсмен может расширять свои двигательные возможности и осваивать новые действия, новые упражнения – этим в конечном итоге определяется уровень развития данной формы проявления координационных способностей.

1. Донской, Д.Д. О путях биомеханического обоснования спортивной техники / Д.Д. Донской // Принципиальные вопросы биомеханического анализа спортивных двигательных действий. – Малаховка, 1987, С. 20-25.

2. Жуков, Е.К. Биомеханика физических упражнений. Учебник для институтов физкультуры / Е.К. Жуков, Е.Г. Котельников, Д.А. Семенов.-М.: ФиС. – 1993. – 320 с.

3. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теор. и практ. физ. культ. 1995, № 11. – С. 16-24.

4. Шестеркин, О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: дис. канд. пед. наук / О. Н. Шестеркин ; РГАФК. – М., 2000. – 160 с.

ЧМУХ Я. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Е. М. Ляхович,
 Преподаватель, магистр пед. наук,

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИЦ СТАРШИХ КЛАССОВ

Введение. Проблема ухудшения здоровья людей особенно актуальна в нынешнее время по причине плохой экологии, неправильного питания, малоподвижного образа жизни и пагубного влияния вредных привычек. Именно поэтому занятия аэробикой приобретают всё большую популярность и набирают всё большую известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер.

Оздоровительная аэробика во всех ее разновидностях – одна из современных систем оздоровительной гимнастики, которая направлена на формирование телосложения девушек и воспитание умения красиво двигаться. Эффективными в этом направлении являются специальные танцевальные и гимнастические упражнения. Аэробика представляет широкую возможность более разнообразно использовать средства и методы комплексного воздействия на организм занимающегося. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Комплексы ритмической гимнастики оказывают влияние на улучшение физического и эмоционального состояния занимающихся, а также на развитие физических качеств.

Оздоровительная аэробика – это эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность выполняемых упражнений. Занятия оздоровительной аэробикой снижают умственное утомление, мобилизуют нервную систему и весь организм, являются средством релаксации, повышают физическую и умственную работоспособность, сохраняют и укрепляют здоровье.

Цель работы – изучить влияние занятий оздоровительной аэробикой на уровень физического развития школьниц старших классов.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Занятия аэробикой приобретают все большую популярность и набирают известность, так как носят оздоровительный и общеукрепляющий характер. Фитнес-программы, основанные на аэробике, обладают комплексным воздействием на организм занимающихся. При этом фактически в любом виде аэробики можно достичь главных целей - развить выносливость, силу, силовую выносливость, гибкость. Оздоровительный эффект определяется как видом аэробики, так и рациональным построением занятий.

Применение упражнений оздоровительной аэробики способствует повышению физической подготовленности занимающихся, пополняет их двигательный запас и не оказывает негативного влияния на физическое развитие старшеклассниц. Упражнения оздоровительной аэробики, выполняемые под музыкальное сопровождение, способствуют развитию танцевальности, умению легко и красиво двигаться, помогают обрести уверенность в себе и своих силах, улучшают культуру движений девушек.

Стройная фигура, правильная осанка, энергичная походка, пластичность движений, чувство уверенности в себе, в своих силах – вот далеко не полный перечень

качеств, воспитываемых оздоровительной аэробикой и делающих девушек старшего школьного возраста красивыми. Выполняя физические упражнения под приятную, специально подобранную музыку, занимающиеся непроизвольно начинают испытывать выражаемые в ней чувства и настроения. Аэробика танцевального характера создаёт у девушек старшего школьного возраста хорошие предпосылки для активизации наиболее важных физиологических систем организма, осваиваются выразительные движения, формируется представление о прекрасном. На занятиях аэробикой решаются сразу несколько задач: воспитательная, оздоровительная и образовательная.

Выводы. Оздоровительная аэробика является наиболее удачной формой комплексного занятия, позволяющая развивать физические качества и способствовать коррекции телосложения. Сила, выносливость, гибкость плюс красота и здоровье – вот формула оздоровительной аэробики. Занимаясь аэробикой, школьники могут достигнуть прекрасной физической формы, укрепить здоровье, улучшить самочувствие. Оздоровительную аэробику отличает эмоциональная насыщенность занятий, простота и вариативность применяемых средств, возможность контроля и самоконтроля состояния здоровья занимающихся, музыкальность, пластичность выполняемых упражнений. Уроки оздоровительной аэробики ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию. Физическое воспитание девушек старшего школьного возраста станет более эффективным, и будет способствовать сохранению и укреплению их здоровья, если использовать в процессе физического воспитания средства оздоровительной аэробики.

1. Гордеев, Г. В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг / Г. В. Гордеев. – М. : Вече, 2001. – С. 61–80.

ШАКАЛИДА И. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – М. М. Курилик,
старший преподаватель

УПРАВЛЕНИЕ КОМАНДОЙ В БАСКЕТБОЛЕ

Введение. Успешное выступление баскетбольной команды в крупных соревнованиях в немалой степени зависит от того, насколько грамотно тренер сумеет управлять командой в ходе соревнований и тренировочной деятельности.

Принято условно выделять три основных способа руководства командой: авторитарный, демократической и либеральный. Условно, потому что типов руководства может быть и больше, и они зависят от индивидуальных особенностей самих тренеров и от опыта работы со спортсменами.

Цель работы – определить эффективный стиль руководства тренера над командой в баскетболе.

Методы исследования. В работе применялся анализ и изучение научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Авторитарный стиль работы тренера характеризуется полным его единоначалием, т. е. единоличным принятием решений. Все руководящие воздействия тренера в форме приказа, ультимативных требований, распоряжений. Такой тренер тщательно и строго контролирует всю деятельность и

поведение спортсменов с единственным стремлением – все сделать для того, чтобы не сорвать выполнение поставленной перед ним, тренером, задачи.

В общении со спортсменами и с коллегами тренеры держатся на расстоянии, а если и допускают вербальные контакты, то только кратковременные, часто переходящие в грубость, несдержанность, бестактность. Не умея найти оптимальный, ровный тон в общении со своими учениками, они при неудачных их выступлениях раздражаются руганью, оскорблениями, а при удачных – склонны к лести и заискиванию. Естественно, что такой стиль руководства тренера создает в спортивном коллективе нездоровый психологический климат и конфликтные ситуации.

Демократический стиль руководства характеризуется тем, что руководитель стремится к коллективному решению проблем. Он пытается руководить так, чтобы каждый спортсмен команды принимал максимальное участие в достижении общей цели. Для этого он распределяет ответственность между спортсменами, создает атмосферу товарищества и делового сотрудничества. Тренер такого стиля оставляет за собой право руководителя, но рабочий процесс характеризуется обоюдной инициативой.

Позицию демократического руководителя можно охарактеризовать как «первый среди равных». Его власть является необходимостью для рационального выполнения стоящих перед спортсменами задач и не основывается на приказах и репрессиях.

Тренеры с демократическим стилем руководства часто имеют выраженный типологический комплекс боязливости, в который входит и слабая нервная система. Отсюда и наблюдающееся у них отсутствие жесткости и агрессивности, которые они должны компенсировать большей, чем обычно, включенностью в работу. Они должны мягко, но настойчиво требовать устранения определенных недостатков. Настойчивость, последовательность и такт – оружие тренеров этого стиля руководства.

Тренеры демократического стиля более адекватно оценивают достоинства и недостатки спортсменов, уважают чужое мнение.

Либеральный стиль руководства характеризуется минимальным вмешательством тренера в процесс управления командой. Контроль за деятельностью подчиненных он осуществляет от случая к случаю, основное свое назначение видит в снабжении их информацией и посредничестве между своим коллективом и другими, что мешает ему знать внутренние процессы взаимодействия.

Требования, советы, рекомендации в общении с учениками у тренера-либерала отсутствуют, их заменяют просьбы и уговоры. Любые объяснения нарушения дисциплины, невыполнения задания он принимает без критической оценки.

Требования, советы, рекомендации в общении с учениками у тренера-либерала отсутствуют. Либеральный тренер переоценивает положительные качества спортсменов и недооценивает их отрицательные качества.

Выводы. Таким образом, либеральный стиль руководства применяется в массовых формах физического воспитания, где руководитель является лишь условным организатором деятельности и где занимающимся предоставляется большая свобода.

Возможны переходы одного типа руководства в другой, их совмещение. Эффективные стили в баскетболе авторитарно-демократический стиль, реже – либерально-демократический. Тренер демократического стиля более доступен, чем тренер-автократ, спортсмены чувствуют себя с ним свободнее и охотно с ним общаются. Поэтому тренер демократического стиля может лучше знать состояние спортсменов, их переживания, страхи, тревожность, разочарование. Предоставление в ряде случаев самостоятельности и инициативы способствует

формированию у них более зрелого в социальном плане поведения; спортсмены могут принимать более гибкие решения.

1. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола / А. Я. Гомельский. – М.: Эксмо-Пресс, 2016. – 256 с.
2. Майнберг, Э. Основные проблемы педагогики спорта / Э. Майнберг. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 318 с.
3. Николаева, О. О. Стиль тренера в успешной спортивной деятельности / О. О. Николаева, К. К. Марков // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 6. – С. 146–151;

ЩУРКО А. М.

Брест, БрГУ им. А. С.Пушкина
 Научный руководитель - Л. С. Титова,
 старший преподаватель, магистр пед. наук,

ГИБКОСТЬ – ОДНО ИЗ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ СЛОЖНОСТИ В АЭРОБИКЕ СПОРТИВНОЙ

Введение. Аэробика спортивная характеризуется способностью спортсменов исполнять сложные аэробные движения высокой интенсивности (которые заимствованы из традиционных аэробных упражнений) в сочетании с различными элементами и акробатикой под музыку.

Занятия аэробикой спортивной предъявляют определённые требования к двигательным и специальным способностям занимающихся, которые должны способствовать повышению уровня развития физических качеств и положительно сказываться на спортивно-технических результатах спортсменов. Специалистами в области аэробики, ведущей способностью в данном виде спорта, названа координация движений, далее – динамическая сила, по результатам анкетирования 2002 года (исследования Е.Ю. Скачковой). Однако правила и требования в аэробике спортивной каждые четыре года обновляются и совершенствуются, поэтому необходимо выявлять особенности данного вида спорта, для корректировки тренировочного процесса и достижения более высокого спортивного мастерства.

В программе должны демонстрироваться непрерывное движение, гибкость, сила при выполнении с высокой степенью совершенства семи базовых шагов и элементов сложности. Композиция по аэробике спортивной включает в себя три критерия оценивания:

исполнение – техническое мастерство спортсмена, т.е. способность исполнять движения с совершенной техникой и максимальной точностью, правильной формой, позой и осанкой, обусловленных уровнем физической подготовленности (активной и пассивной гибкости, силы, амплитуды, силовой и мышечной выносливости);

артистичность – способность гимнаста(ов), преобразовать содержание из хорошо структурированного упражнения в артистическое представление, чтобы выразить себя через высококачественный уровень движений, подобранных с учетом пола и возраста спортсменов;

трудность – оценивание элементов сложности в комбинации.

По правилам соревнований 2017-2020г. Международной Федерации Гимнастики упражнение по аэробике спортивной должно состоять из 10 (для индивидуальных

композиций) или 9 (для трио, смешанных пар и групп) элементов сложности, соединений аэробных движений (сочетание семи основных аэробных шагов, выполняемых одновременно с движениями руками и высоким уровнем координации тела), а так же из различных переходов по уровню выполнения (пол/воздух), соединений, подъемов и физических взаимодействий (сотрудничества между партнерами).

В свою очередь, элементы сложности подразделяются на четыре группы (А, В, С, D), которые демонстрируют различные физические способности и уровень развития физических качеств спортсменов. В соревновательной композиции спортсмен обязательно должен выполнить по одному элементу из трех групп на выбор.

Цель работы: проанализировать элементы сложности по аэробике спортивной относительно применения физических качеств.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ методической литературы, педагогическое наблюдение и метод математико-статистической обработки.

Результаты и их обсуждение. Рассмотрев элементы сложности всех четырех групп, описанных в международных правилах соревнований по аэробике спортивной, мы выявили количественное соотношение элементов разных структурных подгрупп, для освоения которых необходимо продемонстрировать достаточно высокий уровень гибкости.

Группа А включает в себя элементы демонстрирующие динамическую силу – разновидности отжиманий, перемахов, круги ногами в упоре и т.п., которые могут завершаться различными конечными положениями (шпагат). В данной группе всего 70 элементов сложности и 68% из них могут быть выполнены при условии, что спортсмен обладает хорошей гибкостью, к примеру, из упора лежа, взрывная рамка с приземлением в шпагат; высокий упор согнувшись, перемах назад в шпагат.

Группа В – статическая сила: упоры углом ноги врозь или вместе, высокий угол и высокий упор согнувшись, горизонтальный упор. Все 109 элементов должны выполняться с удержанием не менее 2 секунд, могут быть выполнены на одной руке или с поворотами. Двигательная способность, как суставная подвижность, в данной подгруппе помогает для освоения 48% элементов.

Группа С состоит, в основном, из прыжков толчком двумя или одной ногой, которые должны демонстрировать взрывную силу (прыгучесть) и максимальную амплитуду движений: прыжки вертикальные, с поворотом в воздухе по различной оси, с прямыми или согнутыми ногами (группировка), согнувшись, в шпагат, разножка и другие с приземлением в стойку, в упор лежа или шпагат. Наличие у спортсмена хорошей гибкости позволяет разучивать в данной группе элементы высокой ценности. 67% элементов сложности группы С выполняют с максимальной амплитудой и высокой гибкостью, к примеру, с поворотом на 180° прыжок во фронтальный шпагат и поворотом на 180° приземление в упор лёжа.

Группа D – равновесие и гибкость, которые должны демонстрировать полную амплитуду и правильную осанку: повороты на одной ноге, махи в вертикальный шпагат, поворот в высоком равновесии. В этой группе, только 22% от общего количества элементов могут выполняться без проявления гибкости, например, поворот на одной ноге на 720°.

Всего в современных правилах соревнований по аэробике спортивной описано 300 элементов и 67% из них требуют от спортсмена развития гибкости и хорошей растяжки.

Выводы. По результатам проведённого исследования выявлено, что одним из основных физических качеств для освоения элементов сложности в аэробике спортивной является гибкость. Высокий уровень развития гибкости способствует более успешному освоению техники элементов сложности повышенной ценности разных групп и подгрупп в данном виде спорта.

1. Скачкова, Е. Ю. Специальные требования спортивной аэробики как вида спортивной деятельности // Физическая культура, спорт и физкультурное образование: Материалы научно-практической конференции «Герценовские чтения» / Е. Ю. Скачкова. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. – С. 34–35.

ЩУРКО А. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – М. М. Курилик,
 старший преподаватель

НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА БАЗЕ СКОРОСТНО–СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. Спортивные игры, и особенно баскетбол, характеризуются значительными физическими нагрузками, которые определяются игровой деятельностью спортсменов–баскетболистов, условиями игры, характером выполняемых игровых действий и особенностями соревновательной борьбы, происходящей в ходе баскетбольного матча. Специфика этого вида спорта, характер и содержание двигательных действий, а также условия, в которых они проводятся, в значительной мере определяют уровень специальной физической подготовки, как отдельных игроков, так и баскетбольных команд в целом.

Под физическими (двигательными) качествами принято понимать отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека и отдельных действий. Уровень их развития определяется не только физическими факторами, но и психическими факторами, в частности, степенью развития интеллектуальных и волевых качеств. Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. Физические (двигательные) качества связаны с типологическими особенностями проявления свойств нервной системы (силой-слабостью; подвижностью-инертностью и т.д.), которые выступают в структуре качеств в виде природных задатков. Каждое качество обуславливает несколько различных возможностей, особенностей.

Современный баскетбол – игра атлетическая. Высокий темп выполнения игровых действий, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянное единоборство с противником, ограниченное время владения мячом предъявляют высокие требования по всем видам подготовки спортсмена.

Баскетбольные команды все более и более нуждаются в игроках, обладающих не только высоким ростом, но также высокой скоростью, техникой исполнения игровых приемов и действий, игровой ловкостью, стабильностью в поражении кольца противника.

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость.

Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию - все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Вот почему спортивные игры, в частности баскетбол, в школьной программе представлены как основной материал, который широко используется во внеклассной работе.

В настоящее время повышение результативности игры в баскетбол ученые и практики связывают с умением игроков побеждать в единоборствах под шитом за отскочивший мяч, забивать мячи с быстрого прорыва.

Все это предполагает хорошую скоростно-силовую подготовленность баскетболистов, основы которой закладываются уже на начальном (базовом) этапе многолетней подготовки. Правильная организация учебно-тренировочного процесса на этом этапе – залог будущих успехов в соревнованиях любого уровня. Поэтому без совершенствования системы начальной подготовки спортивного резерва в баскетболе нельзя добиться стабильных успехов в состязаниях команд высокого класса.

Цель работы – Разработать и экспериментально обосновать методику начального обучения юных баскетболистов с использованием средств скоростно-силовой подготовки.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы:

- анализ литературных источников;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

В исследовании приняли юные баскетболисты в возрасте от 8 до 13 лет, обучающихся в спортивной школе.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных результатов исследования показал, что на начальном этапе обучения баскетболистов целесообразно акцентировать внимание на освоение, в первую очередь, передач мяча, затем его ведения на месте и в движении, бросков в корзину, а в последнюю очередь – отвлекающих действий (финтов). Начальное обучение юных баскетболистов основывается на первоочередном развитии у детей 8–13 лет скоростно-силовых способностей, поочередном распределении средств скоростной и силовой подготовки.

Выводы. Таким образом, анализ скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов, занимающихся в спортивной секции, свидетельствует, что занятия физическими упражнениями в спортивной секции оказывает существенное влияние на скоростную и силовую подготовку.

1. Портнова, Ю. М. Учебник для институтов физической культуры // под. ред. Ю.М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

2. Вальтин, А. И. Мини-баскетбол в школе : учебное пособие для студентов / А. И. Вальтин. – М. : Просвещение, 1996.

3. Кузин, В. В. , Палиевский, С.А. , Баскетбол. Начальный этап обучение. В. В. Кузин. – М. : Физкультура и спорт, 1999.

4. Аль Ахмад. Начальное обучение юных баскетболистов на базе скоростно-силовой подготовки : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Волгоград, 2000. 209 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА

АРЧИБАСОВА А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – А. В. Шаров,
канд. пед. наук, доцент

КИНЕМАТИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА КАК ВЕДУЩИЙ КОМПОНЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. Начиная с 80-х годов прошлого века, наметилось многолетнее отставание отечественных спринтеров от мировой элиты, что обязывает тренеров и научных сотрудников вести постоянный поиск эффективных и надежных путей системы подготовки спортсменов в данном виде спорта. Главной и отличительной чертой спортивной деятельности в спринте должно быть выполнение таких тренировочных заданий, которые явились бы мощным рычагом преобразования и совершенствования двигательных способностей занимающихся, а также формирования наиболее рациональной и оптимальной техники бега. [1,2,]. Современные аспекты тренировки спринтеров, говорят о том, что данная дисциплина из скоростно-силовых видов спорта переходит в сферу технических видов, так как основное улучшение результатов проходит через совершенствование техники данного вида [3].

Цель работы – выявить основные компоненты технического совершенствования спринтеров, объясняемые кинематическими характеристиками бегового шага.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников и математико-статистическая обработка данных.

Результаты и обсуждение. На основе литературного анализа [1–5] нами выведены основные аспекты применения кинематического анализа для проблемы улучшения техники спринтерского бега. Наиболее важно знать оптимальные характеристики бегового шага спринтеров, которые как правило стабилизируют свои параметры техники бега и сравнить, что необходимо достичь (Таблица 1). Анализ полученных результатов показал, что у большинства спринтеров максимальная скорость, длина и частота беговых шагов достигается в основном к концу участка 30-60 м. На участке 60-80 м наблюдается снижение скорости бега (у спортсменов 1 р. и КМС на 1,6%, МС - на 3,4%). Данный факт связан с уменьшением частоты беговых шагов на 2,3-3,3%. На заключительном участке дистанции 80-100 м зарегистрировано дальнейшее снижение скорости бега на 3,0-4,2% и частоты беговых шагов на 4,9%, на фоне незначительного увеличения длины беговых шагов у спринтеров 1 р. и КМС на 0,9%, МС - на 3,8%. Споры о том, какой должна быть идеальная техника спринтерского бега человека возникли давно и вряд ли утихнут в ближайшее время. В настоящее время в спринте существует несколько различных биомеханических моделей техники бега: модель бега У.Болта, А. Пауэлла, М. Джонсона и т. д. Для практики спорта, используют сравнительный анализ характеристик бега выдающегося атлета и спортсмена, более низкой квалификации [4].

Наиболее часто выбираются модели рекордсменов мира в качестве объекта исследования. Наиболее популярна модель «самого быстрого человека планеты» Усейна Болт, который, по мнению специалистов на сегодня является обладателем

техники спринтерского бега, приближенной к идеальной модельной локомоции человека [5]. Сравнивая ее с характеристиками бега начинающего спортсмена, мы можем судить о тех или иных отклонениях от идеала, а, следовательно, исправить недочеты для достижения правильной техники.

Таблица 1– Динамика кинематических характеристик спринтеров в беге на дистанции 100 м – средние данные (Цит. по 4).

Показатели	УЧАСТКИ ДИСТАНЦИЙ				
	0-30 м	30-60 м	60-80 м	80-100 м	0-100 м
Время бега (с)	4,18	2,85	1,90	1,97	10,90
	3,99	2,75	1,90	1,96	10,60
Скорость бега (м/с)	7,34	10,36	10,19	9,88	9,44
	7,49	10,90	10,52	10,07	9,74
Длина беговых шагов (см)	172	218	220	222	208
	176	228	227	236	216
Частота беговых шагов (ш/с)	4,14	4,73	4,62	4,39	4,47
	4,26	4,80	4,64	4,41	4,52

Примечание: в верхней строчке указаны показатели спортсменов 1 р-КМС, в нижней строчке - МС.

Выводы. Как хорошо уже доказано, что максимальная скорость бега, достигнутая в середине спринтерской дистанции, сильно коррелирует с конечным результатом и является основным фактором успеха в спринте.

Основное внимание при анализе скорости передвижения необходимо уделять характеру контакта с поверхностью опоры, а также соблюдению оптимальных кинематических характеристик для данной дисциплины. Приложение максимальной силы в возможно короткое время - основной фактор успеха при передвижении с максимальной скоростью. Анализ кинематических характеристик позволит наиболее оптимально строить процесс технического совершенствования спринтеров.

1. Антипов, А. Ф. Организационно-методические основы системы определения перспективности спортсменов в спринтерском беге : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. Ф. Антипов. ; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. – М., 1989. – 26 с.

2. Щеглов, В. Н. Пути повышения специальной работоспособности юных спринтеров / В. Н. Щеглов // Актуальные проблемы и пути повышения спортивной работоспособности : сб. науч. тр. - Воронеж, 2007. - Вып. 1. - С. 64-75.

3. Сигрейв, Л. Нейро-биомеханика максимальной спринтерской скорости / Л. Сигрейв, Р. Мучбахани, К. О'Доннелл // Легкоатлетический вестник ИААФ. – 2009. – Т.24(1). – Р. 19–27.

4. Аванесов, В. У. Кинематические характеристики и функциональное состояние спринтеров в беге на 100 м В. У. Аванесов, В. Н. Щеглов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта – 2012. – №1(83). – 2012. – С. 7–11.

5. Поканинова, Д. В. Сравнительный биомеханический анализ техники спринтерского бега усейна болта и начинающего спортсмена / Д. В. Поканинова, Л. А. Коновалова // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам IX студ. междунар. заочной науч.-практ. конф. – М.: «МЦНО». – 2014 – № 2(9) / [Электронный ресурс] Режим доступа. URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/2\(9\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/2(9).pdf) Дата доступа: 10.10.2017.

6. Математическая модель Усейна Болта – [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: http://www.gazeta.ru/science/2013/07/29_a_5528157.shtml (дата доступа 25.12.2016).

БОЖИК Я. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – В. Г. Ярошевич,
канд. пед. наук, доцент

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТА СПРИНТЕРА
НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Бег на короткие дистанции требует от спортсменов мобилизации всех резервов организма, как в процессе соревнований, так и в процессе тренировок. В современных условиях, при наличии большого количества соревнований различного ранга (контрольные, коммерческие, отборочные, основные) и необходимостью участия в них, соревновательная подготовка в спринте требует стремления доведения всех её элементов до «идеала». Всё это заставляет тренера детально рассматривать выбор средств и методов при подготовке спортсмена в соревновательном периоде. В спортивной подготовке легкоатлетов существуют зимний и летний соревновательные периоды.

Анализ научно-методической литературы показал, что проблема рационального сочетания применяемых тренировочных нагрузок ещё полностью не раскрыта. Сделана попытка обосновать рациональное сочетание объёмов тренировочных нагрузок, применяемых в соревновательные периоды подготовки спортсменов, находящихся на этапе спортивного совершенствования [1].

Анализ спортивных биографий выдающихся спринтеров мира показывает, что при хорошей разносторонней физической подготовке, полученной в возрасте от 12 до 16 лет, одаренные спортсмены могут добиваться хороших результатов в течении последующих 2–4 лет специализированной тренировки [2].

Данный возрастной период совпадает с этапом спортивного совершенствования, который начинается с 16–17 и продолжается до 19–20 лет, постепенно переходя в этап высших достижений [3]. В возрасте 17 лет юноши имеют больший объём грудной клетки и значительно превосходят девушек в развитии быстроты и силы. Частота сердечных сокращений у них практически такая же, как и у взрослых людей. На рассматриваемом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженный специализированный характер, возрастает соревновательная практика и усиливается её влияние на содержание и структуру тренировки [1].

Цель занятий на данном этапе – достижение результатов на уровне мастера спорта и кандидата в мастера спорта. Основными задачами этапа спортивного совершенствования являются: углубленная специализация в 1–2 видах легкой атлетики с использованием всей совокупности средств и методов тренировки, совершенствование техники избранных видов легкой атлетики, продолжение разносторонней физической подготовки; совершенствование морально–волевых качеств; психологическая, тактическая и теоретическая подготовка.

Основными средствами подготовки на этом этапе являются специальные тренировочные средства избранного вида легкой атлетики, широкий круг упражнений из смежных видов легкой атлетики и родственных видов спорта, упражнения для

повышения эмоциональности занятий, старты в одном из смежных видов легкой атлетики, теоретические занятия.

Постепенно с ростом спортивных достижений увеличивается и число занятий в недельном цикле до 11–12, иногда и до 15 (включая утреннюю специализированную зарядку) [3]. Ближе к завершению этого этапа подготовки у спортсмена не должно возникать серьезных проблем технического характера.

Нижеследующие рекомендации могут быть полезными при составлении программ тренировки отвечающих требованию узкой специализации легкоатлетов–спринтеров. – внимательно контролировать процесс физического развития спортсменов на этапе спортивного совершенствования. – Отслеживать постепенное совершенствование физических качеств, таких как сила, скорость, анаэробная производительность, специфическая координация и динамическая гибкость. Увеличивать объем тренировочной нагрузки для специфических упражнений и технических элементов, способствующих повышению качества бега на короткие дистанции.

Для того чтобы организм смог адаптироваться к повышению специфических нагрузок, чтобы эффективно подготовиться к соревнованиям, на данном этапе его необходимо подвергать специфическому напряжению. Повышать интенсивность тренировки необходимо более быстрыми темпами, чем объемами. – Готовить спринтера к выполнению определенных движений, упражнений и технических элементов с надлежащим ритмом и скоростью.

Работа бегунов на короткие дистанции должна достоверно имитировать их действия в условиях предстоящих соревнований. Необходимо знакомить спортсмена с теоретическими аспектами тренировочного процесса и постепенно увеличивать число соревнований. Необходимо добиться того, чтобы к завершению этапа спортивного совершенствования, спортсмены принимали участие в соревнованиях также часто, как и спортсмены с более высоким уровнем подготовленности.

Информация об обобщенной модели соревновательной деятельности, направленной на достижение определенного спортивного результата [1-3], дает возможность тренеру, сравнив характер скорости бега, определить недостатки своего ученика и яснее представить пути достижения более высоких спортивных результатов.

Зачастую недостатки в соревновательной деятельности спортсменов вызваны упущениями в специальной физической и технической подготовленности.

Представленные в [1-3] модельные характеристики подготовленности спортсменов должны помочь тренеру выявить отдельные недостатки, сравнить фактическое состояние спортсмена с эталонным. Подготовка спринтеров высокого класса существенно отличается по задачам, содержанию и распределению тренировочной нагрузки от подготовки менее квалифицированных спортсменов.

1. Максименко, Г. Н. Тренировка бегунов на короткие дистанции / Г. Н. Максименко, Б. И. Табачник. – К.: Здоров, я, 1985. – 128 с.

2. Петровский, В. В. Бег на короткие дистанции (спринт) / В. В. Петровский. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.

3. Попов, В. Б. Пособие для тренеров ДЮСШ Юный легкоатлет / В. Б. Попов, Е. Ц. Ливадо. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 224 с.

ВАНАГЕЛЬ К. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Н. А. Черемных,
 преподаватель

СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Введение. Модным трендом последних лет стало заново открывать для себя виды спорта, хотя число занимающихся ими относительно невелико. Связано это с высокой стоимостью снаряжения и первоначального обучения, и с тем, что все они, требуют постоянных тренировок, хорошей физической формы и нередко сопряжены с риском для здоровья или даже для жизни.

Но есть и необычные для нашей страны виды спорта, требующие гораздо меньших сил и средств, и значительно менее травмоопасны (по крайней мере большинство из них). Но при этом они помогают поддерживать физическую форму, обзаводиться новыми друзьями и радоваться жизни.

Цель работы – в своей работе мы описали и изучили редкие современные виды спорта.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. **Футбэг** (англ. Footbag; от foot— нога и bag — мешок) — зрелищная спортивная игра с мячом, возникшая в 1970-х годах в США. Сейчас развиваются два основных вида футбэга: net game и freestyle. Net game — игра двое на двое (или один на один) через низко повешенную сетку. Игроки перекидывают друг другу с помощью только ног небольшой, чуть мягкий и как бы несерьезный мячик, наполненный твердыми шариками — футбэг, который ни за что не должен падать на пол. Freestyle исполняется соло, в течение двух минут, под музыку. Оценивается артистизм, чистота выполнения трюков и количество потерь футбэга.

Черлидинг (англ. Cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — вести, управлять). Этот вид спорта пришел из США и был разрекламирован американским кинематографом. В перерывах соревнований на спортивной площадке появлялись группы девушек и юношей с короткими зажигательными танцевально-спортивными программами, часто — с яркими помпонами в руках. Эти выступления постепенно стали самостоятельным видом спорта, в котором теперь проводятся собственные международные соревнования. Черлидинг сочетает в себе фрагменты шоу, гимнастических упражнений с акробатическими элементами, а также перестроения с танцевальными движениями, задорные кричалки и пирамиды.

Гонки на собачьих упряжках. За рубежом, в северных странах гонки на собаках начали проводиться более 100 лет назад. На российском Севере собачьи упряжки активно использовались в транспортных целях, но спортивные соревнования не проводились. Увлечение россиян этим видом спорта началось несколько лет назад вместе с модой на собак северных пород. Современные гонки проводятся в разных вариантах: с одной собакой и с целой упряжкой, с гонщиком, бегущим за собакой и едущим на нартах или тележке. Отсюда и классов гонок множество.

Петанк (фр. Pétanque) — старинная европейская игра, ставшая во Франции чуть ли не национальным видом спорта. Суть игры состоит в том, что игроки двух команд на прямоугольной площадке по очереди бросают увесистые металлические шары, стараясь как можно ближе положить свой шар рядом с маленьким деревянным шаром-

кошонетом (от фр. *cochonnet* — поросенок) или выбить своим шаром шары противников. Поверхность площадки должна быть посыпана плотным слоем гравия и гранитной пыли. В петанк могут играть люди любого возраста и комплекции.

Фризби (англ. Frisbee — летающая тарелка) — это спортивные игры с летающим диском родом из США. Сам спортивный снаряд был создан в середине прошлого века на волне интереса к НЛО. Игр с диском множество, но наиболее популярная, азартная и динамичная — алтимейт (**Ultimate Frisbee**). Правила придумывают сами игроки.

Паркур (франц. Parkour, искаженное от *parcours, parcours du combattant* — полоса препятствий) — спортивная субкультура, разработанная во Франции изначально как система тренировок для солдат. Смысл паркура состоит в том, чтобы, используя только возможности своего тела, преодолевать препятствия, максимально быстро передвигаясь по любой пересеченной местности, но чаще всего — по городу. Занятие это эффективное, зрелищное, использующее элементы акробатики и поэтому очень востребованное в кино и на телевидении. Трейсеры (люди, занимающиеся паркуром) непринужденно передвигаются, активно используя прыжки и акробатические трюки там, где другие сказали бы, что это невозможно. Три основных требования, соблюдение которых отделяет паркур от других экстремальных видов самовыражения, — безопасность, эффективность, простота.

Крокет (англ. и франц. Croquet) — спортивная игра, зародившаяся во Франции. В ней участвуют две команды (или два игрока). Задача состоит в том, чтобы ударами деревянного молотка на длинной ручке провести свои шары через расставленные в определенном порядке воротца. Крокет нравится тем, кто любит бильярд и шахматы. Он хорош и для тех, кто не любит, занимаясь спортом, подвергать себя большим физическим нагрузкам. Зато при игре в крокет требуется твердая рука, хороший глазомер, выдержка и комбинационное тактическое мышление.

Капоэйра (порт. Capoeira) — модный и очень эффектный вид единоборств. Выглядит этот вид боевого искусства как танец с элементами акробатики и шоу. Тем более что исполняется под ритмичный аккомпанемент традиционных музыкальных инструментов. Экзотики добавляют стойки на руках и использование ног для силовых приемов во время акробатических переворотов через голову.

Сквош (от англ. Squash) — спортивная игра с ракеткой и мячом. Она появилась в Великобритании в 20-х годах прошлого века. Во всем мире эта игра сегодня настолько распространена, что сквош — один из главных претендентов на включение в программу Олимпиады 2016 года. Этот спорт создан для тех, кому надоел классический теннис и хочется чего-то нового. Игроки словно бы и не соперничают друг с другом, а по очереди азартно бьют мяч ракеткой о четыре стены. Принцип прост: чтобы не проиграть, надо успевать отбить мяч до того, как он второй раз коснется пола. При этом игра не останавливается, а лишь набирает скорость. В процессе игры разогреваются не только спортсмены, но и мяч — в прямом смысле слова: чем выше его температура, тем выше прыгучесть, а значит, и скорость игры.

Сэндборд (sandboard, букв. «песчаная доска») — катание на лыжах по песчаным склонам. Представляет собой доску с сандальными креплениями для ног. Передняя часть доски стала несколько шире, чем у обычного скейта, а вот задняя — наоборот, заужена, дабы скейтер мог вилять, резко поворачивать и маневрировать.

Грасс-ски. Австрийские лыжники так любят свой спорт, что даже летом не готовы расстаться с ним, вот и придумали катание на лыжах по траве. Любители грасс-ски пересекают по альпийским зеленым лугам на лыжах, оснащенных гусеницами, что позволяет «скользить» по траве. Также лыжи оснащены креплениями и высокой

платформой. Трава на поле для катания на лыжах не должна превышать пяти сантиметров. Скольжение на травяных лыжах возможно только вперед. Вбок скольжение исключено. Для осуществления поворота райдеру приходится выполнять маневр аналогичный горнолыжному. Торможение очень сложное, т.к. боковое скольжение невозможно. Потому основной тип торможения — заезд на возвышенность.

Бейсджампинг. Один из экстремальных видов развлечений, заключающийся в прыжках с парашютом с высоких зданий, мостов и других стационарных объектов. Основная опасность этого вида прыжков заключается в том, что у бейсджампера не остается времени на то, чтобы в случае неисправности основного парашюта открыть запасной, а также в риске столкновения с объектом, с которого совершают прыжок. Фаза свободного полета в бейсджампинге продолжается всего несколько секунд. Прародителем бейсджампинга является парашютный спорт. Однако, в отличие от прыжков с парашютом из летательных аппаратов, бейс-прыжки совершаются с намного более низких высот и падение происходит в непосредственной близости от объекта, с которого прыгает джампер. При выполнении бейс-прыжка джампер падает с меньшей скоростью, а потому имеет меньше шансов стабилизироваться за счёт воздушного потока и в худшем случае может уйти в неконтролируемое вращение.

Айсклаймбинг. Почти альпинизм, только в качестве объекта используются не горы, а глыбы льда. Айсклаймбинг представляет относительно молодой вид экстремального спорта. В своей основе он представляет альпинизм, с одним исключением. В качестве объекта используется не глыбы горы, а глыбы льда.

Новус. Его придумали люди, тоскующие по бильярду. Кое-что видоизменив, создатели сохранили принцип известной игры. Площадь стола в новусе равна метр на метр, а вместо шаров используются шайбообразные фишки. Ну и кий, разумеется, гораздо меньше. В первые годы становления этого вида спорта единые правила отсутствовали. По одним правилам выигрывал тот, кто за ограниченное время забивал больше пешек в лузы, по другим - кто забивал все пешки за меньшее количество ударов.

Выводы. Таким образом, появляются все новые виды спорта и спортивных развлечений. Некоторые из них развиваются и становятся популярными, другие остаются невостребованными.

ВАСИЛЬЕВ О. А.

Брест, БрГУ имени А. С Пушкина
 Научный руководитель – В. Г. Ярошевич,
 канд. пед. наук, профессор

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ТРЕНЕРОВКИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. Проблема управления тренировочным процессом в беге на средние дистанции занимает многих исследователей в области спорта. Этому вопросу посвящено достаточно большое количество исследований Н. Г. Озолина, Н. И. Волкова, Л. П. Матвеева, А. А. Макарова и др. Определение соотношения между количественными характеристиками тренировочных нагрузок (объемом и интенсивностью) с результатами тестирования (контроль) и результатами соревнований является важнейшей частью управления тренировочным процессом, возможностью его регулирования. Чтобы эффективно управлять, тренеру нужна

объективная и по возможности более полная информация о спортсмене, его морфологических особенностях, функциональных возможностях, уровне специальной физической, тактической, технической, психологической подготовленности, состоянии здоровья, способности быстро восстановлению после больших нагрузок. Имея такую информацию, тренер может успешно проводить отбор наиболее одаренных спортсменов, планировать многолетний тренировочный процесс, осуществлять педагогический контроль в ходе подготовки, т.е. управлять процессом тренировки.

Цель работы – изучить особенности видов современной подготовки бегуна на средние дистанции.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, анализ интернет-ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Важнейшим фактором, определяющим достижения в беге на средние дистанции, является скоростные способности спортсмена. Не случайно рост результатов в беге на 800 м тесно связан с ростом скорости на 100 и 400м. Основными средствами повышения скоростных возможностей спортсменов в беге на средние дистанции являются собственно скоростные упражнения (бег на отрезках дистанции от 60 до 200 м) и специально-подготовительные упражнения (специальные упражнения бегуна, прыжковые упражнения, игры с выраженным моментом ускорения в процессе бега и т.д.). Решающим фактором в тренировки, направленной на совершенствование скоростных качеств, является высокая скорость движений. Однако она должна полностью соответствовать уровню освоения техники выполняемых упражнений. Результаты исследования Тюрина Ю.Р., Сиренко В.А. и других дают основание считать, что пробегание в необходимом объеме небольших отрезков со скоростью 88– 95 % от максимальной будет способствовать одновременному росту скоростных возможностей и специальной выносливости. Для развития абсолютной скорости движений наиболее эффективными является бег, выполняемый со скоростью 92– 100 % от максимальной. При этом длительность бега так же, как и другие компоненты, должна достигать оптимальной величины. Минимальная длительность в данном случае определяется продолжительностью фазы ускорения до достижения необходимой скорости. После достижения этого уровня его следует некоторое время поддерживать. При развитии скоростных способностей обычно применяют повторный метод тренировки, и метод вариативного упражнения, т.е. с варьированием скорости и ускорений по заданной программе. При этом тренировочный эффект выполняемых в занятии скоростных нагрузок во многом зависит от режима чередования работы с отдыхом. Интервалы отдыха между упражнениями должны быть такой продолжительности, чтобы обеспечить относительно полное восстановление работоспособности. После выполнения скоростного упражнения может наблюдаться два типа протекания восстановительных процессов. Первый тип имеет место после нагрузки, вызвавшей состояние выраженного утомления, и характеризуемый фазовыми изменениями работоспособности. Второй тип встречается после скоростной работы прерванной до наступления утомления. В этом случае работоспособность после прекращения утомления некоторое время несколько превышает исходный уровень. Бегуны на средние дистанции с целью совершенствования скоростных возможностей могут использовать следующую продолжительность интервалов отдыха: а) 2–3 мин. между отрезками дистанции длиной 60–100 м и 6–7 мин. между сериями; б) 3–4 мин между отрезками 150 - 200 м, между сериями отдых увеличивается до 7–8 минут. Однако следует учитывать, что длительность пауз отдыха может изменяться в зависимости от скорости бега, уровня подготовленности бегуна, а также от

индивидуальной, генетически обусловленной, принадлежности его к тому или иному характеру деятельности. При повторном выполнении скоростных упражнений целесообразно использовать активный отдых, что обеспечивает поддержание возбудимости ЦНС на достаточно высоком уровне. В этом случае средствами активного отдыха служат упражнения относительно небольшой интенсивности. Так, при использовании прыжковых упражнений паузы отдыха между ними следует заполнять медленным бегом, а между сериями - упражнениями на растягивание. Если же в занятии применяется спринтерский бег, интервал между сериями следует заполнить короткими (150 см) прыжками с ноги на ногу на расстоянии 80 – 100 метров, высоко поднимая бедра и упруго ставя стопу на поверхность дорожки. В зависимости от продолжительности интервала отдыха это упражнение выполняется 3 – 4 раза. Его использование в тренировке бегуна повышает способность мышц к реализации их эластичных свойств в процессе быстрого бега.

Вывод. Таким образом, при развитии скорости бега и специальной выносливости бегунов на 800 м целесообразно использовать средства и методы, давно разработанные и проверенные, но незаслуженно забываемые. Это повторный метод, переменный, интервальный, контрольный и прикидки. Упражнения со штангой, гирей и т.д. Их умелое применение на различных этапах тренировки позволит тоньше и квалифицированно готовить бегунов на 800м.

ВИРКОВСКИЙ Д. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Н. А. Черемных,
 преподаватель

ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ

Введение. В работе с детьми следует продумать, как найти подход к ним, пробудить у них интерес к занятиям, правильно организовать урок с точки зрения физической и психической нагрузки и чередовать нагрузки с отдыхом. Интересные и разнообразные упражнения позволят увеличивать время пребывания детей в воде.

Цель работы – определить основные особенности обучения плаванию детей.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Обучение основным навыкам плавания зависит от следующих факторов:

- профессиональной подготовки инструктора;
- педагогического мастерства инструктора;
- уровня развития начинающего пловца;
- внешних условий.

Подбор упражнений должен происходить в такой последовательности, чтобы они обеспечивали систематическое совершенствование плавательных навыков, способствовали развитию моторики и стимулировали стремление к достижению лучших результатов. Объяснения инструктора должны быть краткими и доступными, задания четко сформулированными.

Существуют следующие советы для обучения:

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплытиях, лежании на воде и скольжениях следует выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для

обеспечения наилучших условий плавучести тела. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка требовать открывать глаза в воде и рассматривать предметы на дне. Не вытирать лицо, когда оно находится под водой.

3. Первые попытки лежания на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик (или другой устойчивый предмет).

4. При выполнении скольжений на груди, если руки будут в положении «стрелочка» может нарушиться равновесие тела по его продольной оси. Чтобы сохранить равновесие, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч.

5. При обучении скольжению на спине ухудшается ориентировка на воде, т.к. лицо обращено вверх. Поэтому в начале обучения желательна помощь по поддержке тела ребенка в горизонтальной плоскости.

6. При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду сгруппировавшись, при таком положении тела погружение будет неглубоким.

Выводы. Таким образом, вся эта подготовка должна познакомить новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха. Общая продолжительность обучения зависит от периодичности занятий. Многочисленные наблюдения показали, что частые занятия дают лучшие результаты.

ВИРКОВСКИЙ Д. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных,

преподаватель

РАЗВИТИЯ ФРИДАЙВИНГА

Введение. Фридайвинг – ныряние на глубину или в длину без использования дыхательного оборудования; фридайвер использует только тот резерв кислорода, который накопил в собственном организме. Приставка «фри» означает свободный. Эта самая ранняя форма подводного плавания до сих пор практикуется как в спортивных, так и в коммерческих целях.

Цель работы – изучить развития фридайвинга в наше время.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Несмотря на своё многотысячелетнее существование, фридайвинг стал относительно известным и распространённым недавно. С 1960 г. фридайверские рекорды фиксировала Всемирная конфедерация подводной деятельности (CMAS), но с 1970 г. она отказалась считать дальнейшие соревнования, спортом и курировать их, мотивируя это запретами медиков и нарушением техники безопасности. В 1992 г. в Ницце была основана международная фридайверская ассоциация AIDA для регистрации рекордов, организации соревнований и разработки стандартов обучения апноистов. В зависимости от организации, проводящей соревнования, различаются правила регистрации результата и набор дисциплин. Ниже приведены дисциплины, которые применяются в соревнованиях.

Соревнования проводятся в бассейне длиной 25/50 метров.

- Статическое апноэ - задержка дыхание на время, лежа в воде. Единственная дисциплина в которой засекается время задержки дыхания, а не пройденная дистанция.

- Динамика без ласт

- Динамика в ластах

В открытой воде соревнования проводятся в открытом море. Фридайвер готовится к погружению, держась за буй, к которому привязан трос, уходящий вглубь. Трос служит визуальным ориентиром, на нем крепится отметка с глубиной, а в ряде дисциплин его используют при погружении и всплытии.

- Постоянный вес без ласт
- Постоянный вес
- Свободное погружение
- Переменный вес
- Без ограничений

Вне зависимости от ограничений, накладываемых отдельной дисциплиной на использование сбрасываемых грузов, ласт и прочего дополнительного оборудования, фридайвер может использовать специальный костюм, уменьшающий теплообмен с окружающей средой, грузовой пояс, грузовой ошейник, маску, ласты и трубку.

Выводы. Таким образом, повышенный риск, сопровождающий занятия фридайвингом, требует в этом виде спорта сознательных тренировок с соответствующими мерами безопасности. Такие тренировки сложны, при неправильном выполнении составляют угрозу для здоровья и жизни спортсмена и требуют профессионального руководства, причём конкретная методика должна соответствовать индивидуальным особенностям спортсмена.

ВОЙТОВИЧ А. И.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. А. Борсук,
старший преподаватель

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГАНДБОЛИСТОВ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Введение. Современный гандбол требует высокого уровня владения всеми техническими приемами [1, с. 272], поэтому учебно-тренировочный процесс на всех этапах подготовки должен базироваться на возможности детального анализа индивидуальной техники спортсменов. Для этого уже недостаточно просто визуального анализа техники каждого игрока в связи с тем, что высокая скорость выполнения технических приемов гандболиста часто не позволяет достаточно точно уловить отдельные нюансы их индивидуального выполнения. Современный гандбол требует более широкого применения информационных технологий на всех этапах подготовки, особенно - при обучении технике, что и определило цель нашего исследования [3, с. 608].

Цель работы – определение наиболее эффективной методики для развития технико-тактической подготовки гандболистов на основе требований современного гандбола.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, интервьюирование.

Результаты и их обсуждение. Техническая подготовка – это процесс овладения техникой движений, служащих средствами ведения спортивной борьбы.

Спортивно-техническое мастерство можно охарактеризовать как способность гандболиста к целенаправленному, адекватному двигательной задаче, использованию своих реальных возможностей посредством конкретной системы движений. Главной целью технической подготовки является совершенствование этой способности.

Процесс совершенствования приемов техники игры зависит от способов, разновидностей и условий выполнения, а также различных форм контроля за точностью выполнения этих приемов.

Примеры технической подготовки.

1. Бросок в различные «окна», установленные около 6-метровой линии, с обязательным попаданием в определенную цель в воротах (помогает уточнить движение руки при броске, освоить различные траектории полета мяча).

2. Бросок справа и слева от стойки, ширмы, имитатора защитника с обязательным попаданием в определенную цель (дает возможность воспитать навык броска).

3. Эстафеты с включением разного рода бросков на дальность и точность (воспитывают устойчивость техники к помехам).

Тактическая подготовка — это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками практического их использования в игре.

Основа тактической подготовки игрока — овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями в атаке и обороне. Каждый гандболист обязан знать содержание и классификацию тактики и довести практическое выполнение индивидуальных и коллективных действий до тактического навыка.

Тактические навыки — это автоматизированные компоненты сознательного действия гандболиста во время игры, которые вырабатываются в процессе упражнения. Будучи применен в стандартных условиях, тактический навык отличается прочностью, точностью и соответствующим ритмом. Но ситуации в игре быстро меняются, и их множество. Причем одна тактическая задача может решаться разными средствами, а разные задачи — одними и теми же. В тех случаях, когда соревновательная ситуация не соответствует выработанному стереотипу действия, гандболист не может найти связи между соревновательной и учебной ситуациями, шаблонно примененные тактические навыки ведут к ошибкам. Выбор соответствующего тактического навыка и его применение требуют творческого мышления [2, с. 94].

Способность гандболиста быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы называется тактическим мышлением. Базой тактического мышления является способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию и те основы тактических знаний, которые он приобретает в процессе тренировки.

В учебном процессе теоретическая и практическая части тактической подготовки должны быть настолько согласованы, чтобы игроки приобретали знания и могли их применять. Неопределенные, неустойчивые знания, не соответствующие уровню подготовленности, затрудняют мысленное решение тактических задач.

У гандболиста необходимо воспитать способность к наблюдению. Спортсмен должен уметь наблюдать за противником в игре. Для этого важны упражнения, развивающие периферическое зрение.

Не менее важно наблюдение во время нахождения в резерве гандболисту необходимо научиться вести записи кода игры и наблюдения за противником, находясь на скамье запасных или на трибуне во время соревнования. Для совершенствования тактической подготовленности гандболист должен уметь критически анализировать собственные действия.

Выводы. Исходя из всего выше изложенного, можно сделать вывод, что практика непрерывно выдвигает новые тактические задачи, что обязывает гандболистов постоянно повышать свое тактическое мастерство. Совершенствование гандболистов в тактике идет тремя путями: совершенствование в распределении сил;

совершенствование во взаимодействиях с партнерами; совершенствование в гибких переключениях с одних средств тактики на другие.

При совершенствовании тактической подготовки команды не следует отдельные тренировки перегружать отработкой взаимодействий в различных ситуациях. Гораздо полезнее вести занятия более целенаправленно, что обеспечивает глубокое и успешное решение стоящих перед игроками задач. Тем не менее, правильно во время тренировки гандболистов в избранной тактике дополнительно изучать вытекающие из нее побочные приемы и комбинации. Такой метод будет способствовать развитию самостоятельности спортсменов в творческом поиске новых рациональных решений.

1. Бондарчук, А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.

2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – С. 96–102.

3. Бююль Ахим, Ефель Петер. SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей: Пер. с нем. / Ахим Бююль, Петер Цефель - СП.: ООО "ДиаСофтЮП", 2001. – 608 с.

ГАЙДАМАКИНА К. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. Г. Ярошевич,
канд. пед. наук, профессор

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

Введение. Бег предъявляет к спортсмену высокие требования. Для того чтобы со старта в кратчайший срок достигнуть максимальной скорости порядка 9-10 м/с, а затем поддерживать её, бегун должен иметь отличную физическую подготовленность, быть сильным, быстрым, хорошо координированным.

Многолетний план подготовки спринтера можно разделить на три этапа: этап начальной подготовки, этап специальной подготовки и этап спортивного совершенствования.

Современная система подготовки легкоатлетов требует высокого уровня развития специальных физических качеств. Это связано с тем, что для современной легкой атлетики характерно совершенствование скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения или любые другие, повышают зрелищность выполнения движений.

Развитие физических качеств, наряду с овладением рациональной техникой движения, является основой роста спортивных результатов в лёгкой атлетике. Проблемы скоростно-силовой подготовки занимают одно из центральных мест в теории и практике лёгкой атлетики. Достижение высоких спортивных результатов невозможно без оптимального развития скоростно-силовых качеств.

Основными задачами в тренировке спринтера являются: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей выносливости как основы для совершенствования других специфических качеств; совершенствование техники бега; совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование специальной выносливости; воспитание морально-волевых качеств и приобретение соревновательного опыта.

Цель работы – охарактеризовать скоростно-силовую подготовку в тренировочном процессе легкоатлетов в спринте, а также методы и средства тренировки спринтеров.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, анализ интернет-ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Известно, что одним из основных условий достижения высоких спортивных результатов в большинстве видов легкой атлетики является скоростно-силовая подготовка спортсменов. Под скоростно-силовой подготовкой понимается эффективное сочетание средств и методов комплексного воспитания быстроты и силы. Такая подготовка, особенно в подростковом и юношеском возрасте, позволяет создать благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой и снизить вероятность ошибок, возникающих вследствие недостаточно высокого уровня физической подготовленности. Скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев. Скоростно-силовая подготовка может обеспечивать развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний.

В современной тренировке бегунов спринтеров используются следующие методы:

а) метод непрерывного длительного бега, когда бег проводится без пауз в равномерном или переменном темпе на протяжении длительного времени;

б) метод интервального (прерывистого) бега (на отрезках), когда бег периодически чередуется с отдыхом;

в) соревновательный метод, используемый в подготовке к ответственным стартам.

В разные периоды тренировки соотношение применяемых методов бывает различным. Если проанализировать тренировку бегунов прошлого, то можно отметить, что целый ряд выдающихся бегунов отдавал предпочтение какому-то одному методу, особенно в подготовительном периоде. На протяжении последних 50 лет одни рекордсмены сменяли других, и преимущественное применение какого-то одного метода сменялось другим.

Метод непрерывного длительного бега: Этот метод наиболее прост и необходим для создания прочного фундамента подготовки. В настоящее время он является основным в подготовительном периоде. Только бегуны с врожденной природной выносливостью могли тренироваться, не применяя этого метода, но в настоящее время их рекорды уже значительно улучшены. Непрерывный длительный бег может проводиться в равномерном, близком к равномерному и переменном темпе. Основные средства, применяемые по методу непрерывного длительного бега, классифицируются по скорости бега и напряженности работы основных физиологических систем, осуществляющих энергетическое обеспечение организма. Используются следующие средства: медленный и длительный бег, который применяется для поддержания необходимого уровня выносливости или восстановления после напряженной работы. Применяется он во все периоды тренировки. Наиболее эффективная длительность его для развития аэробных возможностей от 1 до 2 часов. Медленный длительный бег проводится при частоте сердечных сокращений (ЧСС) 130–150 уд/мин при потреблении кислорода на уровне 50–60 % от максимального. Фартлек (игра скоростей, беговая игра). Этот бег на местности в переменном темпе может служить средством тренировки аэробных возможностей на разных уровнях ЧСС (130–180 уд/мин). В то же время ускорения, встречающиеся в этом беге, развивают и анаэробные процессы.

Длительность фартлека - от 30 мин. до 2 часов. Она зависит от скорости и длины ускорений. В ходе фартлека бегун делает ряд ускорений от 100 м до 2- 3 км, при этом заранее не планируется ни скорость этих ускорений, ни длительность отдыха, проходящего в малоинтенсивном беге. В процессе фартлека бегун может заменить часть ускорений беговыми или прыжковыми упражнениями. Длительный кроссовый бег в переменном темпе служит средством развития как аэробных, так и анаэробных возможностей организма. В процессе ускорений возникает некоторый дефицит кислорода и накапливается молочная кислота в крови. Применяется кроссовый бег в подготовительном периоде тренировки. Длина ускорений в таком беге - от 800 м до 3 км, сумма ускорений – 5–10 км, эффективная длительность работы - от 50 мин. до 1 часа 30 мин. Бег в ускорениях проходит при ЧСС 170–190 уд/мин, а между ускорениями-около 150 уд/мин. Это средство беговой тренировки в последнее время применяется значительно чаще, чем фартлек.

С целью развития групп мышц, от которых главным образом зависит эффективность проявляемых спортсменом усилий, применяются различные силовые упражнения, подразделяющиеся на две группы:

1. Собственно-силовые, при выполнении которых сила мышц, развиваемая спортсменом, возрастает в основном за счет увеличения перемещаемой массы и, следовательно, за счет проявления способностей спортсмена к максимальному напряжению работающих мышц (например, жим, толчок и рывок штанги; приемы борьбы, при которых поднимается тело партнера; лазание по канату, приседание с партнером на плечах или с другими отягощениями и пр.);

2. Скоростно-силовые, при выполнении которых сила мышц, развиваемая спортсменом, возрастает в значительной мере благодаря увеличению ускорения, сообщаемого грузу или снаряду (например, в занятиях с юношами и девушками можно использовать легкоатлетические метания, спринтерский бег, игру «Борьба за мяч», упражнения с гантелями и гирями небольшого веса, со штангой небольшого веса, выполняемые в быстром темпе). Надо помнить, что дозировка упражнений со штангой, как и с другими отягощениями, должна возрастать постепенно.

Выводы: Таким образом, следует отметить, что при развитии скоростно-силовых способностей у легкоатлетов необходимо применять различные силовые упражнения, а также использовать разработанные средства и методы. Это метод непрерывного длительного бега, метод интервального (прерывистого) бега (на отрезках), соревновательный метод, используемый в подготовке к ответственным стартам, которые должны использоваться целесообразно для достижения высоких результатов.

ГРИЦУК А. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель - Ф. К. Гоголюк,
 старший преподаватель

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Введение. Питание является одним из основополагающих факторов, влияющих на эффективность физических занятий, повышение работоспособности и восполнение мышечной массы, на соотношение затраченной и восстановленной энергии. Для поддержания на пике адекватного соотношения диеты и расхода энергии используются всевозможные эргогенные помощники: различные технические усовершенствования, применяемые в тренировках; фармакологические добавки; психологические тренинги.

Все эти методы направлены на увеличение всех адаптационных возможностей спортсмена к тренировкам. Значение питания в спорте заключается в удовлетворении повышенной потребности в энергии и пищевых ценных веществах для создания максимальных условий в достижении желаемого спортивного результата; в предупреждении повреждений мышц и других систем организма на фоне интенсивных нагрузок; в повышении выносливости; в реабилитации всех систем организма после интенсивных соревновательных нагрузок. Потребность организма спортсменов в пищевых веществах и энергии зависит от множества факторов: массы тела и роста, возраста, пола, скорости основного обмена, вида, интенсивности, продолжительности спортивной тренировки или соревнований, перемены нагрузок во время переездов.

Цель работы – обеспечить достаточную информацию о питании спортсменов, отличии питания тренирующихся людей и тех, кто не занят физическим трудом.

Методы исследования. В работе применялись: анализ литературных и интернет источников, педагогическое наблюдение, математически-статическая обработка полученных данных, контроль.

Результаты и их обсуждения: Отличие питания спортсменов заключается в повышенных энергозатратах, и соответственно больших нормах потребления белков, жиров, углеводов и витаминов, а также различном их соотношении в различные этапы тренировки. Каждый вид спорта имеет свои особенности, при учете которых даются рекомендации в питании и соответственно корректируется рацион. Правильно подобранный рацион является залогом нормального роста и развития организма, высокой трудоспособности, препятствием к развитию заболеваний. Питание спортсменов имеет некоторые отличия от питания людей, не занимающихся физической нагрузкой. Прежде всего, это связано с высокими и очень интенсивными энергозатратами спортсменов, в зависимости от видов спорта они составляют от 4000 до 7000 ккал в сутки. Сравнивая интенсивность энергозатрат приводятся такие данные: рабочий, занятый физическим трудом в течение 8 часов расходует 0,03-0,05 ккал/ч, бегун-марафонец во время бега – 0,3 ккал/ч, спринтер-3 ккал/ч. При выполнении физических нагрузок активизируется анаэробный способ получения энергии (конечным продуктом служит молочная кислота), а при физическом труде – аэробный (конечный продукт - вода).

Таким образом, чтобы обеспечить мышцы энергией необходимо потреблять достаточное количество углеводов, так как именно они могут подвергаться анаэробному распаду и выделять достаточное количество энергии в единицу времени. Также углеводные запасы организма достаточно быстро истощаются при выполнении физических нагрузок, поэтому необходимо употребление углеводов и во время нагрузок. Такая практика применяется у лыжников, велосипедистов- прием пищи во время марафона. Таким образом, суточная потребность в углеводах у спортсменов должна составлять не менее 700–800 г в сутки. При этом следует различать простые и сложные углеводы. Простые углеводы имеют сладковатый вкус, быстро и полностью расщепляются в организме, кратковременно и значительно повышая уровень глюкозы в крови, при этом не дают чувства насыщения. Сложные углеводы медленнее расщепляются, более длительно, но менее резко повышают глюкозу крови, тем самым, принося чувство насыщения. При этом следует также учитывать гликемический индекс продуктов. Так продукты с высоким гликемическим индексом применяют после продолжительных физических нагрузок для восстановления запасов гликогена, а продукты со средним- предпочтительнее принимать во время физической нагрузки. С целью максимального восстановления мышечного гликогена после тренировки или

перед соревнованиями спортсмену целесообразно употреблять 7-10 г углеводов на килограмм массы тела ежедневно. За несколько часов до тренировки/ соревнований рекомендуется употреблять 1-4 г углеводов на килограмм веса.

Также после тренировки необходимо в течение 2 часов принимать богатую углеводами пищу, так как максимальная скорость ресинтеза гликогена длится около двух часов после окончания тренировки. Через 2 часа скорость ресинтеза уменьшается наполовину, за счет снижения чувствительности мышц к инсулину. При этом доказано, что более эффективно для ресинтеза употребление глюкозы и сахарозы, чем фруктозы, ее эффективность уступает на 50 %. Помимо усиленного потребления углеводов, при физической нагрузке активно идет распад белков, особенно мышечной ткани. Таким образом, необходимо повышенное поступление аминокислот с пищей.

Изучая рационы богатые жирами, следует заметить, что увеличение количества свободных жирных кислот в крови не ведет к увеличению работоспособности, а кратковременное увеличение свободных жирных кислот даже ведет к угнетению выносливости. Кроме того, рацион с высоким содержанием жира провоцирует риск развития многих заболеваний. Поэтому спортсменам не следует увеличивать количество жиров в питании, их количество не должно превышать 25 % от всего рациона. При выполнении физических упражнений активируется метаболизм и ускоряется потребление коферментов в реакциях, направленных на получение энергии. Это создаёт повышенную потребность организма в витаминах. На каждую дополнительную тысячу калорий увеличивается потребность в витаминах на 33 %.

Следует отметить, что избыточное поступление витаминов в организм спортсмена может привести к их накоплению и проявлению токсических эффектов, поэтому не следует принимать повышенные дозы витаминов при физической нагрузке средней интенсивности, или при рациональном сбалансированном питании. При занятиях спортом увеличивается выведение из организма минеральных веществ в составе пота, наиболее значительно снижается содержание кальция, фосфора, магния и калия. Также имеется риск снижения железа в крови у спортсменов, связанных с выносливостью, а также у женщин-спортсменок, что связано у них с менструальным циклом. Поэтому необходим прием минеральной воды, содержащей данные микроэлементы, поливитаминных комплексов, или специальных фармацевтических средств (аспартам, глицерофосфат кальция, глицерофосфат железа и т.д.).

Безусловно, при занятии любыми видами спорта необходимо соблюдать режим. Питаться следует не менее 5 раз в сутки, несмотря на то, что время приема пищи согласуется с расписанием тренировок или соревнований, нужно по возможности сохранить традиционное распределение: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Также, важное значение имеет кулинарная обработка пищи спортсменов. Кулинарная обработка должна улучшать перевариваемость продуктов с минимальной потерей питательных веществ. Нужно избегать способов кулинарной обработки, которые значительно увеличивают содержание жиров (жарка на большом количестве масла, добавление в пищу майонеза, различных жирных соусов). Продукты следует употреблять по возможности в натуральном виде. Рекомендуемые способы обработки: кипячение, приготовление на пару, в печи, на раскаленных углях, на решетке, запекание в фольге. Жаркое, панированное и завернутое в тесто мясо, тушеное мясо нужно употреблять умеренно. Следует ограничить прием острых и раздражающих приправ, которые увеличивают аппетит. Их следует заменить на более мягкие. Ограниченное потребление соли, около 6-8 г в сутки. В качестве подсластителей допустимы сахар и мед в умеренных количествах (менее 10% суточной энергетической

стоимости). Для салатов или приготовления пищи нужно применять растительные масла (без термообработки). Полезно использовать лимон как заменитель масел, чтобы уменьшать энергетическую стоимость. Следует отдавать предпочтение не холодным, а разогретым блюдам, так как они насыщают лучше. Во время тренировок следует придерживаться следующих основных правил: еда должна быть максимально разнообразной. Каждый раз, когда это возможно, нужно употреблять натуральные и свежие продукты питания, даже сырые. Нужно отказаться от еды быстрого приготовления (из-за высокого содержания жиров и недостаточной нутриентной ценности). Значительную часть рациона должны составлять продукты, богатые углеводами: злаковые: рис, изделия из теста, печенье, мюсли, кондитерские изделия; свежие фрукты, фруктовый компот, джем или мармелад, сиропы; свежие и сухие бобовые, картофель; сладкие молочные продукты; о сладкие напитки и энергетические напитки. Неочищенные фрукты, продукты питания сложного состава (например, цельнозерновые) нужно употреблять чаще, чтобы вводить больше нутриентов.

Не следует использовать продукты с большим количеством волокон, очень жирные, очень горячие, и те, что требуют долгого пережевывания. Питьевой режим: жидкость принимается перед нагрузками, во время нагрузок и после них; нужно употреблять энергетические напитки (с быстрыми сахарами и минералами); обязательно следует пить между приемами пищи; о при теплом климате и в теплое время года потребление жидкости увеличивается из-за повышенного потообразования. Особенности питания при беге на длинные дистанции. Главной особенностью бега на длинные дистанции являются большие энергозатраты. Таким образом если затраты не будут компенсироваться, то будет снижаться работоспособность, а следовательно, и результат спортсмена. Рекомендуемый процентный состав рациона: 70 % углеводы, 15% белки и 15% жиры. Такое большое количество углеводов необходимо для восполнения запасов гликогена после тренировки/соревнования.

Также существуют данные об увеличении скорости на последних 5 километрах именно при питании высокоуглеводной диетой. Важной особенностью данного вида спорта являются большие потери воды вследствие усиленного потоотделения. В связи с этим спортсменам рекомендуется выпивать до тренировки по 5 мл теплой воды на килограмм массы тела, во время первого часа тренировки 100 мл холодного раствора полимера глюкозы, через полтора часа тренировки принимается тот же раствор, но с добавлением в него еще электролитов. Особенности питания при занятиях плаванием. Особенностью плавания является длительность тренировок (зачастую около 3-4 часов) и сочетание различных видов упражнений (на суше, в воде, силовую подготовку, тренировку выносливости и т.д.). В соответствии с этим энергозатраты мужчин за одну тренировку в течении 4 часов составляют около 5000 ккал, женщин около 4000 ккал. В связи с такими высокими энергозатратами, необходим усиленный прием углеводов – норма составляет 600 г в сутки, увеличенный прием белков – норма 1,5-2 г на килограмм массы тела в сутки. Помимо питания должна быть должная коррекция загруженности тренировочных дней - чередование дня с высокоинтенсивной нагрузкой с днем с низкоинтенсивной.

Выводы. Взаимосвязь физических нагрузок и питания очень четко прослеживается как в общих принципах, так и в частных примерах видов спорта, поэтому необходимо придерживаться как основополагающих аспектов рационального питания, так и выбирать какие - то особенности каждого отдельного вида спорта для того, чтобы поддерживать в норме здоровье спортсменов, а, следовательно, добиваться более высоких результатов.

1. Борисова, О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: учеб.-метод. пособие / О. О. Борисова – М.: Советский спорт, 2007.– 132 с.

2. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. 2–е изд. доп. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.

3. Батырев, М. Спортивное питание / М. Батырев, Т. Батырева. – СПб. : Питер, 2005. – 144 с.

ДЕДЮЛЯ Е. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. М. Заика,

канд. пед. наук, доцент

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Ведение. Получить спортивные травмы могут не только профессиональные спортсмены, но и любители, и те, кто просто однажды решили позаниматься спортом и сразу же получили неудачный опыт.

Целью реабилитации после полученной травмы является полное восстановление функций травмированных областей, устранение механических симптомов до того уровня, при котором спортсмен снова сможет вернуться к прежним нагрузкам. Методика реабилитации предусматривает физиотерапию и лечебную физкультуру [1].

Содержание. Реабилитация спортсменов после травм включает в себя комплекс процедур и мероприятий, помогающих спортсменам в короткие сроки восстановить физическое и эмоциональное здоровье, а также спортивную форму.

Реабилитация спортсменов в период после травм преследует несколько целей, главная из них – это максимально оперативное восстановление функций организма, которое должно произойти в кратчайшие сроки [2].

Задачи реабилитации в целом индивидуальны – здесь все зависит от следующих факторов: а) характера травмы; б) динамики процесса восстановления; в) данных, полученных после обследования; г) вида активности в спорте.

Во время каждого этапа реабилитации спортсменов в посттравматический период задачи могут меняться. Меняется также и фаза программ реабилитации. Так, если ранее целью восстановительного периода было снижение болевых ощущений, то затем – это устранение воспаления, нормализация объема движения, увеличение тонуса мышц, тренировка баланса и координации, точности и выносливости, которые возвращают спортсмена на тот уровень функциональности, где он находился ранее.

Кроме того, задачей реабилитации также является формирование программы, которая предотвратит появление травмы в будущем. Реабилитация спортсменов после травм – это задача опытного специалиста.

Реабилитация спортсменов в период после травм состоит из трех этапов:

- медицинская реабилитация;
- спортивная реабилитация;
- спортивная тренировка.

Если травма спортсмена связана с переломами костей, периоды реабилитации делятся на:

- иммобилизационный;
- послеиммобилизационный;
- восстановительный.

На каждой фазе восстановления устанавливаются задачи, которые определяют программу реабилитации впоследствии. Корректируются они в процессе динамического наблюдения.

Реабилитационная программа, как правило, составляется на основе тщательного обследования, включающего в себя осмотр, пальпацию, определение тонуса мышц, кожной температуры, объема движений, чувствительности. Также выясняется механизм травмы и особенности вида спорта, которым занимается пострадавший. После этого подбирается та посттравматическая реабилитация для спортсмена, которая подходит именно в его случае.

К методам оценки эффективности лечения спортсменов с травмами опорно-двигательного аппарата относятся линейные и угловые измерения.

Под восстановлением нормальной функции понимается выполнение больным полного объема движений в суставах, восстановление мышечной силы, скорости и координации движений (Г. С. Юмашев, В. А. Елифанов, 1983).

Как известно, угловые измерения амплитуды движений в суставах проводят при помощи угломеров различных конструкций (гониометрия).

Линейные измерения проводят сантиметровой лентой, определяя длину и окружность поврежденной и здоровой конечностей.

Для повышения эффективности используемых лечебных и восстановительных средств очень важно не только обеспечение их рационального подбора, но и контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В общей системе восстановления эти методы предусматривают комплексное обследование спортсмена с анализом показателей, характеризующих состояние практически всех функциональных систем его организма[3].

Выводы: Таким образом, программа реабилитации всегда должна быть индивидуальной и составляться, исходя из различных критериев.

Особенность данной программы состоит в том, что она способна достаточно быстро вернуть спортсмена к прежней активности.

1. Клиника «Восстановительная медицина» / Реабилитация после спортивных травм // vosstmed.ru. – режим доступа: <http://vosstmed.ru/faq/reabilitatsiya-posle-sportivnykh-travm/>. – Дата доступа : 10.03.2018.

2. Вита портал / Реабилитация спортсменов после травм // vitaportal.ru. – режим доступа: <http://vitaportal.ru/medicine/lechenie-i-profilaktika-metodiki/reabilitatsiya-sportsmenov-posle-travm.html>. – Дата доступа : 10.03.2018.

3. Медицинский справочник / Спортивная травматология // medical-enc.ru. – режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/sport/travmatologiya/metody-kontrolya.shtml>. – Дата доступа: 10.03.2018.

ДЕЦУК В. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Н. А. Черемных,
 преподаватель

ПРИНЦИПЫ И СПОСОБЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ВОДОЙ

Введение. Закаливание организма – это система мероприятий, направленных на повышение его устойчивости к факторам среды. Оно достигается разумным и продуманным применением факторов среды, и прежде всего, температурного фактора.

Цель работы – определение основных принципов, правил и способов закаливания.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали теоретический анализ и обобщение научно–методической литературы, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Основные принципы и правила закаливания таковы:

1. Учет возраста и состояния здоровья.
2. Постепенность: от простого к сложному.
3. Регулярность.
4. Правильная дозировка процедур и самоконтроль.
5. Совмещение закаливающих процедур с активной мышечной деятельностью.
6. Сочетание различных способов закаливания.

Способы закаливания водой:

- **Обтирание.** Наиболее мягкая водная процедура. Она проводится полотенцем или губкой, смоченной в воде, температурой 18–20 градусов. Постепенно она снижается в течение двух–трех недель и доводится до естественной температуры водопроводной воды. Сначала обтирают верхнюю часть тела, затем нижнюю. Обтирание производят в течение 4–6 минут до покраснения кожи и появления ощущения тепла.

- **Обливание.** Сначала обливают голову, шею, плечи, затем остальные части тела. Начинать следует с обливания 30 градусной водой. Постепенно (на 1 градус ежедневно или через день) температура снижается и доводится до температуры водопроводной воды. Длительность процедуры в сочетании с последующим растиранием 3–4 минут.

- **Душ.** В зависимости от интенсивности механического воздействия различают пылевой, дождевой и игольчатый душ. Температура снижается по той же схеме, что и при обливании. Время воздействия постепенно доводят с 30 секунд до 2–3 минут.

- **Ванны.** Можно принимать ванны в домашних условиях. Схема та же, что и для душа. Можно добавить в воду морскую соль, ароматические вещества и травы.

- **Плавание в бассейне.** К закаливающему действию добавляется общеукрепляющий и оздоравливающий эффект плавания, оказывающего пользу для всего организма.

- **Плавание в естественном водоеме.** Закаливающий эффект усиливается воздействием холода, ветра и солнечных лучей. Продолжительность зависит от степени тренированности.

- **Зимнее плавание.** Только для самых закаленных и здоровых. Зимнее плавание имеет большое число противопоказаний, в числе которых эпилепсия, сердечно–сосудистые заболевания, сахарный диабет, глаукома, бронхиальная астма, гепатит, язвенная болезнь желудка и другие.

• **Контрастное закаливание водой.** Контрастное закаливание водой – это разновидность закаливания водой, подразумевающая поочередное воздействие холодной и теплой воды. К методам контрастного водного закаливания относятся обливания водой контрастной температуры, контрастный душ, поочередное плавание в водоемах с контрастной температурой, сочетание теплого душа с купанием в проруби. Контрастное закаливание подходит только для тренированных людей.

Выводы. Таким образом, тренируя свой терморегуляторный аппарат, мы укрепляем организм, повышая его устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, приучаем его безболезненно переносить любые температурные колебания внешней среды, не бояться ни холода, ни жары. Правильное закаливание повышает не только выносливость, но и работоспособность человека.

1. Анисимов, В. В. Учебник для вузов: Общие основы педагогики: / В. В. Анисимов, О. Г. Грохольская, Н. Д. Никандров. – М., Просвещение, 2006.–574с.
2. Артюхов, Ю. А. Как закалить свой организм Ю. А. Артюхов – Минск: Харвест, 1999. – 224с.
3. Колгушкин, А. Н. Лекарства от простуды / А. Н. Колгушкин, Л. И. Короткова, // Физкультура и спорт. – 2001. – № 2. – С.95–168.
4. Колгушкин, А. Н. Целебный холод воды / А. Н. Колгушкин. – М., 1986. – 365с.

КОЛЕСНИК В. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – А. В. Шаров,
 канд. пед. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ КРИТЕРИИ СООТНОШЕНИЙ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ВИДАХ СПОРТА НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

Введение. В видах спорта на выносливость тренировочная интенсивность является ключевой переменной, определяющей ход большей части адаптационных реакций элитных спортсменов. Основная работа, выполняемая тренерами, заключается в определении конкретных параметров тренировок на каждый тренировочный день по критериям объема и интенсивности тренировок. Грамотное распределение тренировочной нагрузки в течение всего годового цикла является залогом успешного решения поставленных на сезон задач, борьбы за призовые места в национальных и международных соревнованиях. В тоже время неадекватная интенсивность тренировочной программы либо не вызовет необходимых адаптаций (что приведет к недостаточно высоким результатам), либо повлечет за собой срыв адаптационных процессов, что приводит к возникновению хронической усталости и снижению спортивных результатов. Для спорта высшего мастерства в тренировках существует достаточно тонкая грань между «слишком мало» и «слишком много» [1].

В современном спорте высших достижений наблюдается тенденция к снижению тренировочных объемов [2]. Дело в том, во-первых, календарь элитного спортсмена сегодня является весьма насыщенным, как официальными международными и национальными соревнованиями, так и коммерческими стартами. Во-вторых, в 80-е годы тренировочные объемы вышли на уровень человеческих пределов, и дальнейший прогресс в спортивных результатах за счет наращивания тренировочных объемов стал невозможным. Тренеры и спортивные физиологи стали развивать иной подход к решению задач по построению оптимальных тренировочных программ, а

именно использовать различные комбинации распределения тренировочных средств в разных зонах тренировочной интенсивности. И в целом, современная спортивная физиологии движется в направлении все более строгого количественного анализа тренировочных программ вообще и зон интенсивности, в частности. Развитие в данном направлении привело к пересмотру традиционных концепции периодизации, возникновению концепции поляризационной модели тренировок, применению автоматизированных систем анализа распределения тренировочной нагрузки, а также возможности математически и с помощью компьютерным систем получать распределения интенсивности в интервальных тренировках и других тренировках.

В этой связи появляется необходимость исследования объемов тренировочных нагрузок у спортсменов, специализирующихся на выносливость.

Цель работы – выявить возможности управления тренировочным процессом за развитием скоростной спринтерской выносливости на специальном этапе подготовки.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели методы: теоретико-библиографический анализ; сопоставление независимых характеристик; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Результаты исследования. Анализ тренировочной интенсивности показал, что бегуны используют от 3-х до 7 зон интенсивности воздействия [1]. Анализ современных подходов представлен в Таблице 1. Шесть зон могут быть считаться специфичными для бега.

Таблица 1 – полный спектр распределения интенсивности тренировочных нагрузок (По, Vompa and Haff, 2009)

№	Название	Средняя мощность, в %*
1	Активное восстановление	<55%
2	Выносливость	56-75%
3	Темповая	76-90%
4	Лактатный порог	91-105%
5	МПК	106-120%
6	Анаэробная емкость	121-150%
7	Нейромышечная мощность	

Систематическое использование портативных биохимических анализаторов в тренировочном процессе дает возможность выделить зоны нагрузки, исходя из значений интенсивности тренировочной нагрузки относительно лактатного порога.

С точки зрения физиологических порогов имеют значения 3 зоны интенсивности [1, 2]: - до аэробного порога (у среднестатистического спортсмена концентрация лактата 2 мМ/л); - смешанная зона (между аэробным порогом и анаэробным порогом, лактат 2-4); - после анаэробного порога (>4 лактат).

Анализируя новые данные в методике тренировки в видах спорта на выносливость [3] возникли новые дебаты о характере соотношений основных (специфических) объемов работы, характерной для представителей данных видов спорта. Анализ тренировки в беге на выносливость [1], сложившейся к 90-м годам показал приоритет применения основного развивающего средства в диапазоне пороговых нагрузок (особенно на подготовительном этапе). Ранее известным

специалистом в беге на выносливость ван Аакеном было отмечено что соотношение средств тренировки при совершенствовании аэробных и анаэробных (в западной терминологии нагрузки выше анаэробного порога) объёмов работы должны находиться в соотношении 70/30% в подготовительном периоде и изменяться на 50/50% в соревновательном, что вполне согласовывалось с методическими подходами советской школы бега 50-х годов.

Многочисленные исследования в различных видах спорта на выносливость систематически подтверждают то, что так называемая *поляризованная интенсивность* является наиболее часто используемым способом распределения тренировочной интенсивностью и оптимальным способом достижения высоких спортивных результатов мировой элитой (Esteve-Lanao et al., 2005). Кроме того, хорошо зарекомендовала себя поляризационная модель также и для хорошо- тренированных спортсменов (Seiler, K.S., 2012).

Основные постулаты поляризованной тренировки:

- для большинства успешно и долго соревнующихся спортсменов в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости характерна поляризация в применении специфических тренировочных средствах: тяжелые тренировки (развивающие) должны быть тяжелыми, а легкие (восстанавливающие-поддерживающие) - легкими;

- большие объемы низкоинтенсивного тренинга максимально улучшают периферическую адаптацию, а небольшие объемы высокоинтенсивного тренинга оптимизируют сигнальные механизмы совершенствования функции сердца;

- как высокообъемная низкоинтенсивная, так и высокоинтенсивная низкообъемная тренировка через механизмы активации аллельных генов стимулирует аэробный биогенез – основной механизм адаптации к нагрузкам на выносливость (повышает % медленносокращающихся волокон, повышает митохондриальный биогенез, усиливает окисление жиров, повышает концентрацию гликогена, усиливает GLUT4 и т.д.).

Основные постулаты адаптации с точки зрения регулирования автономной (вегетативной) системой предопределяются усиления парасимпатической модуляции.

Критические замечания:

- диапазон между аэробным и анаэробными порогами является условным разделителем в перитурбации автономной нервной системы от парасимпатических к симпатическим влияниям;

- для высококвалифицированных спортсменов нет различий в перитурбации между тренировкой до анаэробного порога и выше анаэробного порога;

- для высококвалифицированных спортсменов не требуется повышать в 2-3 раза продолжительность отдыха для достижения обычного уровня парасимпатической модуляции, необходимой для усиления адаптивных изменений после тренировок выше уровня пороговой скорости;

- быстрота восстановления может быть критическим уровнем толерантности к типичной тренировки дважды в день, характерной для высококвалифицированных спортсменов;

- постоянный мониторинг за состоянием спортсменов по результатам парасимпатической модуляции может скорректировать тренировочный процесс и быть ответственным за адаптивные изменения в организме с целью получения полезного приспособительного результата.

Выводы. На современном этапе тренировки в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости используется так называемая «поляризационная» модель тренировки, определяющая соотношение 80% работы в аэробном режиме и 20% работы

в «анаэробном». Главный постулат такого подхода – легкие тренировки должны быть легкими, а тяжелые – тяжелыми.

1. Подготовка сильнейших бегунов мира / Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г. и др. – К.: Здоровья, 1990. – 208 с.

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Esteve-Lanao, J. How do endurance runners actually train? Relationship with competitive performance. / Esteve-Lanao, J et al. // Med. Sci. Sports Exerc. – 2005. – V.37. – P. 496–504.

4. Seiler, K.S. What is best practice for training intensity and duration distribution in endurance athletes? / K.S. Seiler // Int. J. Sport. Physiol. Perf. – 2010. – V.5. – P. 276–291.

КОЛОСЕЙ Н. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель: В. М. Заика,
канд. пед. наук, доцент

МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ПРЫГУНОВ ТРОЙНЫМ ПРЫЖКОМ

Многолетняя спортивная подготовка в тройном прыжке может быть подразделена на этапы:

- предварительной подготовки (10-13 лет);
- начальной спортивной специализации (14-15 лет);
- углубленной тренировки в избранном виде спорта (16-19 лет);
- спортивного совершенствования (18-20 лет);
- спортивного долголетия (может длиться всю жизнь) [3].

Этап предварительной подготовки.

Ознакомление с техникой тройного прыжка с места. Обучение схеме прыжка по частям: прыжок с места, толкаясь двумя ногами с прыжком в «шаге»; двойной прыжок в «шаге», меняя толчковую ногу с приземлением на обе ноги. Овладение тройным прыжком с места в целом. Участие в соревнованиях [2].

Специальные упражнения. Использование прыжковых упражнений для подготовки к прыжкам в длину с разбега. Прыжки в «шаге» сериями по 6-12 прыжков. «Скачки» сериями по 2-3 раза с переходом на другую ногу. Сочетание «скачка» и «шага» сериями по 4-6 переходов. Прыжки в «шаге» через 1,2,3 шага сериями и др. [2].

Этап начальной спортивной специализации.

Ознакомление с техникой тройного прыжка с разбега. Рассказ, анализ кинограмм, показ. Обучение технике отдельных частей прыжка: «скачку», прыжку в «шаге» и прыжку в длину и их сочетанию. Выполнение 1, 2 и 3 «скачков» с 1-3 шагов; выполнение прыжка в «шаге» сериями по 3-4 прыжка с 1-3 шагов; выполнение прыжка в длину с разбега, толкаясь слабой ногой с 3-5 шагов; овладение сочетанием «скачок»-«шаг» с 3-5 шагов и сочетанием «шаг» – прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Выполнение всего прыжка в целом с 3, 5, 7 шагов разбега. Изучение техники отдельных частей тройного прыжка: «скачка», «шага», прыжка в длину и всего прыжка в целом с разбегом в 3, 5 и 7 шагов. Определение длины, скорости и ритма с учетом

индивидуальных возможностей. Прыжки в целом со среднего и оптимального разбега. Участие в прикидках и соревнованиях [2].

Специальные упражнения. Использование части упражнений, рекомендуемых для спринтеров и прыгунов в длину с разбега. Прыжки в «шаге» и «скачки» сериями от 6 до 10-12 сочетаний. Различные сочетания прыжков в «шаге» со «скачками», например: 2 «скачка» на правой, переход в «шаге» на левую, 2 «скачка» на левой и т.д., прыжки в «шаге» и «скачки» сериями по 10-12 раз в гору и др.

Этап углубленной тренировки.

Совершенствование техники отдельных фаз с учетом индивидуальных особенностей. Выявление и исправление ошибок. Определение оптимальной длины, скорости и ритма разбега. Прыжки в целом со среднего (18-20 м) и полного разбега (35-45 м). Подготовка и участие в соревнованиях. Тактическая и психологическая подготовка прыгуна [3].

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для прыгунов в длину и спринтеров. Серии прыжков в «шаге» и «скачков» на одной ноге (попеременно) без отягощения и с отягощением (гантели, пояс). Выполнение сочетаний «скачок»-«шаг»-«скачок» и т.д. [1].

Участие в соревнованиях. Количество соревнований – 14-18 в течение года; в том числе: по физической подготовке – 4, по легкоатлетическим многоборьям – 6, по отдельным видам легкой атлетики – 4-6. количество выступлений в один день – до 4 видов, включая эстафету. Отдых между соревнованиями – не менее недели при выступлениях в отдельных видах легкой атлетики [2].

Этап спортивного совершенствования. Совершенствование техники отдельных частей и соединений, ритма разбега и всего прыжка в целом. Психологическая и тактическая подготовка. Участие в прикидках и соревнованиях.

Специальные упражнения. Использование упражнений, рекомендуемых для предыдущей возрастной группы. Многократные скачки на одной ноге сериями без отягощения и с отягощением. Повторное выполнение сочетаний «скачок»-«шаг», «шаг»-прыжок и прыжок, толкаясь слабой ногой с 5, 9, 11 беговых шагов без отягощения и с отягощением. Серии «скачков» в гору до 15-30 раз подряд. Прыжки с 5-7 шагов на постепенно повышающиеся гимнастические снаряды и др. [2].

Этап спортивного долголетия.

Для этапа спортивного долголетия характерно:

– стремление поддержать ранее достигнутый уровень функциональных возможностей основных систем организма при прежнем или даже меньшем объеме тренировочной работы;

– дальнейшее совершенствование технического мастерства;

– повышение психологической готовности к соревнованиям.

Одним из важнейших факторов сохранения спортивных достижений выступает тактическая зрелость, зависящая от соревновательного опыта спортсмена [2].

На этапе сохранения достижений, как никогда ранее, следует изменять средства и методы тренировки:

– применять комплекс упражнений, не использовавшийся ранее;

– новые тренажерные устройства;

Решению этой задачи могут способствовать существенные колебания тренировочных нагрузок. Например, на фоне общего уменьшения объема работы в годичном цикле эффективным может оказаться планирование "ударных" малых и средних тренировочных циклов с исключительно высокой нагрузкой [3].

1. <https://domashke.net/referati/referaty-po-fizkulture-i-sportu/referat-mnogoletnyaya-poetapnaya-podgotovka-legkoatleta> – Дата доступа : 12.03.2018 г.
2. <http://sport.bulun.ru/images/doks/metodika/latletika-pryzhki-iz-opyta-raboty.pdf> – Дата доступа : 12.03.2018 г.
3. <http://docplayer.ru/61592192-Kafedra-teorii-i-metodike-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta-kursovaya-rabota-po-postroeniyu-i-planirovaniyu-trenirovochnogo-processa-v-sporte.html> – Дата доступа: 12.03.2018 г.

КОЛОСЕЙ Н. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ В УПРАЖНЕНИИ ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Введение. Всестороннее развитие детей, их высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости), отличная работоспособность сердечнососудистой системы, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом - основа физического воспитания. В основе всесторонней подготовки лежит взаимообусловленность всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных.

В связи с тем, что в подростковом возрасте организм человека находится ещё в стадии незавершённого формирования, воздействие физических упражнений, как положительное, так и отрицательное, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного осуществления учебного процесса столь важно учитывать возрастные особенности формирования организма подростков, закономерности и этапы развития нервной высшей деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности. [1]

Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. Эту способность называют также «взрывной силой».

Цель работы – сравнить прыжок в длину с места у детей 11-го класса, до и после внедрения специальных упражнений в подготовительную часть урока.

Методы исследования. В работе применялись: анализ литературных и интернет источников, педагогическое наблюдение, математически-статистическая обработка полученных данных, контроль.

Результаты и их обсуждение. Исследования проводились на базе ГУО «Гимназии №4 г. Бреста». В тестировании приняли участие ученики 11"Б" класса (девочки). В начале первой недели проводился первый контроль прыжка в длину с места у девушек, затем в подготовительную часть урока были внедрены специальные упражнения для улучшения скоростно- силовых качеств. И в конце третьей недели был проведен второй тест прыжка в длину с места у девушек.

Математически-статистический анализ показателей в тестировании 11 Б класса (см. табл. 1) показал, что у девушек средний показатель (прыжка в длину с места, в тесте проведенном в начале первой недели) равен 1.65, что является показателем понижающим норму, а результат теста проведенного в конце третьей недели показал,

что среднее значение (прыжка в длину с места у девушек) равен 1.71 что так же является показателем ниже нормы. Средний результат в конце третьей недели улучшился на 6 сантиметров. На основе полученных данных можно высчитать КПД специальных упражнений внедренных в подготовительную часть урока, который равен 4%. По примерным расчетам, при такой же работе класса с упражнениями похожего характера, показателя нормы прыжка в длину у девушек, можно достигнуть за 4 недели.

Таблица 1 – Результаты научно исследовательской работы по параметру «Прыжок в длину с места» у школьников старших классов.

Имя, фамилия	Возраст	Контроль прыжка в длину с места (первая неделя). Лучший результат.		Контроль прыжка в длину с места (третья неделя). Лучший результат.	
Ветрова Ксения	16-17 лет	1.60		1.65	
Касяник Анастасия	16-17 лет	1.67		1.73	
Мельничук Инна	16-17 лет	1.60		1.64	
Петушкова Екатерина	16-17 лет	1.85		1.90	
Страпко Алина	16-17 лет	1.55		1.63	
Математически-статистическая обработка данных.		Среднее значение	Норма для 16-17 лет	Среднее значение	Норма для 16-17 лет
		1.65	1.85	1.71	1.85
КПД внедренных упражнений в %		4% за 3 недели			

Выводы. До внедрения специальных упражнений в подготовительную часть урока, результат прыжка в длину с места у девушек является 1.65, после внедрения специальных упражнений в подготовительную часть урока, результат прыжка в длину с места у девушек является 1.71. Таким образом, при использовании специальных упражнений у девушек 16-17 лет, результат прыжка в длину с места улучшился на 6 сантиметров, что говорит об эффективности подобранных упражнений.

1. [<http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-9-11-klass>]. – Дата доступа : 12.03.2018 г.
2. [https://www.fxyz.ru/формулы_по_физике/механика/динамика/работа_энергия_мощность/коэффициент_полезного_действия_кпд/]. – Дата доступа : 12.03.2018 г.
3. [<https://studfiles.net/preview/2898818>]. – Дата доступа : 12.03.2018 г.

КОРНИЛЮК Д. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. В. Шаров,

канд. пед. наук, доцент

УПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В СПРИНТЕ С ПОМОЩЬЮ БЕГОВОГО АНАЭРОБНОГО ТЕСТА

Введение. Современный этап развития мировой легкой атлетики характеризуется повышением конкуренции на крупнейших соревнованиях. При этом в тренировочном процессе объемы нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей человека. В этих условиях особое значение приобретает эффективное управление подготовкой спортсменов. Важнейшим условием повышения качества управления подготовкой квалифицированных спортсменов является повышение оперативности и точности управляющих воздействий на основе своевременной коррекции тренировочного процесса с учетом индивидуального текущего состояния и уровня специальной работоспособности спортсмена [1]. Методика тренировки в спринтерском беге на протяжении многих лет постоянно совершенствуется. С целью повышения эффективности тренировочного процесса спринтеров необходимо применение более совершенных форм управления подготовкой, основу которой составляет комплексный контроль. Для комплексного контроля эффективности процесса подготовки спринтеров, как правило, используются данные их физической подготовленности [2]. Ранее нами, была предложена модель управления тренировочным процессом, где наиболее важным моментом является точность соблюдения заданной интенсивности. Поэтому, несмотря на актуальность данной проблемы, вопросы развития скоростной выносливости у квалифицированных спортсменов, оптимальная дозировка нагрузки, взаимосвязи отдельных компонентов физической нагрузки при выполнении упражнений на скоростную выносливость, остаются пока недостаточно разработанными, особенно в аспекте управления развитием данным свойством [3].

В этой связи появляется необходимость исследования возможности управлений развития скоростной выносливости на специальном этапе подготовки спринтеров.

Цель работы – выявить возможности управления тренировочным процессом за развитием скоростной спринтерской выносливости на специальном этапе подготовки.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели методы: теоретико-библиографический анализ; сопоставление независимых характеристик; педагогическое наблюдение; методы математической статистики.

Результаты исследования. В Вулвергемптонском университете (Великобритания), разработан специфический анаэробный спринтерский тест или RAST (The Running-based Anaerobic Sprint Test) [4]. Данный тест обеспечивает испытание пригодное для видов спорта, где бег является основной формой движения.

Основные условия проведения испытания: взвесить спортсмена до исследования, дать возможность сделать 10-минутную разминку (или стандартную разминку), после отдыха в 5 минут проводится тест.

Основные условия проведения теста: пробегается шесть 35-метровых отрезков в максимальном темпе (10 секунд, отводиться между каждым спринтом для обратного поворота). За время бега делается запись времени, взятого для каждого 35-метрового спринта с точностью до сотой части секунды. Нами решено провести это с использованием 30-метрового отрезка.

Тестирование скоростных способностей юношей и девушек спринтеров на специальном этапе проводилось в тестах: способности к ускорению – 30 м с низкого старта и максимальной скорости – 30 м с ходу. Результаты тестирования показали, что на специальном этапе у юношей спринтеров показатели максимальной скорости бега составляли – $3,00 \pm 0,05$ сек. У девушек максимальная скорость бега составляла – $3,23 \pm 0,05$ сек. Имелась высокая степень достоверных различий между юношами и девушками на уровне $P < 0,05$. Способности к ускорению у юношей спринтеров в тесте 30 м с низкого старта находилась, на уровне $3,74 \pm 0,11$ сек. У девушек составляла – $4,16 \pm 0,05$ сек. Имелась также высокая степень достоверных различий на уровне $P < 0,05$.

Анализ тестирования скоростных способностей спринтеров юношей и девушек на специальном этапе показал следующие результаты:

- способности к ускорению – 30 м с низкого старта. В первом забеге юноши показали результат, в среднем $3,74 \pm 0,11$ сек. Второй спринт, по времени оказался чуть хуже первого и составил $3,79 \pm 0,03$ сек. Девушки же в первом спринте показали время $4,16 \pm 0,05$ сек., а во втором $4,24 \pm 0,06$ сек., что на $0,08$ сек. хуже первого спринта. Но различия во времени не значительны, как у юношей, так и у девушек, это можно объяснить достаточным интервалом отдыха между спринтами.

- максимальная скорость – 30 м с ходу. Среднее значение первого спринта юношей $3,00 \pm 0,04$ сек. оказалось хуже среднего значения второго спринта $2,95 \pm 0,05$ сек. Девушки в первом спринте показали время $3,23 \pm 0,05$ сек., второй спринт принес им еще $0,06$ сек., его время $3,29 \pm 0,06$ сек. Как говорилось ранее, различия во времени не велики, учитывая стандартную ошибку расчетов.

- скоростная выносливость – шесть 30–метровых отрезков в максимальном темпе (10 секунд, отводится между каждым спринтом для обратного поворота). В первом спринте среднее значение пробегания отрезка у юношей составило $3,91 \pm 0,07$ сек.; ко второму спринту время поднялось на $0,16$ с. и составило $4,07$, при стандартной ошибке в $0,06$ с.; третий спринт показал увеличение времени еще на $0,09$ сек.; к четвертому спринту время уже составляло $4,33 \pm 0,06$ сек. Время, показанное в шестом спринте отличалось от времени первого спринта на $0,59$ с, и составило $4,50 \pm 0,09$ с.

Первый спринт девушек показал время $4,34 \pm 0,08$ сек., ко второму спринту $4,56 \pm 0,08$ сек., прибавка составила $0,22$ сек., в третьем спринте девушки показала время в $4,60 \pm 0,07$ сек., пятый спринт – $4,90 \pm 0,10$ сек., и к шестому спринту время составляло $5,17 \pm 0,08$ сек. Соотнося средние значения времени первого и шестого спринта, видно, что прирост составил $0,83$ с.

Результаты тестирования юношей в спринтерском тесте анаэробной выносливости показали ряд новых моментов, позволяющих судить о анаэробной спринтерской выносливости. Максимальная мощность, которую демонстрировали юноши, в среднем составляла $1096,37 \pm 45,70$ ватт, что значительно ниже рекомендуемых значений – $1200-1400$. Наибольшую мощность развил в первом тестовом задании (1-й разряд) – $1243,8$ ватт. В отличие от юношей, максимальная мощность девушек, в среднем составляла $533,89 \pm 30,59$ ватт, что значительно ниже рекомендуемых значений – $800-1000$ ватт. Этот результат соответствует очень низким значениям развиваемой мощности рабочих усилий.

Стремительное падение мощности наблюдается у юношей ($1096,37-696,24 = 400,13$ ватт), девушки же показали довольно устойчивое (медленное) падение результатов мощности ($533,89-324,74 = 209,15$ ватт), что говорит о большей скоростной спринтерской выносливости относительно результатов уровня 2-го разряда.

Результаты тестирования показали, что юноши достоверно ($P < 0,05$) имели большую мощность работы как по максимальным, средним, так и минимальным значениям.

Индекс утомления – указывает норму, при которой мощность работы снижается у атлета. Чем ниже норма, тем выше способность у атлета, чтобы поддержать анаэробную работу. При высоком значении индекса утомления (больше 10) спортсмен, очевидно, должен сосредоточиться на улучшении его способности терпеть. Сравнивая результаты юношей и девушек отчетливо видно, что показатели индекса утомления девушек в 2 раза меньше показателей юношей, девушки находятся на высоком уровне поддержания анаэробной способности. Учитывая одинаковую норму подготовленности – 2-й разряд, можно предполагать, что улучшение у девушек происходило за счет большего влияния скоростной спринтерской выносливости.

Как известно методика тренировок в спринтерском беге на протяжении многих лет постоянно совершенствуется. Главным направлением этого совершенствования является повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

Есть мнение [5], что одной из важных и актуальных задач, является повышение эффективности тренировочного процесса спринтеров не только выполняемой работы и путём увеличения объема и интенсивности, а прежде всего путём применения более совершенных форм управления подготовкой. Особенно важно контролировать развитие спринтерской выносливости, так как здесь наиболее ярко проявляются феномены утомления, и резко может проявиться перетренированность бегуна-спринтера.

Выводы. Результаты исследования показали, что использование бегового анаэробного теста позволяет достаточно эффективно отражать степень развития анаэробных возможностей спринтеров. Предложенная модификация теста позволяет объективно судить о индексе утомляемости у бегунов.

1. Подготовка сильнейших бегунов мира / Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г. и др. – К.: Здоровья, 1990. – 208 с.

2. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – 250 с.

4. Оценки теста производительности [Электронный ресурс] – 2018. Режим доступа : <https://www.brianmac.co.uk/eval.htm> – Дата доступа : 12.03.2018 г.

5. Руденко, И.В. Индивидуализация моделирования тренировочных циклов легкоатлетов-спринтеров / И.В. Руденко, В.Н. Коновалов // Научные труды. Ежегодник за 2006 год. Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. – С. 150–155.

КОРНИЛЮК Д. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научные руководители – А. В. Шаров, канд. пед. наук, доцент;

В. Г. Ярошевич, канд. пед. наук, профессор

ЭВОЛЮЦИЯ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Введение. Результаты в спринтерском беге у мужчин сильно выросли. Первый победитель Олимпиады не бежал быстрее 12 с. Четыре года спустя в 1900 году на Олимпийских играх у двух человек результаты во время соревнований равнялись мировому рекорду 10,8 с (по ручному секундомеру). У победителей Олимпиад 1932 и 1936 годов хронометры зафиксировали 10,3 секунды, которые держались почти до 60-х годов, а такой результат в любых соревнованиях означал мировой уровень. В 60-70 годы прошлого века считалось, что для пробегания 100 м менее чем за 10 с, выступление должно быть обязательно в среднегорье. С начала 1990-х годов показания секундомеров в 10,10 с по электронному хронометражу являлось показателем мирового класса, а на большинстве международных соревнований победители показывали результаты быстрее 10 секунд. С начала 21 века резка возросла конкуренция, в связи с появлением бегунов с Ямайки, а Асафа Пауэлл стабильно имеет победы быстрее 10,00 с. В 2003 году в списках всех лучших результатов время на 100 м, менее 10 секунд по электронному хронометражу было уже у 40 спринтеров. Десять лет спустя в этих списках более 100 спринтеров преодолевали барьер 10,00 с. Болт, Гей, Блейк, Пауэлл, Гатлин все побежали соответственно за 9,58, 9,69, 9,69, 9,72 и 9,74 с. 10,12 с – текущий стандарт допуска на Олимпийских играх и Чемпионатах Мира. Мировые достижения спринтеров постоянно анализируются по разным параметрам, и считается, что многие компоненты улучшения результатов связываются с возросшей методикой тренировки и получения наиболее эффективной технике бега.

Учитывая, что современные пособия по методике в спринтерском беге ориентированы на подготовку, сложившуюся в 80-х годах прошлого века, ориентированную часто на эмпирический подход и успешность выступления того или иного спринтера, возникает необходимость более полного анализа главных моментов, определяющих методику подготовки в спринтерском беге.

Цель работы – проанализировать тенденции изменения подходов к тренировке в спринтерском беге.

Методы исследования – анализ литературных данных и интернет-сайтов по доступным нам направлениям.

Согласно данным [1], имеется 5 этапов подходов к методике тренировки.

1-й этап. До 1980-х годов – полный акцент на генетику и связывался с отбором и нахождением прирощенных спринтеров. 95% успеха тренировочных программ предопределялся именно этим компонентом. Любая методика тренировки предполагала, что для успехов необходимо найти «быстрого» человека. Существующие в этот период ограничения в методике подготовки и обучения не позволяли тренироваться в наиболее эффективной среде и по определенной системе, которые доступны сейчас современным спринтерам. Тем не менее некоторые спортсмены действительно выиграли от лучшей методики тренировки великих тренеров прошлого века. Например, система В.В. Пертровского, позволившая выиграть Олимпиаду 1972 года Валерию Борзову.

2-й этап. 1980-е годы – вновь, как и в 50-е годы, ориентация на тренировку скорости через силовые показатели, в основном за счет наращивания массы работающих мышц.

Это возникло потому, что научная мысль того времени подвела тренеров и спортсменов к пониманию того, что мышцы, которые строятся через силовую тренировку, могут генерировать более высокую силу и мощность, реализуемые в большей скорости продвижения спортсмена. А использование анаболических гормонов способствовало этой практике, что стало чуть ли догмой. Аннулирование результатов Б. Джонсона в 1988 году на играх в Сеуле породило большое недоверие к методике тренировки и застопорило понимание на поисках «не берушихся» препаратов, или обхода допинг процедур.

Аксиомой стало правило, чтобы бежать быстро в спринте, необходимо развивать мышцы (а это уже вид мышления, который трудно сломать).

3-й этап. 1990-е годы – развитие скорости через силу и мощность. Наиболее плодотворно здесь сказались идеи Т. Бомпы середины 60-х годов о необходимости переодизировать методику тренировки через развитие силы по разным ее составляющим. Некоторые хорошие тренеры начали понимать, что это способность максимизировать мощность, которая имеет больше значение, чем сколько у спринтера силы, развиваемой через общие упражнения со штангой. Было сочтено, что комбинация сильно развитых мышц (сила) и мощности важна. Это определилось отсутствием понимания фактора окружающей среды. Часто более крупные спортсмены выигрывали, когда соревнования проводились против ветра (встречных ветров).

Многие методические пособия путают силу и мощность в эти годы, а соответственно тренеры и спортсмены не могут их различить в программах подготовки.

Опять сложился стереотип – чтобы преодолеть 10 секунд в беге на 100 м, вы должны развивать мышцы (а это опять догматическое мышление).

4-й этап. Начался с начала нового века и проходил недолго в направлении развития мощности. Считалось, что быстрый ритм или каденция ног более важны, чем наличие больших мышц. С таким подходом Тим Монтгомери показал мировой рекорд 9,78 с в 2002 году, «подтверждая» веру в развитие мощности. Более продвинутые исследования показали, что наиболее важно приложение силы. Научные разработки и сами тренеры стали критически мыслить, сколько силы можно произвести за короткий промежуток времени, что могло бы помочь спортсмену бежать быстрее.

Спринтеры в этот период, как правило, не обладали большими по размеру мышцами, чем в 1990-х и 1980-х годах.

5-й этап. Начиная примерно с 2010 года – это концепция «вектора приложения силы». Благодаря научным разработкам и внимательному анализу мировых достижений Усамы Болта и других спринтеров мирового класса становится понятным, что не только собственно сила и мощность развиваемая мышцами важна, но как умеет спортсмен ее использовать, чтобы сделать возможность максимально раскрыть возможности спортсмена.

Выводы. Именно техника применения силы может определить, насколько хорошо движется спринтер вперед.

1. The Trend Through the Years in Sprints // <http://www.adriansprints.com> Дата доступа: 08.03.2018 г.

КОХНОВИЧ Ю. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк,
 старший преподаватель

МЕТОДИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Основным методом тренировки в беге на средние дистанции является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30–60 мин 2 раза в неделю и 90–120 мин 1 раз в неделю интенсивность 65–75 % МНЮ. Интенсивность бега зависит от его скорости. Диапазон скоростей в тренировке колеблется от 7 до 12 км/ч, причем его верхняя граница может использоваться лишь в группе бегунов до 40 лет, с многолетним стажем занятий. У начинающих любителей бега скорость обычно не превышает 9–10 км, а у более подготовленных – 10–11 км/ч.

Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред.

В зависимости от уровня физического состояния все занимающиеся могут быть разделены на три группы: первая группа (специальная) – УФЕ низкий и ниже среднего, вторая (подготовительная) – УФЕ средний и третья (основная) – УФЕ выше среднего. Приведем примерные тренировочные планы для этих групп в первый год занятий бегом. В первой группе, где занимающиеся имеют, как правило, различные отклонения в состоянии здоровья, используется подготовительная 6-недельная программа оздоровительной ходьбы с постепенно возрастающей продолжительностью и интенсивностью. С этой целью в качестве ориентира (который следует соотнести с возможностями каждого индивида) можно воспользоваться программой Купера для начинающих.

При наличии противопоказаний к бегу в течение следующих 6 недель дистанция увеличивается до 5 км, а время ходьбы – до 45 мин (4 раза в неделю). В дальнейшем эта нагрузка сохраняется в качестве основной тренировочной программы, обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект. Интенсивность нагрузки в этом случае соответствует около 50 % МПК, а ЧСС может колебаться в диапазоне 100–120 уд/мин.

При отсутствии противопоказаний к беговым тренировкам после освоения 6-недельной программы ходьбы можно переходить ко второму этапу — чередованию коротких отрезков ходьбы и бега (например, 50 м бега – 150 м ходьбы, затем 100 м бега – 100 м ходьбы и т. д.) до тех пор, пока бег не перейдет в непрерывный. После этого начинается третий этап – тренировка на выносливость. Сроки перехода к непрерывному бегу строго индивидуальны и не должны планироваться заранее. В зависимости от возраста, состояния здоровья и УФЕ этот этап может продолжаться от нескольких месяцев до года. Интенсивность нагрузки на этом этапе возрастает до 60–65 % МПК, продолжительность занятий – до 30–40 мин, ЧСС – до 120–130 уд/мин.

Во второй группе занятия могут начинаться сразу со второго этапа – чередование ходьбы и бега (бег – ходьба). Переход к непрерывному бегу возможен уже через 6–12 недель. К концу первого года регулярных занятий продолжительность непрерывного бега увеличивается до 40–60 мин (6–10 км). Интенсивность нагрузки на этом этапе обычно возрастает до 65–70 % МПК, ЧСС – до 130–140 уд/мин.

В третьей группе подготовительный этап (бег–ходьба) может быть сокращен до 2–3 недель; после этого переходят к непрерывному бегу. Его продолжительность к концу года может достигать 50–60 мин (8–10 км), а интенсивность – 70–75 % МПК при ЧСС 140–150 уд/мин. Такая нагрузка является оптимальной с точки зрения укрепления здоровья, так как энергозатраты достигают 2000 ккал в неделю, и в организме происходят изменения, связанные с повышением уровня МПК и снижением факторов риска НЕС. Дальнейшее увеличение нагрузки не является обязательным с точки зрения оздоровительной физкультуры.

Таким образом, структура оздоровительной тренировки, основу которой составляет бег на выносливость, выглядит следующим образом.

Первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин. Включает упражнения на растягивание (для мышц нижних конечностей и суставов) для профилактики травм опорно–двигательного аппарата. Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний) нежелательно, поскольку в начале тренировки у людей среднего возраста могут возникнуть осложнения в деятельности сердечно–сосудистой системы (резкое повышение артериального давления, боли в области сердца и т. д.).

Вторая фаза (основная) – аэробная. Состоит из бега оптимальной продолжительности и интенсивности, что обеспечивает необходимый тренировочный эффект: повышение аэробных возможностей, уровня выносливости и работоспособности, а также повышение УФЕ.

Третья фаза (заключительная) – «заминка», то есть выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход от состояния высокой двигательной активности (гипердинамики) к состоянию покоя. Это значит, что в конце забега необходимо уменьшить скорость, а после финиша еще немного пробежать трусцой или просто походить несколько минут. Резкая остановка после быстрого бега может привести к опасному нарушению сердечного ритма вследствие интенсивного выброса в кровь адреналина. Возможен также гравитационный шок – в результате выключения «мышечного насоса», облегчающего приток крови к сердцу.

Четвертая фаза (силовая– по Куперу), продолжительность 15–20 мин. Включает несколько основных обще развивающих упражнений силового характера (для укрепления мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса), направленных на повышение силовой выносливости. После бега необходимо также выполнять упражнения на растягивание в замедленном темпе, фиксируя крайние положения на несколько секунд (для восстановления функций нагруженных мышечных групп и позвоночника).

Помимо тренировки, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль.

ЛЕВЧУК О. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Н. А. Черемных,
преподаватель

ПОДВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Введение. Водный спорт, акватика - вид спорта, связанный с водой, проводится как на открытой воде, так и в бассейнах. Среди водных видов спорта есть командные и индивидуальные дисциплины, а также виды без использования чего-либо и использующие различные приспособления и технику. По разным видам водного спорта проводятся национальные, региональные и мировые соревнования.

Цель работы – в своей работе мы описали и изучили современные подводные виды спорта.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Международной федерацией подводного спорта является Всемирная Конфедерация Подводной Деятельности (CMAS), созданная в 1959 году, имеющая полномочия принимать, развивать, изменять и закрывать дисциплины подводного спорта. CMAS признан МОК, но подводный спорт в настоящее время не входит в программу Олимпийских игр. Подводный спорт зародился в XX веке, когда в связи с изобретением подводных ласт и маски стали активно развиваться подводная охота и ныряние. С изобретением акваланга интерес к подводному миру во всех странах начал возрастать, что вызвало и новый виток в развитии подводного спорта и появлению новых дисциплин.

Акватлон (подводная борьба) - представляет собой состязание двух спортсменов, которые совершают короткие схватки в/под водой на задержке дыхания, стремясь завладеть лентой, закрепленной на щиколотке соперника. Апноэ (фридайвинг) - требует преодоления дистанции на глубину или в длину на задержке дыхания. Дайвинг – представляет собой погружение и плавание со специальным снаряжением. Ориентирование – требует прохождения специально обозначенной дистанции по компасу с максимальной точностью и за наименьшее время при видимости под водой на глубине до 3-х метров. Плавание в ластах – заключается в преодолении дистанции по/под поверхностью воды с помощью мускульной силы без применения каких-либо механизмов. Подводная охота – задача, добыть определенные виды рыбы, ныряя на задержке дыхания и используя для добычи специальное подводное ружье или арбалет. Подводная фотосъемка – выполнить за ограниченное время, имея ограниченное количество кадров наиболее удачную с художественной точки зрения фотографию. Регби - соревнования проводятся под водой с участием двух команд, каждая из которых состоит из 12 игроков, экипированных ластами, масками и трубками. Цель - забить мяч, имеющий отрицательную плавучесть, в корзину соперника, расположенную на дне бассейна. Спортивная подводная стрельба – выполнить ныряние на задержке дыхания, в ходе которого с определенного расстояния производится выстрел по мишени из подводного ружья. Хоккей - в ходе состязания соревнуются две команды, каждая из которых состоит из 6 игроков, экипированных ластами, масками, трубками и клюшками. Цель игры – забить шайбу, проталкивая ее по дну бассейна к воротам противника.

Выводы. Таким образом, появляются все новые виды спорта и спортивных развлечений. Некоторые из них развиваются и становятся популярными, другие остаются невостребованными.

ЛИГАТЮК С. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. М. Заика,
 канд. пед. наук, доцент

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ-БАДМИНТОНИСТОВ

Введение. Спортивное соревнование – это деятельность, протекающая в экстремальных условиях. Недостаточная психолого-педагогическая подготовленность является одной из основных причин неудачных выступлений спортсменов в экстремальных условиях соревнований [1]. Для эффективного поведения в критических ситуациях следует использовать приемы саморегуляции и самоконтроля.

Цель работы – повышение уровня эмоциональной устойчивости спортсменов-бадминтонистов.

Методы исследования – анализ литературных источников, педагогический эксперимент, психологическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждения. В ходе проведенного констатирующего эксперимента выявлена статистически значимая связь показателя эмоциональной устойчивости – разницы во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех (T_{3y}) ($p < 0,05$) с экспертной оценкой соревновательной успешности бадминтонистов [2]. Эмоциональная устойчивость характеризуется таким сочетанием эмоциональных, волевых и интеллектуальных компонентов психической деятельности, которое способствует успешному решению человеком сложных и ответственных задач в напряженной эмоциональной обстановке без значительного отрицательного влияния на самочувствие и дальнейшую работоспособность. Психолого-педагогическая подготовка позволяет повысить готовность спортсмена к экстремальным условиям спортивной деятельности [3].

Для формирования навыков самоконтроля и саморегуляции в сложных ситуациях необходимо задавать себе вопросы: Какая моя следующая мысль? В каком состоянии мои мышцы, не скованы ли? Какова моя мимика? Как я дышу? [1].

Для повышения помехоустойчивости и концентрации внимания спортсменкам предлагались следующие упражнения:

- перечислите следующие буквенно-числовые пары:

A1, B2, B3 и т.д.

1A, 2B, 3B и т.д.

Я33, Ю32, Э31 и т.д.

33Я, 32Ю, 31Э и т.д.

- алфавит одновременно в прямом и обратном порядке:

A, Я, Б, Ю, Э,

- аналогично, но по две буквы вместе:

A-Б, Я-Ю, B-Г, Э-Ъ [1].

Специальная психолого-педагогическая подготовка спортсменов-бадминтонистов может быть эффективной только в том случае, если ее содержание и организация во времени

способны вызвать существенные и адекватные требованиям деятельности приспособительные реакции.

Выводы. Влияние напряженной ситуации на спортивную деятельность часто зависит от эмоциональной устойчивости и готовности к выполнению задач. Эмоциональная устойчивость, так же, как и приобретение спортивного навыка, нуждается в специальной систематической тренировке.

1. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.

2. Заика, В. М. Проблема эмоциональной устойчивости в спорте / В. М. Заика, С. Н. Лигатюк, А. В. Табала // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сб. науч. ст. / под общ. ред. А. А. Зданевича.– Брест: БрГУ, 2017. – С. 59–61.

3. Заика, В. Формирование эмоциональной устойчивости спортсменов / В. Заика, В. Ярошевич, С. Сурков // Проблемы и перспективы развития науки в начале третьего тысячелетия в странах Европы и Азии : материалы XXXVIII Междунар. науч.-практ. интернет-конф., Переяслав-Хмельницкий, 30–31 мая 2017 г. / сб. науч. тр. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – С. 218–220.

ЛОСКО П. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. И. Софенко,

канд. пед наук, доцент

МЕТАНИЕ КОПЬЯ ЖЕНЩИНЫ: ВОЗРАСТ И ДОСТИЖЕНИЯ

Введение. Многолетнее построение спортивной подготовки основывается на целевой направленности спортсменов по отношению к высшему спортивному мастерству [3, 4, 7]. По мнению многих специалистов, основным критерием эффективности такой подготовки, считается спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах, величина которых достаточно стабильна для каждого вида спорта [1, 2, 5]. Такие возрастные границы определены во многих видах легкой атлетики.

Однако в метании копья у женщин эти границы требуют уточнения, – они получены более 30 лет назад [1, 2, 6]. Ранее полученные данные основывались на лучших результатах спортсменок, показанных в сезоне. В тоже время, эти метательницы не всегда успешно выступали на соревнованиях высшего уровня, проводимых в этом же году.

Предварительные исследования показали, что высокие результаты достигались спортсменками на соревнованиях различного уровня и не всегда в борьбе с сильнейшими метательницами мира.

Таким образом, ориентация на возраст метательниц, которые показали свой лучший результат в сезоне или в спортивной карьере, не совсем верна.

В оценке достижений спортсменок, более объективным и оправданным, являются их выступления в финале чемпионатов мира, где в первую очередь ценятся 1–8 места, определенные по достигнутому результату.

По правилам соревнований по легкой атлетике, в финале участвуют не менее 12 спортсменок. Всем им предоставляется по 3 попытки, после которых, только восьми

участницам, показавшим лучшие результаты, предоставляется еще по три дополнительные попытки.

К спортсменкам предъявляются единые требования квалификационного отбора для участия в финальной части данных соревнований. Все круги соревнований проходят в условиях высокой конкурентной борьбы с сильнейшими метательницами мира.

Цель работы – определение оптимального возрастного периода, в пределах которого, сильнейшие метательницы копья современности, занимали 1–8 места на чемпионатах мира.

Методы исследования. Проведён ретроспективный анализ выступлений сильнейших метательниц копья, входивших в восьмерку сильнейших на 10-и чемпионатах мира с 1999 по 2017 годы.

Результаты соревнований, а также возраст каждой метательницы, получены из источника, находящегося в открытом доступе в сети Интернет, на сайте ИААФ (Международная ассоциация легкоатлетических федераций) [8].

Полученные сведения были обработаны с использованием ресурсов программного обеспечения «Microsoft Excel», которое позволяет вычислить процентное соотношение полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. За исследованный период 40 спортсменок из 20 стран, входили в восьмерку финалисток сильнейших метательниц копья.

Полученные данные показали, больше половины метательниц копья, имели опыт участия в соревнованиях высшего уровня: 24 спортсменки – (60%), соревновались от 2 до 6 раз, 16 участниц (40%) – по 1 разу. Возрастной диапазон, в котором метательницы входили в восьмерку сильнейших спортсменок, находился от 17 до 39 лет. Минимальный возраст для участия в соревнованиях ИААФ, оговаривается специальным Техническим регламентом соревнований.

Анализ участия метательниц в финале определил, что в данном круге, все соревновались от 1 до 6 раз. Однако дальнейший анализ выявил, что они не всегда входили в состав 8-и сильнейших участниц.

Для того чтобы определить возраст, в котором метательницы добивались наибольших успехов, обратимся к возрастным категориям, принятым в лёгкой атлетике, имеющим определенные возрастные границы: 16–17 лет – девушки, 18–19 лет – юниорки, 20–35 лет – женщины-взрослые, старше 35 лет – женщины-ветераны.

Изучение выступлений спортсменок в разном возрасте показал: 3 были юниорками и все трое продолжили успешное выступление в старших возрастных категориях. В возрасте 20 лет в восьмерку сильнейших входили только 2 метательницы.

В последующие три возраста (21–23 года) 8 метательниц входили в сильнейшую группу. Но наиболее успешным был возраст 25–31 год, где 29 спортсменок входили в восьмерку сильнейших метательниц мира. От 31 до 39 лет сильнейшими были 11 спортсменок.

Следует обратить внимание, что из 40 спортсменок, которые принимали участие в заключительной части финальных соревнований с 1999 по 2017, только 19 становились призерами (1–3 места): 7 метательниц (36,8%) – по одному разу, 6 (31,5%) метательниц по 2 раза, 4 (21,1%) метательницы по 3 раза и 2 (10,5%) спортсменки – 4 раза.

Возрастной диапазон 11 (57,9%) спортсменок, становившихся призерами соревнований, совпадает с возрастом успешного выступления 72,5% сильнейших участниц чемпионатов мира.

Выводы. Таким образом, оптимальным возрастным периодом, в пределах которого сильнейшие метательницы копья современности, занимали 1–8 места, является 25–31 год.

Успешные выступления спортсменок в более раннем или более позднем возрасте, лишь подтверждают индивидуальные особенности подготовки каждой из них.

1. Книга тренера по легкой атлетике. – Изд. 3-е переработанное / Под ред. Л. С. Хоменкова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 399 с.

2. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 490 с.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова [и др.]; под общ. ред. М. Я. Набатниковой – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

4. Система подготовки спортивного резерва / В. Г. Никитушкин [и др.], под общ. ред. В. Г. Никитушкина – М. : МГФС, 1994. – 319 с.

5. Современная система спортивной подготовки / Ф. П. Суслов [и др.] ; под ред. Ф. П. Сулова, В. Л. Сыча, Б. Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 448 с.

6. Учебник тренера по лёгкой атлетике / под общ. ред. Л. С. Хоменкова. – Изд. 2-е, пераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 479 с.

7. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

8. International Association of Athletics Federations [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.iaaf.org/> – Дата доступа: 15.02.18.

ЛУКЪЯНЧУК И. А.

Брест, БрГУ имени А. С Пушкина

Научный руководитель – В. Г. Ярошевич,

канд. пед. наук, профессор

ТРЕНИРОВКА БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Этап углубленной специализации в избранном виде спорта приходится на период жизни спортсмена, когда завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность: объем и интенсивность тренировочных нагрузок возрастает, существенно увеличивается количество соревнований в беге на средние дистанции, система тренировки и соревнований все более индивидуализируется. Средства тренировки в большей степени по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям. На этом этапе формируются все необходимые предпосылки для максимальной реализации индивидуальных возможностей. Главной целью является формирование мотивации к достижениям высоких результатов, этапный подход по целенаправленной работе над специальной подготовленностью спортсмена.

Цель работы – охарактеризовать тренировку бегунов на средние дистанции на этапе углубленной специализации.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, анализ интернет-ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Одной из главнейших частей подготовки легкоатлетов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Высших результатов в легкой атлетике добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

Физическая подготовка – это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств легкоатлета: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) - с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание.

С возрастом и ростом мастера спортсмена количество упражнений ОФП уменьшается и подбираются такие, которые больше способствуют специализации, т.е. упражнения СФП. Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечнососудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки.

Время, отводимое на ОФП и СФП, зависит от вида легкой атлетики. Например, у бегунов-стайеров на долю ОФП приходится мало времени, так как большую часть общего объема тренировок занимает бег (до 85 %), а вот у прыгунов в высоту на узкоспециализированные тренировки отводится меньше времени.

Современные прыгуны выполняют в год до 2000 прыжков в высоту с полным разбега, затрачивая на их выполнение около 6 ч. Зато у них огромный объем упражнений прыжковых, беговых, со штангой, на гибкость, на укрепление отдельных групп мышц и т. п. Вместе с ростом спортивного мастерства средства ОФП все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Среди них есть компоненты общие для всех легкоатлетов. Это прежде всего работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения.

Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объем специальной тренировки.

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации, к избранному виду легкой атлетики. Например, прыгунам и метателям нужно выполнять упражнения для развития силы как можно быстрее, а бегунам на шинные дистанции - медленнее, но дольше. Применяя разнообразные упражнения и другие виды спорта в качестве средств физической подготовки, необходимо точно знать, для каких конкретных задач они используются. Непродуманный выбор упражнений может дать отрицательный эффект

Выводы. Этап углубленной специализации в беге на выносливость начинается в возрасте 15-16 лет и характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, совершенствованием специальной физической подготовленности, техники и тактического мастерства бегунов.

МАКСИМЕНКО Е. Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. Н. Крынец,
преподаватель, магистр пед. наук

ПОКАЗАТЕЛИ ЭКСКУРСИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ МАСТЕРОВ СПОРТА ПО ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Введение. В современном спорте для достижения результатов мирового класса требуется в высшей степени целенаправленная, с максимальной отдачей тренировочная подготовка в течение многих лет, начиная с подросткового возраста. Это в полной мере относится к тяжелоатлетическому спорту, где в последние годы авторами многих мировых рекордов становятся молодые атлеты в возрасте 18 – 20 лет [3].

Тяжелая атлетика – это такой вид спорта, в котором спортсмены состязаются в поднятии тяжестей в классическом двоеборье – рывке и толчке [3].

На соревнованиях спортсмены, занимающиеся этим видом спорта, демонстрируют уровень развития своих силовых возможностей, а также красоту тела, гармонично развитую мускулатуру. В тяжелоатлетическом спорте, как и в любом виде спорта, для достижения результатов мирового класса требуется многолетняя, в высшей степени целенаправленная, с максимальной отдачей сил подготовка, начиная с детского возраста [2].

Многолетние занятия тяжелой атлетикой накладывают определенный отпечаток на внешний облик атлета.

Успехи тяжелоатлетов в соревновании обуславливаются диалектическим взаимодействием многих факторов, и прежде всего физическими качествами атлетов, совершенством его спортивной техники и тактики, морально-психологической готовностью к успешной борьбе [2].

Так, что значительных успехов в спорте могут достичь лишь атлеты, которые сочетают в себе высочайшую физическую работоспособность и волевые качества.

Исследование физического развития спортсменов представляет собой с педагогической точки зрения не только научный, но и в не меньшей степени практический интерес [1].

Организация эффективной силовой подготовки спортсменов связана с необходимостью глубокого анализа и контроля за изменением их физического развития. Представляют интерес исследования, связанные с изучением влияния различных по величине силовых нагрузок статического и динамического характера на физическое развитие и функциональное состояние организма спортсменов. В большинстве таких работ говорится, что дозированные силовые напряжения не приводят к неблагоприятным последствиям в здоровье и физическом развитии спортсменов [4].

Известно, что целенаправленная спортивная подготовка предъявляет значительные требования к физическому развитию спортсмена [1].

Большую информацию дают, на наш взгляд, исследования показателей экскурсии грудной клетки мастеров спорта по тяжелой атлетике.

Поэтому особенно тщательно изучается проблема влияния занятий спортом на изменение физического развития тяжелоатлетов.

Цель работы – определение показателей экскурсии грудной клетки мастеров спорта, занимающихся тяжелой атлетикой.

Методы исследования. Было проведено измерение экскурсии грудной клетки мастеров спорта по штанге в весовой категории до 85 кг. В исследовании приняли участие 4 мастера спорта.

Измерялись: показатели экскурсии грудной клетки – вдох, выдох, пауза, размах.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные результатов исследования представлены в таблице.

Таблица – Показатели обхватных размеров тела мастеров спорта по тяжелой атлетике (весовой категории до 85 кг)

№ п/п	Показатели	Статистические параметры		
		\bar{x}	σ	v
1	Вдох (объем – см)	107,0	2,16	2,01
2	Выдох (объем – см)	97,2	1,89	1,94
3	Пауза (объем – см)	99,7	3,30	3,30
4	Размах (объем – см)	9,7	1,25	12,8

Группа обследованных мужчин штангистов (мастеров спорта весовой категории до 85 кг) однородна по всем показателям экскурсии грудной клетки (v – до 3,30 %), за исключением показателей размаха грудной клетки, имеющих незначительное рассеивание (v – до 12,8 %).

Выводы. Таким образом, следует отметить в общем однородность показателей экскурсии грудной клетки: вдоха, выдоха, паузы и незначительность рассеивания показателя размаха грудной клетки у мастеров спорта занимающихся тяжелой атлетикой. Данные показатели дают нам представление о полном гармоничном и правильном физическом развитии высококвалифицированных тяжелоатлетов.

Исследование показателей экскурсии грудной клетки у регулярно тренирующихся атлетов помогают контролировать подготовку к соревнованиям, способствуя сохранению высокой работоспособности и здоровья спортсмена

1. Безлюдов, П. П. Стань сильнее сильного : методическое пособие по организации силовой подготовки учащихся средних общеобразовательных школ с учетом возраста / П. П. Безлюдов, В. В. Смоляк ; УО «ВГТУ» . – Витебск, 2014. – 293 с.

2. Дворкин, Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : учебное пособие. / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.

3. Дворкин Л. С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов /Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

4. Мартиросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.

МАЦУКА Д. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Ф. К. Гоголюк,
 старший преподаватель

РОЛЬ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей человека. Здоровье один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственного, духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Фундаментом здорового образа жизни являются духовно-нравственные и национальные традиции, которые обеспечивают душевное, духовное, физическое и социальное благополучие.

Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни — это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций. Исследования показали, что студенты понимают здоровый образ жизни в основном, как следование хорошо известным положениям: «Больше двигаться!», «Беречь нервы!», «Закаляться!», «Не пить!», «Не курить!», «Не употреблять наркотики!» и т. д. Однако перечисленные положения не стали для многих руководством в поведении. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровый образ жизни насаждаются в назидательной, категоричной форме и не вызывают у молодых людей положительных эмоций; во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни; в-третьих, средства массовой информации в привлекательной форме рекламируют (культивируют) нездоровый образ жизни; курение сигарет и неумеренное употребление пива расцениваются как престижные атрибуты молодежной (и не только молодежной) субкультуры. В связи с этим формирование мотивации здоровый образ жизни у студентов требует усилий. Поскольку эффект этих усилий проецируется на будущее и не каждый в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы воспитания и образования на формирование у учащихся культуры здоровья. Начинать надо с формирования установки на здоровый образ жизни. Массовое занятие молодежи спортом делает ее сильной и смелой, закаляет характер, воспитывает целеустремленность, силу духа, упорство, умение добиваться поставленной цели и побеждать. Постоянные занятия спортом позитивно меняют характер и образ жизни наших детей.

Легкая атлетика является самым доступным для населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Поэтому ею занимаются в дошкольных учреждениях, в школах, в средних и высших специальных учебных заведениях, на производстве и в быту. Легкая атлетика — это один из наиболее популярных видов спорта, который в совокупности состоит из специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Разнообразие упражнений и их высокая эффективность, широкие возможности для регулирования физической нагрузки, несложное оборудование — все это позволило легкой атлетике стать массовым видом спорта, доступным каждому человеку. Не случайно легкую атлетику называют «королевой спорта». Основная задача преподавания и обучения легкой атлетикой для педагога заключается в формировании гармонически развитой личности, готовой к трудовой, оборонной, общественной и спортивной деятельности, основой которых являются: укрепление здоровья занимающихся, формирование их правильной осанки, содействие физическому развитию и подготовленности, обогащение занимающихся специальными знаниями в области легкой атлетики, обучение новым видам движений, обогащение занимающихся двигательным опытом, формирование организаторских умений и навыков, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) и психических способностей (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения и др.), воспитание эстетических, волевых и нравственных качеств, подготовка высококвалифицированных спортсменов. Ходьба, бег, прыжки и метания воспитывают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность суставов, способствуют воспитанию волевых качеств. Легкоатлетические упражнения повышают функциональные возможности организма, его работоспособность. Занятия проводятся, как правило, на открытом воздухе — на стадионе, в парке, в лесу. Отсюда высокоэффективное оздоровительное влияние упражнений легкой атлетики. Занятия легкой атлетикой имеют большое воспитательное значение. Они способствуют формированию характера, привычки к здоровому режиму. Участие в соревнованиях по легкой атлетике воспитывает у спортсменов волю, чувства коллективизма и ответственности. Важное место отводится внедрению современных форм и методов физического воспитания детей.

Легкая атлетика — вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: бег, прыжки и метания. Благодаря занятиям легкой атлетики человек учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т. д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Можно считать, что комплексные занятия по легкой атлетике являются одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

МЕНТУЗ А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – А.В. Шаров,
 канд. пед. наук, доцент

**ТРЕНИРОВКА ВЕНТИЛЯТОРНЫХ МЫШЦ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
 ДЫХАТЕЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ
 (НА ПРИМЕРЕ ТРЕНИРОВКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ)**

Введение. Теоретические разработки зарубежных авторов [1] показывают, что необходимым атрибутом развития физической (функциональной) подготовленности являются такие свойства как мотивация, устойчивая поза и «правильное» дыхание.

В. П. Попов [2] отметил, что система подготовки спортсменов высокого класса всегда нуждалась в интенсивном поиске передовых научно-методических и технологических разработок и их активного внедрения в тренировочный процесс. Особенно актуально эта задача стала «в связи с ужесточением требований к использованию внутренировочных фармакологических методов повышения работоспособности». В мировой спортивной науке появилась тенденция к фундаментальным знаниям о функционировании организма человека на всех уровнях обеспечения спортивного результата. А продвинутые практики спорта отчетливо поняли, что без такого подхода невозможно построить эффективную подготовку. Многочисленные статьи показывают, что «успехи фармакологии спорта на многие годы затормозили развитие теории спорта и физиологии спортивной тренировки». Поиски путей повышения физической работоспособности спортсменов в разных видах деятельности, заставило по-новому взглянуть на давно известные физиологические феномены, связанные с системой внешнего дыхания. Многие годы в спорте активно работали над такими параметрами, как МПК, механизмами доставки кислорода в мышцы, анаэробном и аэробном порогах, тренировке рабочих мышц и др., но не обращали внимание на тренировку дыхательных мышц, обеспечивающих вентиляторную способность легких. А что особенно важно помнить, дыхательные мышцы являются составной частью системы устойчивости тела (старое забытое положение о «мышечном корсете или как на западе говорят – «коре стабилизация»). Такой подход, позволяет биомеханически формировать центральную «точку отсчета», от которой мышцы конечностей способны производить силы, необходимые для двигательных и других движений [3, 4].

Ранее нами была поставлена проблема тренировки дыхательных мышц [5].

Цель работы – выявить эффективность влияния тренировок с применением специальных дыхательных тренажерных устройств для развития общей и специальной выносливости (на примере подготовки игроков в мини-футболе).

Материалы и методы исследования. Для исследования был взят клуб «Аматор», впервые вошедший в высшую лигу РБ по мини-футболу. Исследовались 21 спортсмена в возрасте $26,69 \pm 0,71$ лет, чей вес составлял – $75,31 \pm 2,24$ кг, рост – $167,04 \pm 9,56$ см, а весоростовой индекс составлял $24,06 \pm 0,55$ условных единиц.

Для подготовки спортсменов были определены 4 этапа подготовки, где последовательно было проведено изменение специфичности подготовки от общей к специальной и соревновательной. Основным условием было применение дыхательных тренажерных устройств по 10 минут на базовых этапах и по 5 минут на предсоревновательном и соревновательном.

Результаты и их обсуждение. Решая задачу оптимизации методики развития общей и специальной выносливости в учебно-тренировочном процессе футболистов,

специализирующихся в мини-футболе мы решили проверить степень воздействия нетрадиционных средств, так как большинство клубов в данном виде спорта по сути являются любительскими (на тренировки приходят во второй половине дня после окончания основной работы) и требуются методики, позволяющие достигать новыми методами необходимых состояний физической подготовленности.

По результатам исследований были выявлены несущественные как внутригрупповые, так и межгрупповые различия между обозначенными компонентами.

Результаты исследования Индекса мощности вдоха – ИМВ показали, что перед началом эксперимента исследуемых групп не имели достоверных ($P>0,05$) различий как в средних значениях: ЭГ – $100,24\pm 10,27$, а КГ – $102,83\pm 11,57$, так и в максимально возможных: ЭГ – $117,44\pm 8,50$, а КГ – $124,63\pm 9,14$. За период эксперимента в обеих группах отмечено недостоверное ($P>0,05$) изменения: по средним значениям в ЭГ данный показатель остался практически без изменения – $101,10\pm 20,13$, а в КГ он снизился до $81,95\pm 12,43$, имея достоверные данные при $P<0,1$ как во внутригрупповых, так и межгрупповых различиях. Максимальные значения показателя также показали идентичную картину: в ЭГ данный показатель остался практически без изменения – $122,23\pm 19,09$, а в КГ он снизился до $101,88\pm 12,80$, имея достоверные данные при $P<0,1$ как во внутригрупповых, так и межгрупповых различиях.

Можно полагать, что адаптация к проделанной работе в группе, которая применяла тренажер позволила стабилизировать данное свойство, в то время как в КГ произошло несущественное снижение – возможно за счет большого количества нагрузок соревновательного характера, которые участвовали в соревнованиях неспецифического характера – пляжный футбол.

По результатам исследований скорости вдоха были выявлены несущественные как внутригрупповые, так и межгрупповые различия между обозначенными компонентами.

Результаты исследования Скорости вдоха (СВ) показали, что перед началом эксперимента исследуемых групп не имели достоверных ($P>0,05$) различий как в средних значениях: ЭГ – $5,59\pm 0,54$, а КГ – $5,72\pm 0,62$, так и в максимально возможных: ЭГ – $5,55\pm 1,04$, а КГ – $4,55\pm 0,65$. За период эксперимента в обеих группах отмечено недостоверное ($P>0,05$) изменения: по средним значениям в ЭГ данный показатель повысился при достоверных значениях ($P<0,05$) до $6,49\pm 0,46$, а в КГ до $6,85\pm 0,49$, имея достоверные данные при $P<0,05$ как во внутригрупповых, так и межгрупповых различиях. Максимальные значения показателя также показали идентичную картину: в ЭГ данный показатель повысился до $6,65\pm 0,96$, а в КГ до $5,61\pm 0,65$, имея достоверные данные при $P<0,05$ во внутригрупповых, и недостоверные в межгрупповых различиях – $P<0,05$. Можно видеть, что характер адаптации в дыхании в обеих группах шел по пути улучшения скорости вдоха, которая в основном регулируется межреберными мышцами. Результаты исследования выявили несущественные как внутригрупповые, так и межгрупповые различия между обозначенными компонентами.

За исследуемый период показатели объема вдоха (ОВ) менялись таким образом: перед началом эксперимента в исследуемых группах не имели достоверных ($P>0,05$) различий как в средних значениях: ЭГ – $3,13\pm 0,31$, а КГ – $3,00\pm 0,32$, так и в максимально возможных: ЭГ – $3,80\pm 0,22$, а КГ – $3,95\pm 0,30$. За период эксперимента в обеих группах отмечено недостоверное ($P>0,05$) изменения: по средним значениям в ЭГ данный показатель остался практически без изменения – $3,06\pm 0,52$, а в КГ он снизился до $2,90\pm 0,32$, имея недостоверные данные при $P>0,05$ и в межгрупповых различиях. Максимальные значения показателя также показали идентичную картину: в ЭГ данный показатель остался практически без изменения – $3,79\pm 0,38$, а в КГ он

снижился до $3,51 \pm 0,27$, имея недостоверные данные при $P > 0,05$ как во внутригрупповых, так и межгрупповых различиях.

Можно полагать, что адаптация к проделанной работе в группе, которая применяла тренажер, позволила стабилизировать данное свойство, в то время как в КГ произошло несущественное снижение – возможно за счет большого количества нагрузок соревновательного характера, которые участвовали в соревнованиях неспецифического характера – пляжный футбол.

Можно полагать, что объем вдоха не может быть основным регулятором адаптации к тренировочным нагрузкам за 3 месяца тренировок.

Более ранними исследованиями установлено, что тренировка с POWERbreathe повышает спортивную работоспособность элитных велосипедистов [3] на 4,6 %. Это эквивалентно выигрышу почти 3 минут на дистанции 40 км в велоспорте и более чем 60м на дистанции 2000м в академической гребле, что адекватно применению такого устройства нами. Понятно и почему проходит такой ответ на нагрузку – работа только инспираторной дыхательной мускулатуры требует примерно 16 процентов доступного кислорода [4], что позволяет понять, насколько энергетически затратным может быть функционирование дыхательных мышц.

Выводы. Обобщая полученные данные, в ходе выполнения исследования было показано, что существенные изменения характера функциональной подготовленности по показателям тестов, отражающих показали аэробных дыхательных способностей, отмечен достоверный прирост у группы футболистов, применяющих дыхательные тренажерные устройства. Можно полагать, что адаптация к функциональным нагрузкам со стороны системы вентиляции легких ведется за счет улучшения скорости вдоха, обеспеченного диафрагмальным дыханием. Причем применение дыхательных тренажерных устройств позволяет значительно экономизировать работу вентиляторных мышц, что существенно сказывается на возможности спортсменов выполнять специфическую беговую работу. Проведенные исследования требуют дополнительных исследований в сравнении с показателями энергетического обмена – образованием молочной кислоты.

1. Vompa, T. O. Physiological Intensity Values Employed to Plan Endurance Training / T. O. Vompa // Track Technique. – 1989. – No.108. – P. 3435–3442.

2. Попов, В. П. К вопросу о «забытых» мышцах / В. П. Попов // Мир спорта. – 2016. – №3(64). – С. 69–72.

3. Volianitis, S. Inspiratory muscle training improves rowing performance / S. Volianitis at. all. // Med. Sci. Sports. Exerc. – 2001. – N33. – P 803–809.

4. McConnell, A. K. Breathe strong, perform better / A. K. McConnell – Champaign Human kinetics – 2011. – 275 p.

5. Шаров, А. В. Повышение эффективности вентиляторных мышц с использованием дыхательных тренажерных устройств (на примере тренировки в мини-футболе) / А. В. Шаров, И. Ю. Михута, А. А. Ментуз // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : тезисы докладов IV международной научно-практической конференции, Брест, 26–27 октября 2017 г., / под общ. ред. А. А. Зданевича. – Брест : Альтернатива, 2017. – С. 72–73.

МИЦКОВИЧ В. П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкин
Научный руководитель – С. М. Винидиктова,
преподаватель, исследователь пед. наук

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА НА ЭТАПЕ
УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Введение. Спортивный результат в легкоатлетических метаниях зависит не только от рационального выполнения технических действий основного соревновательного упражнения, но и от уровня развития физических качеств, основными которыми являются скоростно-силовые способности [2, 3, 4]. Необходимым условием повышения спортивного мастерства и результатов в соревновательной деятельности является поиск и обоснование наиболее рациональных средств физической упражнений и повышение их эффективности.

Верхошанский В. Ю. утверждал, что применение специальных скоростно-силовых упражнений позволяют развивать силу и быстроту специфических мышечных групп в синтезе с другими двигательными качествами и в соответствии с внутренней структурой спортивного упражнения. Эти соответствия могут касаться как полной структуры движения, так и ее отдельных фаз, частей и элементов [1].

Повышение результатов в метаниях всегда сопровождается ростом уровня развития ведущих двигательных качеств спортсменов. Причем, чем выше квалификация метателей, тем четче проявляется взаимосвязь «спортивный результат – физическая подготовленность».

Цель работы – анализ средств физической подготовки толкателей ядра на этапе углубленной специализации.

Методы исследования. В исследовании применялись анализ и обобщение научной и научно-практической литературы.

Результаты и их обсуждение. На этапе углубленной специализации объем средств ОФП составляет 40% от объема тренировочных нагрузок. Средства ОФП служат укреплению здоровья, развитию общей выносливости, повышению работоспособности, укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствованию общей координации движений спортсменов. В качестве средств толкатели ядра применяются различные общеподготовительные и вспомогательные упражнения: кроссовый бег, плавание, эстафеты и игры на воде, спортивные и подвижные игры, упражнения с различными отягощениями, элементы акробатики, тяжелой атлетики и гимнастики.

Объем средств СФП составляет 40% от объема тренировочных нагрузок. Средства специальной подготовки делятся на несколько групп (объем нагрузки специальной физической направленности см. таблицу): техническая (толкание снарядов основного, облегченного и утяжелённого веса); силовая (различные упражнения со штангой: жим, рывок, толчок, взятие на грудь, приседания, наклоны, повороты и т.п.); прыжковая (различные горизонтальные и вертикальные прыжки, их сочетания); беговая (пробегание отрезков до 80 м с максимальной скоростью).

Таблица – Показатели объемов тренировочных нагрузок на этапе углубленной специализации

Основные средства	Тренировочные нагрузки в учебно-тренировочных группах	
	3 год обучения	4 год обучения
Количество толчков снаряда (основной, облегченный, утяжеленный)	3300-3500	4300-4500
	4100-4700	5400-5600
	4500-4650	3000-4000
Количество вспомогательных метаний	2700-2800	3150-3250
Упражнения со штангой, отягощениями, тонн	300-350	350-450
Прыжки, количество отталкиваний	4500-4650	4950-5100
Спринтерский бег, км	27-28	31-32

Выводы. Таким образом, для достижения высоких спортивных результатов необходимо рационально применять средства ОФП и СФП. Используя средства следует придерживаться следующим правилам: все специальные упражнения должны носить скоростно-силовой характер, так как быстрота и сила у метателя играют ведущую роль в достижении высоких спортивных результатов; специальные скоростно-силовые упражнения должны выполняться таким образом, чтобы они одновременно воздействовали на развитие скоростно-силовых качеств и на приобретение необходимых навыков в толкании.

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

2. Никитушкин, В. Г. Состояние и пути разработки проблемы индивидуализации / В. Г. Никитушкин, М. В. Воронин, Е. А. Васильева // Тезисы докладов XIII Всесоюзной научно-практической конференции «Управление тренировочным процессом на основе учета индивидуальных особенностей юных спортсменов». (Харьков, 28-31 мая 1991г.) : Часть 1. – М. 1991. – С. 92-93.

3. Станчев, С. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей / С. Станчев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 135 с.

4. Филин, В. П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 176 с.

МОСКВИН Э. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н. А. Черемных,
преподаватель

ИСТОРИЯ ПОДВОДНОГО СПОРТА И ФЕДЕРАЦИИ В БЕЛАРУСИ

Введение. Подводный спорт зародился в XX веке, когда в связи с изобретением подводных ласт и маски стали активно развиваться подводная охота и ныряние. С изобретением акваланга интерес к подводному миру начал возрастать, что вызвало и новый виток в развитии подводного спорта и появлению новых дисциплин. Международной федерацией подводного спорта является Всемирная Конфедерация

Подводной Деятельности (CMAS), созданная в 1959 году, имеющая полномочия принимать, развивать, изменять и закрывать дисциплины подводного спорта.

Цель работы – в своей работе мы описали и изучили развитие современных подводных видов спорта в Беларуси.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Белорусская федерация подводного спорта (БФПС) была основана как самостоятельная организация в 1992 году и в 1993г. вошла в состав Всемирной конфедерации подводной деятельности – CMAS. В результате чего, войдя в 1998г. в технический комитет, получила право на подготовку подводных пловцов. В настоящее время по инициативе БФПС проводится ряд соревнований по подводным видам спорта. В последнее время в нашей стране все популярнее становятся активные виды отдыха, дайвинг, акватлон, скоростное плавание в ластах, спортивная подводная охота.

Акватлон – самый зрелищный вид подводного спорта, это система единоборств в воде и под водой, созданная в начале 80-х годов XX века. Акватлон включает в себя три раздела: спортивный, боевой и гимнастический.

1. Спортивный раздел объединяет виды акватлона, по которым проводятся соревнования, это классический стиль (борьба в ластах), скуба-акватлон (борьба в аквалангах) и вольный стиль акватлона (борьба без снаряжения).

2. Гимнастический раздел акватлона составляют специальные гимнастические упражнения, выполняемые в воде и под водой.

Подводная охота — охота под водой. Подводная охота обычно проводится с подводным ружьем или пикой (слингом). Основные разновидности подводных ружей: пневматическое подводное ружье (пневмат) и арбалет. В пневматическом подводном ружье выстрел производится за счет закачанного сжатого воздуха. Арбалет стреляет при помощи резиновых тяжей. Охота происходит на задержке дыхания, а использование дыхательных аппаратов считается браконьерством.

Скоростное плавание в ластах - это один из прогрессирующий подводных видов спорта, заключающаяся в преодолении вплавь с моноластом за наименьшее время различных дистанций. Задача спортсмена заключается в преодолении дистанции по/под поверхностью воды с помощью мускульной силы и моноласта.

Дайвинг (англ. «diving» от англ. «to dive» — нырять) - это подводное плавание со специальным снаряжением, обеспечивающими автономный запас воздуха (или иной газовой смеси) для дыхания под водой от нескольких минут до 12 и более часов, в зависимости от глубины, типа дыхательного аппарата и потребления ныряльщиком газовой смеси. Дайвинг можно разделить на четыре вида:

1. Рекреационный дайвинг - подводное плавание для отдыха, удовольствия. Этот вид погружений ограничен глубиной 40 метров. Во главу угла поставлена безопасность и общедоступность.

2. Технический дайвинг - определяет этот термин как любое погружение в «надголовную среду» за пределы зоны дневного света, любое погружение глубже 40 метров и любое погружение, требующее декомпрессионных остановок.

3. Профессиональный дайвинг (коммерческий), когда дайверы выполняют во время погружений работу. Как правило, эту работу дайверам оплачивает заказчик,

4. Спортивный дайвинг.

В нашей стране самым распространенным является рекреационный дайвинг, для того, чтобы стать дайвером, необходимо пройти специальные курсы, после которых

выдается международный сертификат. Сегодня любой человек, который обратится в клуб, может получить достойное обучение с хорошим сервисом, с хорошим качеством.

На первый неисклюшенный взгляд кажется, что Беларусь и дайвинг - понятия несовместимые: поскольку, у нас нет выхода к морю; а те водоемы, благодаря которым Беларусь получила статус «блакитнавокай», для дайвинга не подходят из-за малой глубины, мутной воды и отсутствия разнообразной фауны. В принципе такое утверждение верно: наши озера, при всей своей красоте, не сравнятся с Красным морем, где мы можем наблюдать песчаное дно сквозь толщу воды, просвеченной солнцем, разноцветных рыб, кораллы и прочих представителей богатой флоры и фауны южных морей.

Но и в Беларуси можно погружаться не только в бассейнах, одно из любимых мест дайверов – озеро Долгое. Его глубина около 54 метров. У озера есть множество разных легенд: о затопленном танке, затонувших пушках, о карстовых пещерах, армии Наполеона и многом другом. Также довольно популярны среди дайверов Нарочанские и Браславские озера. Например, есть несколько озер, где обитают реликтовые ракообразные. Мало кто знает, что в озере Волос – это Браславский национальный парк - существует сразу четыре вида реликтовых ракообразных. Это маленькие креветочки размером максимум два сантиметра. Они остались со времен доледникового периода и свидетельствуют, что на нашей территории было море. Таких обитателей в Европе ни в одном месте не существует.

Также, проводятся совместных экспедиций со специалистами в разных областях изучению нашего подводного мира, где все больше и больше встречаем загадок, которые дают повод для размышлений и для исследований. Также ежегодно проводятся акции, по очистке водоемов, когда дайверы или просто люди, которые любят воду, любят отдыхать и бережно относятся к окружающей среде, выезжают на любые водоемы, которые считают для себя интересными или проблемными с точки зрения загрязнения, и чистят их. Или ещё один водоём — озеро Гиньково, его можно назвать одним из самых диких, неприступных и таинственных озер Беларуси. Например, в гротах здешней береговой пещеры (к слову, единственной в стране) смельчаки до сих пор ищут сокровища Наполеона. А на дне, по утверждению местных старожилов, находится провалившийся сотни лет назад под воду панский дворец.

Выводы. Таким образом, дайвинг открывает огромные возможности для творчества, обычный человек под водой оказывается в роли исследователя, археолога, фотографа, охотника. Появляются все новые виды спорта и спортивных развлечений. Некоторые из них развиваются и становятся популярными, другие остаются невостребованными.

РОДЕЮК К. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – А. В. Шаров,
 канд. пед. наук, доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЯ АВТОМАТИЗИРОВАННЫХ СИСТЕМ ДЛЯ ТРАКТОВКИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СОСТОЯНИЙ И ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Среди множества определений функционального состояния организма применительно к проблемам спортивной тренировки наиболее практичен подход, основанный на представлениях теории адаптации и учения о гомеостазе. Это

обусловлено тем, что факторы тренировки вызывают целый ряд изменений в различных системах организма и его реакции на эти воздействия направлены, во-первых, на адаптацию к новым условиям, во-вторых, на сохранение межсистемного и внутрисистемного гомеостаза за счет включения соответствующих компенсаторных механизмов. Организм человека, необходимо рассматривать как динамическую систему, которая непрерывно приспосабливается к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем и органов и соответствующего напряжения регуляторных механизмов. Адаптация к новым условиям среды достигается ценой затраты функциональных ресурсов организма, за счет определенной «биосоциальной платы» [1]. Состояния функционального напряжения относят к так называемым донозологическим и являются пограничными между нормой и патологией. Они предшествуют развитию болезни и указывают на снижение адаптационных возможностей организма [2]. Как известно, важную роль в регуляции сердца и сосудов, в их приспособлении к текущим потребностям организма, играет вегетативная нервная система. Вместе с тем вегетативный гомеостаз зависит от состояния более высоких уровней регуляции и отражает результаты адаптивного поведения всего организма. Для оценки состояния симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, подкоркового сердечно-сосудистого центра, а также высших вегетативных центров в космической медицине получил применение анализ variability сердечного ритма [3]. Этот неинвазивный, достаточно простой и весьма информативный метод в настоящее время завоевал себе широкое признание постоянном мониторинге тренировочного процесса как в нашей стране (Система «Олимп – 2»), так и за рубежом (Система «Polar» и др.) [4].

В настоящее время применяют комплексную оценку variability ритма сердца, не имеющую аналогов в мировой практике. При этом по определенному набору показателей формируется заключение о степени напряжения регуляторных систем (показатель активности регуляторных систем - ПАРС). ПАРС был предложен в начале 80-х годов как интегральный показатель, характеризующий не только суммарный эффект регуляции, но и состояние функции автоматизма, вегетативный гомеостаз, активность вазомоторного центра, состояние подкоркового сердечно-сосудистого центра и более высоких уровней нейро-гуморальной регуляции. Этот показатель использовался в различных областях медицины и физиологии и характеризуется высокой информативностью для оценки степени напряжения регуляторных систем и степени адаптации организма к условиям окружающей среды. При вычислении ПАРС формируется 10-балльная шкала значений. При этом используются данные статистического автокорреляционного и спектрального анализа, а также данные вариационной пульсометрии [5].

Цель работы – выявить возможность эффективного управления за функциональным состоянием организма по показателям вегетативного статуса.

Материалы и методы исследования. Проводился анализ литературных данных по использованию показателей вариационной пульсометрии для анализа функциональных ответов на нагрузку.

Результаты и их обсуждение. В условиях целостного организма каждый поведенческий акт как реакция на воздействие окружающей среды включает соматические, симпатические и парасимпатические компоненты. Практически каждый орган имеет двойную вегетативную иннервацию. Совместная симпатическая и парасимпатическая регуляция ряда функций носит реципрокный характер, т. е. повышение активности симпатической системы тормозит противоположные по

эффекту парасимпатические влияния. Высшие вегетативные центры (гипоталамус и лимбическая система) совместно с корой больших полушарий мозга не только «определяют» вегетативный «профиль» индивидуума, уровень активности симпатической и парасимпатической систем. От них в значительной степени зависят и эмоциональная жизнь человека, его поведение, работоспособность, память [8].

Таблица 1– Функциональные значения механизмов адаптации в донозологической диагностике (По Баевскому Р.М. и соавт. [5]1984)

Оценка в баллах	Оценка функционального состояния
1-2	Состояние удовлетворительной адаптации к условиям окружающей среды. Достаточные функциональные возможности организма. Гомеостаз поддерживается в физиологических пределах
3-4	Состояние напряжения адаптационных механизмов. Функциональные возможности организма не снижены. Гомеостаз поддерживается благодаря определенному напряжению регуляторных систем.
5-6	Состояние неудовлетворительной адаптации к условиям окружающей среды. Функциональные возможности организма снижены. Гомеостаз поддерживается благодаря значительному напряжению регуляторных систем.
7-8	Значительное снижение функциональных возможностей организма. Состояние дизадаптации с явлениями перенапряжения и истощения регуляторных систем (преморбидные состояния). Гомеостаз поддерживается благодаря включению компенсаторных механизмов
9-10	Резкое снижение функциональных возможностей организма. Гомеостаз нарушен, Срыв (полом) механизмов адаптации. Развитие патологических состояний (заболеваний).

Очень важно определить физиологически значимые изменения ЧСС и variability сердечного ритма, отражающие течение процесса адаптации организма к условиям тренировки спортсменов. Здесь важно оценить функциональные резервы организма. Колебания показателей ЧСС и variability сердечного ритма являются чувствительным индикатором адаптационных возможностей системы регуляции кровообращения. Процесс адаптации протекает нормально в случае, если не выявляются признаки снижения функциональных резервов организма. Весьма наглядной и информативной является оценка функционального состояния по значениям ПАРС. Ухудшение функционального состояния организма характеризуется увеличением ПАРС. При проведении тренировок в пределах физиологической нормы величина ПАРС не превышает 2–3 баллов. Увеличение его до 4-5 баллов указывает на состояние напряженной адаптации и свидетельствует о недостаточной эффективности профилактических мероприятий. Дальнейшее увеличение данного показателя

свидетельствует о неудовлетворительной адаптации (Таблица 1). Особенно эффективно использование данного показателя при проведении активных ортопроб.

На основе многочисленного анализа работ разного характера (всего около 2 тысяч исследований) нами предложена следующая характеристика состояний организма при адаптации к тренировочной деятельности.

Анализ характеристики тренировочных нагрузок и периода отдыха показывает, что весь основной диапазон воздействий относится к зоне ЧСС от 40 до 200 уд/мин. Частота выше 200 уд/мин может относиться к гипермаксимальной и вызывать острые и хронические патологические состояния. Частота приближенная к 40 уд/мин и ниже соотносится с гиперсимпатической и может в ряде случаев свидетельствовать о преобладании парасимпатической модуляции, которая отрицательно влияет на симпатическую, заглушая ее. Усредненный показатель разделения зон преобладания симпатической (возбуждающей) активности и парасимпатической находится на ЧСС в 130 уд/мин и соотносится с зоной аэробного порога (АЭП).

Выводы. Использование неинвазивных методик кардиоуправления по показателям симпатического и парасимпатического состояния управляющих систем организма позволяет более эффективно строить тренировочный процесс в видах спорта с проявлением выносливости и быть особенно актуальным: для оценки индивидуальных возможностей организма оптимально формировать долговременную адаптацию к экстремальным воздействиям (соревнованиям); для определения степени адаптированности к тренируемым режимам деятельности; для выявления расстройств адаптации уже на ранних этапах, когда феномены дизадаптации находятся в сфере управления и не затрагивают функциональные и структурные изменения; для организации срочных, текущих и этапных коррекций тренировочных программ и планов как основных механизмов в управляемой тренировке.

1. Авцын, А. П. Адаптация и дизадаптация / А. П. Авцын // Клиническая медицина. – 1974, – №5. – С. 3–13.
2. Баевский, Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М. : Медицина, 1997. – 236 с.
3. Парин, В. В. Достижения и проблемы современной космической кардиологии. Кардиология / В. В. Парин, Р. М. Баевский, О. Г. Газенко. – 1965. 5, 3, – С. 3–12.
4. Polar Precision Performance™ Software for Windows(R) Version 2 / User's Guide. GBR 187070.E. 5-th Ed.– 1999. – 150p.
5. Баевский, Р. М. Математический анализ сердечного ритма при стрессе. / Р. М. Баевский, О. И. Кириллов, С. З.Клецкин. – М.: Медицина, 1984. – 225 с.
6. Жемайтите, Д.И. Вегетативная регуляция синусового ритма сердца у здоровых и больных. / Жемайтите, Д.И. // В кн: Анализ сердечного ритма. – Вильнюс, 1982. – С. 22–32.

РЕВЕНКО Л. П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – А. И. Софенко,
 канд. пед. наук, доцент

**ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ КООРДИНАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА
 ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У МЛАДШИХ
 ШКОЛЬНИКОВ**

Введение. Координационные способности – способностью человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.

В уровне развития координационных способностей, в отличие от силы, быстроты и выносливости, одаренные дети практически не уступают взрослым людям.

Возрастной период с 6–7 до 10–12 лет является наиболее благоприятным (сенситивным) для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности. [1].

Основным средством совершенствования координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счёт внешних условий.

Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх [2].

Обеспечение более высокого уровня развития специальных и общих координационных способностей зависит не от одной функции пусть даже высоко развитой, а от относительно высокого уровня развития всех или многих функций в их сочетании. В силу механизма компенсации недостаточное развитие одних функций может компенсироваться более мощным проявлением других например, сенсомоторных. Поэтому об уровне развития координационных возможностей индивида можно судить не только по результатам соответствующих двигательных тестов, но и по высокому суммарному уровню развития показателей психофизиологических функций.

Цель работы – выявить различия показателей развития координационных способностей у младших школьников на уроках физической культуры и здоровья под влиянием упражнений на координационной лестнице.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Сущность исследования состоит в том, чтобы выявить эффективность разработанной методики и в дальнейшем применять данные упражнения на уроках ФКиЗ для развития координационных и других способностей школьников.

Методика заключается в том, что было создано две группы: контрольная и экспериментальная. В экспериментальной группе на уроках ФКиЗ применялось ряд специальных упражнений координационного характера на координационной лестнице,

которые были включены на уроке как элементы ОРУ, а контрольная группа занималась по обычной школьной программе. В каждой из групп в конце каждого месяца проводились измерения прыжков через короткую скакалку за 30 секунд.

Полученные результаты позволили выявить уровень развития координационных способностей младших школьников у контрольной и экспериментальной группах. Данные представлены в форме диаграммы (рисунок).

Диаграмма – Показатели координационных способностей младших школьников у контрольной и экспериментальной группах.

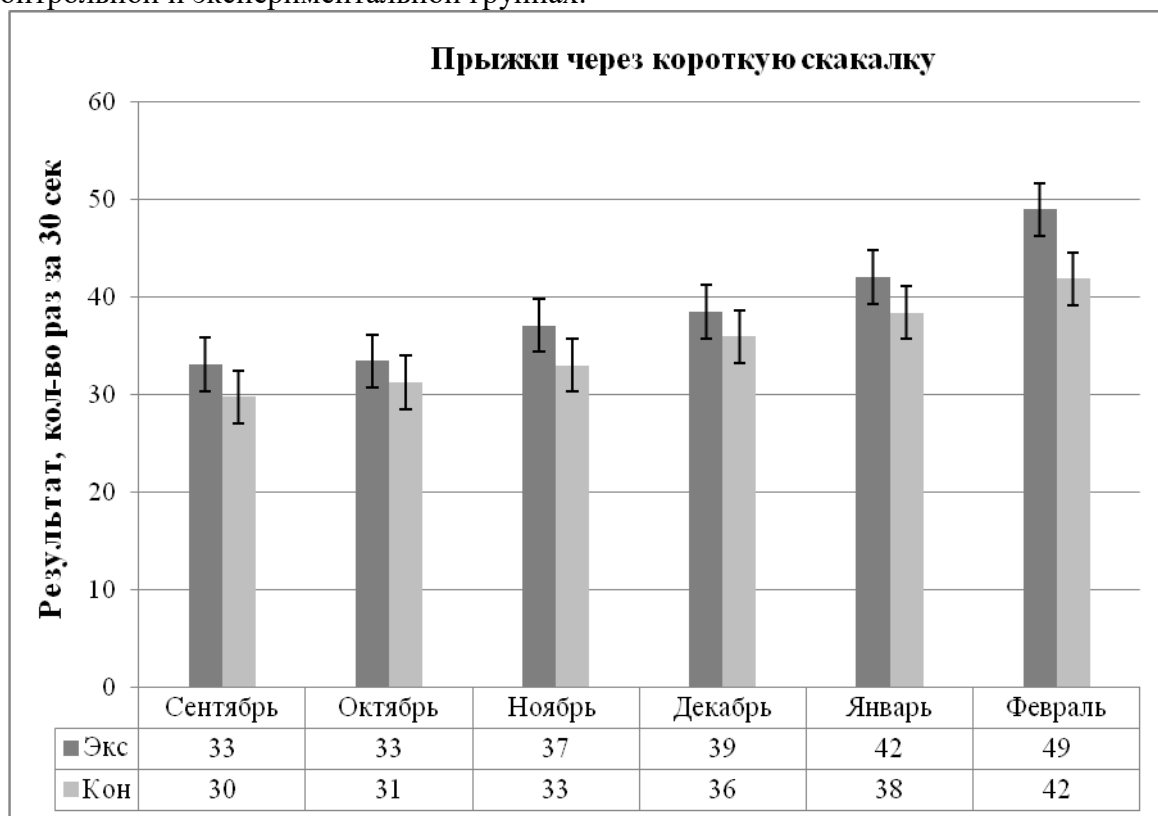


Рисунок – Показатели координационных способностей младших школьников у контрольной и экспериментальной группах.

Выводы. Таким образом, в результате полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Математико-статистическая обработка данных показала, что результаты достоверны и находятся в пределах нормы.

2. Уровень развития координационных способностей выше у группы, которая на протяжении эксперимента применяла ряд упражнений на координационной лестнице.

3. Прирост результатов наблюдается как у контрольной, так и у экспериментальной группах.

4. На развитие координационных способностей также влияют и индивидуальные задатки человека и его психофизиологических функции.

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 200. – 368 с.

РЕВЕНКО Л. П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – А. И. Софенко,
 канд. пед. наук, доцент

**ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ
 МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Введение. Для развития двигательных способностей необходимо создавать определенные условия деятельности, используя соответствующие физические упражнения. Однако эффект тренировки этих способностей зависит, кроме того, от индивидуальной нормы реакции на внешние нагрузки, а также от внешних факторов окружающей среды.

Педагог по физической культуре и здоровью должен хорошо знать основные средства и методы развития разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств, форм и методов совершенствования применительно к конкретным условиям [2].

Скоростно-силовые качества – это способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Скоростно-силовые качества характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений. Среди многочисленных форм проявления скоростно-силовых качеств наиболее распространенными считают прыжковые упражнения.

В настоящее время все больше внимания уделяется развитию скоростно-силовых качеств. Особый интерес исследователей к изучению взаимосвязи между быстротой и силой мышечного сокращения объясняется тем, что эти два физические качества постоянно связаны с движением и определяют его [1].

Цель работы – выявить различия показателей развития скоростно-силовых способностей у младших школьников на уроках физической культуры и здоровья под влиянием упражнений координационного характера.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Сущность исследования состоит в том, чтобы выявить эффективность разработанной методики и в дальнейшем применять данные упражнения на уроках физической культуры и здоровья для развития скоростно-силовых и других качеств школьников.

Методика заключается в том, что было создано две группы: контрольная и экспериментальная. В экспериментальной группе на уроках физической культуры и здоровья применялось ряд специальных упражнений координационного характера, в

основном на координационной лестнице, которые были включены на уроке как элементы общеразвивающих упражнений, а контрольная группа занималась по общей школьной программе. В каждой из групп проводились измерения прыжка в длину с места и раз в месяц.

Полученные результаты позволили выявить уровень развития скоростно-силовых способностей младших школьников в контрольной и экспериментальной группах. Данные представлены в форме диаграммы (рисунок).

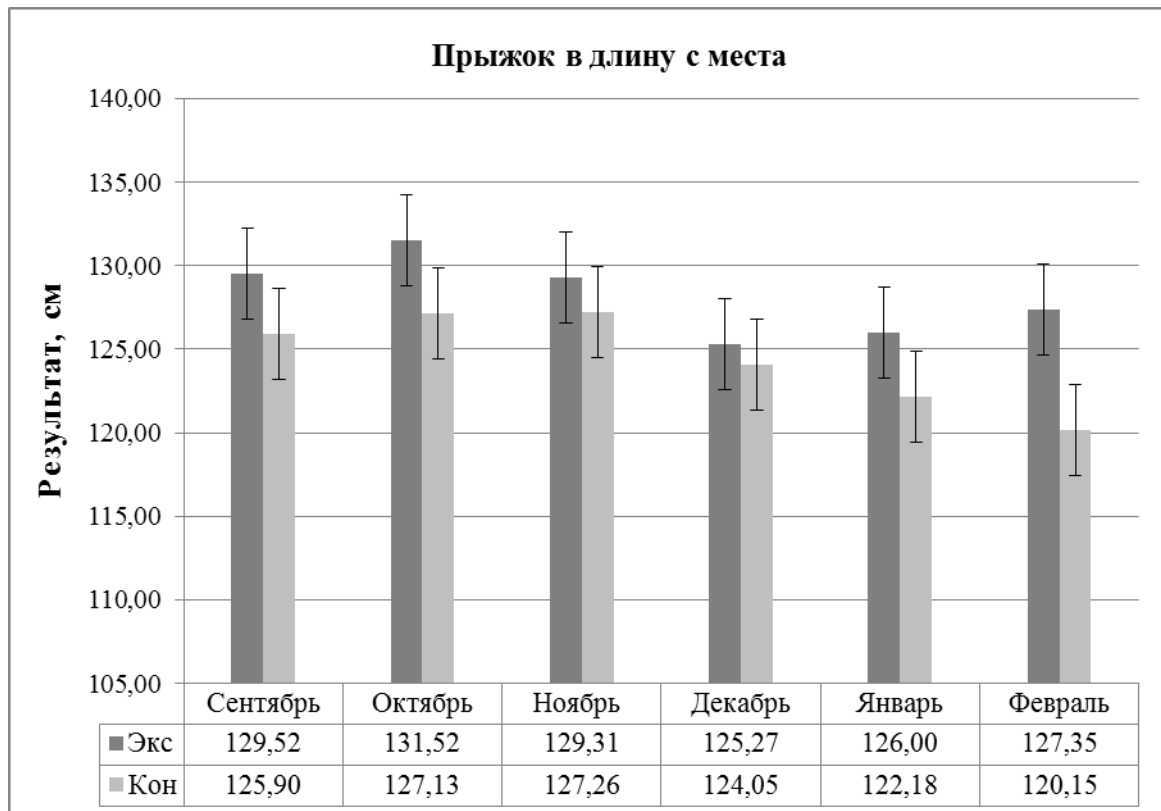


Рисунок – Диаграмма изменения показателей¹ скоростно-силовых способностей младших школьников у контрольной и экспериментальной группах

Выводы. Таким образом, в результате полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. Уровень развития скоростно-силовых способностей выше у группы, которая на протяжении эксперимента применяла ряд упражнений координационного характера.

2. На развитие скоростно-силовых качеств также влияют внешние факторы окружающей среды и анатомо-физиологические показатели школьников.

3. Математико-статистическая обработка данных показала, что результаты достоверны и находятся в пределах нормы.

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 200. – 368 с.

СИДОРЕНКО Е. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – С. М. Винидиктова,
преподаватель, исследователь пед. наук

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТОЛКАТЕЛЕЙ ЯДРА НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. Высокий уровень современных спортивных результатов требует от спортсмена не только высокого уровня физической подготовленности, но и совершенного владения рациональной техникой движений, а также способности в нестандартных ситуациях действовать творчески, самостоятельно. Поэтому одной из актуальных проблем спортивной подготовки является проблема повышения технического мастерства.

Подготовка толкателей ядра представляет собой непрерывный процесс постоянного изменения, развития и совершенствования их координационных способностей, физических, функциональных и психических качеств. Овладение техникой толкания и совершенствование ее являются главными и направляющими звеньями во всем этом сложном процессе. С их помощью определяется темп роста толкателей, стимулирующее влияние на другие стороны подготовки, методы и средства совершенствования. К технической подготовке нельзя подходить изолированно, вне связи с другими сторонами подготовки. Она зависит от характера двигательных действий, от их компонентов (скорости, амплитуды, направления, формы и веса снаряда), от конечной цели – достижение высоких результатов, которые в свою очередь, обусловлены функциональными, силовыми и скоростно-силовыми возможностями толкателей [3].

Достижения высоких показателей во многом обусловлено уровнем технического мастерства. Под техническим мастерством подразумевается совершенство двигательного компонента, однако этого далеко недостаточно. Техническое мастерство – понятие более широкое, включающее в себя не только двигательную сторону действия, но и все те процессы, которые участвуют в регулировании и управлении движениями и обеспечивают их высокий конечный эффект [1].

Цель работы – проанализировать техническую подготовку толкателей ядра на этапе углубленной специализации.

Методы исследования. В исследовании применялись анализ и обобщение научной и научно-практической литературы.

Результаты и их обсуждение. Техническая подготовка в легкоатлетических метаниях, по общему мнению, является важнейшим разделом подготовки, и проблемы технической подготовки метателей разрабатываются разносторонне и глубоко. Растущая конкуренция в метательных дисциплинах заставляет тренеров серьезно заниматься технической подготовкой уже в детско-юношеском возрасте, обеспечивая полноценное пополнение в состав национальной сборной команды.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда завершаются формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе интенсивной тренировки. На этом этапе тренировочный процесс приобретает ярко выраженную специфичность. Возрастает удельный вес специальных подготовительных упражнений, за счет времени, отводимого для специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений.

Объем и интенсивность тренировок продолжает возрастать. Увеличивается количество соревнований в избранном виде спорта. Система тренировки и соревнований все более становится индивидуальной. Средства тренировки большей мере по форме и содержанию соответствуют соревновательным упражнениям, в которых специализируется спортсмен.

Этот этап способствует индивидуализированию спортивной техники в толкании ядра, позволяет развить те физические и волевые качества, которые необходимы для избранного вида спорта. В данном случае толкание ядра предполагает развитие скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости, воле, терпимости и усердия, т.к. техника толкания в силу своей сложности и многогранности предполагает многократного изучения и повторения отдельных элементов техники, для лучшего усвоения и для наработки автоматизированного выполнения отдельных элементов [2].

Выводы. Таким образом, для достижения высокого результата на этапе углубленной специализации, необходимо увеличивать объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Техническая подготовка будет носить индивидуализированный характер, и направлена на совершенствования техники толкания ядра.

1. Дьячков, В. М. Совершенствование технического мастерства спортсменов / В. М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 230 с.

2. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 479 с.

3. Станчев, С. Техническая подготовка легкоатлетов-метателей / С. Станчев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 135 с.

СТАНЧУК Д. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Н. А. Черемных,
преподаватель

ПРИМЕНЕНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Введение. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников и младших школьников. В настоящее время для обучения детей, не умеющих плавать, используются различные методические подходы, предполагающие разную продолжительность курсов обучения. Данные специальной литературы об использовании технических средств показывают возможности их широкого применения для выполнения упражнений на суше и в воде. Эти средства позволяют непосредственно во время обучения плаванию корректировать движения занимающихся.

В наибольшей степени поддерживающие средства эффективны при обучении боязливых детей, с ярко выраженным страхом перед водой. При этом технические средства, используемые на суше, применяются как для освоения движений в целом, так и по частям.

Цель работы – в своей работе мы попытались изучить эффективность использования технических средств, при обучении плаванию детей.

Методы исследования. Для решения поставленной задачи мы использовали теоретический анализ и обобщение литературных источников, а также педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. При начальном обучении плаванию применяются облегченные и неспортивные способы, при этом рекомендуется использовать вспомогательные и поддерживающие средства: поплавки, ласты, круги, нудлы, шипованные мячи, пояса и др. С таким оборудованием можно выполнять большое количество различных интересных упражнений в воде. Особенно эффективно использовать все это на начальном этапе обучения, когда все движения выполняются в упрощенных формах, и более доступны занимающимся.

Разнообразие упражнений на начальном этапе обучения не только повышает моторную плотность занятий, но и стимулирует интерес и активность. По мнению специалистов, длительность обучения начальным плавательным навыкам сокращается в 2-2,5 раза при использовании специального комплекта вспомогательных (поддерживающих) средств, включающих: жилет-поплавок, поплавок набедренный, поплавок на предплечье.

Со вспомогательными и поддерживающими средствами на начальном этапе подготовки можно выполнять следующие упражнения:

- Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.
- Погружения в воду с головой и открывание глаз в воде.
- Выдохи в воду.
- Всплывания и лежания на воде.
- Скольжения.

При обучении детей в мелководном бассейне используются ласты и поддерживающие средства (нарукавники, доски, круги). Использование этих средств позволяет соблюдать основные принципы физических упражнений: их динамичность, равномерное распределение физической нагрузки на все группы мышц, контроль за правильным дыханием. В результате, занятия проходят эмоционально, с большой моторной плотностью - до 80-90 %.

При обучении плаванию детей применение ласт и досок для плавания на ногах позволяет облегчить процесс обучения и усвоения. Применение ласт дает возможность ребенку почувствовать правильные движения ногами уже на суше, например, в упражнениях выполняемых лежа или сидя на скамейке. Основная ошибка детей при обучении движений ногами кролем на груди и на спине - работа ног, как при езде на велосипеде, в то время как, предварительная имитация работы ног в ластах позволяет в 90% случаев избежать подобной ошибки. Применение ласт в воде также позволяет ребенку быстрее научиться выполнять движения правильно. С помощью ласт ученик развивает большую скорость, безболезненно переходит в горизонтальное положение, обретает в воде комфорт и спокойствие.

Выводы. Таки образом, использование технических средств получило широкое распространение для освоения движений непосредственно в воде при обучении детей плаванию. При этом они помогают обучающимся принимать правильное горизонтальное положение тела, удерживать направление движения, обеспечивать страховку, оптимизировать процесс обучения и сокращать время освоения навыка плавания.

1. Гончар, И. Л. Плавание: теория и методика преподавания: учебник / И. Л. Гончар. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998.

ТАБАЛА А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. М. Заика,
 канд. пед. наук., доцент

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. Готовность к соревновательной деятельности – это всегда результат психолого-педагогической подготовки. Технология психолого-педагогической подготовки – совокупность всех психолого-педагогических действий и мероприятий, способствующих решению задачи по формированию и совершенствованию свойств личности, созданию благоприятного психического состояния готовности к соревнованиям, повышению уровня психической надежности [1, 2]. Для нашего психолого-педагогического исследования весьма существенно выявить наиболее информативные для прогноза соревновательной успешности критерии оценки эмоциональной устойчивости юных легкоатлетов.

Цель работы – формирование эмоциональной устойчивости юных легкоатлетов.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели использовались теоретические и эмпирические методы: теоретико-библиографический анализ; сопоставление независимых характеристик; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; диагностика; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждения. Результаты интеркорреляционного анализа, проведенного с юными спортсменами-легкоатлетами по результатам констатирующего эксперимента продемонстрировали наличие только одной статистически значимой отрицательной взаимосвязи ($p < 0,05$) экспертной оценки соревновательной успешности с показателем разницы во времени выполнения смешанного поиска черных и красных чисел с помехами и без помех ($T_{эу}$) [3]. Следовательно, формирование эмоциональной устойчивости юных легкоатлетов повысит их соревновательную успешность, на что и направлена дальнейшая работа.

Последовательное применение психорегулирующих упражнений способно повысить эффективность освоения и закрепления технических навыков, улучшить качество выполнения движений и их стабильность. Психорегулирующие методики повышают способность спортсмена к управлению своими эмоциональными состояниями. Использование средств психолого-педагогической подготовки определяется не только конкретными условиями соревнований, но и индивидуальными особенностями спортсменов [1].

Для предупреждения негативных эмоциональных состояний необходимо выработать привычку контролировать динамику своего эмоционального состояния, задавая в сложных ситуациях себе вопросы:

- какая моя следующая мысль? (что позволяет управлять ходом своих мыслей в нужном, заданном направлении);
- в каком состоянии мои мышцы, не скованы ли? (если нахожусь в рабочей позе, то дается продолжение вопроса: как я стою?);
- какова моя мимика? (нет ли мимики напряженности);
- как я дышу? (нет ли учащенного поверхностного дыхания с сокращенной фазой выдоха или слишком глубокого дыхания).

После этого необходимо произвольно устранить выявленные чрезмерные внешние проявления эмоций [1, 4].

Хотелось бы отметить, что формирование эмоциональной устойчивости возможно только при активном стремлении спортсменов к самовоспитанию и самосовершенствованию.

Выводы. Усовершенствованная система самоуправления и саморегуляции позволит юным легкоатлетам полней реализовать скрытые резервные возможности и в тренировке, и в соревнованиях.

1. Заика, В. М. Технология формирования соревновательной надежности в процессе психолого-педагогической подготовки : монография / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 209 с.

2. Заика, В. О некоторых аспектах эмоциональной устойчивости легкоатлетов / В. Заика, В. Ярошевич, А. Шаров // Проблемы и перспективы развития науки в начале третьего тысячелетия в странах Европы и Азии : материалы XLV Междунар. науч.-практ. интернет-конф., Переяслав-Хмельницкий, 30–31 дек. 2017 г. / сб. науч. тр. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – С. 176–177.

3. Заика, В. М. Проблема эмоциональной устойчивости в спорте / В. М. Заика, С. Н. Лигатюк, А. В. Табала // Теоретические и прикладные аспекты олимпийского образования, физической культуры и спорта школьников и учащейся молодежи : сб. науч. ст. / под общ. ред. А. А. Зданевича.– Брест: БрГУ, 2017. – С. 59–61.

4. Заика, В. М. Методические рекомендации для спортсменов-стрелков по предупреждению и преодолению эмоционального стресса / В. М. Заика ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – 2-е изд., испр. и доп. – Брест : БрГУ, 2016. – 30 с.

ЯРОШУК А. Б.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В. С. Арушанов,
преподаватель

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЕГОВОЙ ПОДГОТОВКИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ

Введение. Развитие быстроты - это часть физической подготовки футболиста. Быстрота в широком смысле этого слова - способность человека выполнять двигательные действия в минимальное, для каких - либо конкретных ситуаций время.

Определение понятия быстроты в футболе значительно шире, чем, скажем, в легкой атлетике.

В футболе говорят о быстроте и тогда, когда игрокам удается преодолевать определенное расстояние за минимальное время, и тогда, когда игрок стремится ударить по мячу ногой, отбить мяч головой, выполнить технический прием и т.д. Но быстрота необходима футболисту и для того, чтобы как можно скорее сконцентрироваться в самой сложной игровой ситуации, мгновенно оценить ее, найти правильный выход.

Цель работы. Определить наиболее эффективную методику для развития беговой подготовки футболистов.

Методы исследования. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждения. Быстрота как физическое качество человека характеризуется следующими показателями:

Быстрота реакции на тот или иной сигнал, связанный с протеканием нервных процессов;

Быстрота мышечных сокращений;

Количество движений, выполняемых в единицу времени (темп движений);

Скорость перемещения тела спортсмена или частей его тела в пространстве.

Скорость движения можно повысить за счет «переноса» быстроты движения. С целью воспитания быстроты эти два автора предлагают использовать следующие два основных метода: метод систематического применения скоростно-силовых упражнений и метод повторного выполнения упражнений в максимально быстром темпе. При этом длина отрезка дистанции избирается с таким расчетом, чтобы в конце выполнения упражнений, когда наступает усталость, не снижалась скорость движений. Это же следует иметь в виду при определении числа повторений. Кроме того, для воспитания быстроты выполняются определенные игровые действия по внезапному сигналу с максимальной скоростью передвижения по площадке уходя от противника, повороты и т.д.

Методика воспитания быстроты внутренне противоречива. С одной стороны чтобы повысить в каком-либо упражнении скорость, его надо многократно повторять, с другой - многократное повторение приводит к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движения. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация - главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей [1, с. 2].

По мнению В. М. Зацiorского, Л. П. Матвеева, использование широкого комплекса тренировочных средств позволяет избежать преждевременную стабилизацию достигнутого уровня скоростных качеств. Кроме повторного бега с максимальной интенсивностью, неоценимую помощь оказывают эстафеты, игровые упражнения, выполняемые в соревновательной форме.

На наш взгляд только регулярное тестирование позволят надежно судить об эффективности тренировочного процесса. Тесты целесообразно проводить после достижения высокого уровня общей подготовленности. Это даёт тренеру объективную картину динамики роста спортсмена и поможет более эффективно управлять процессом подготовки.

В практике контрольных испытаний скорость футболистов оценивают по результатам бега на дистанции 30 метров. Этот тест удовлетворяет требованиям надежности и информативности, и имеет общепринятую систему оценок.

Таким образом, знакомство с методической и научной литературой, анализ передового опыта ведущих тренеров заставляют искать наиболее приемлемые, оптимальные и эффективные средства и методы тренировок, дающие высокий тренирующий эффект.

В футболе, где постоянно меняется интенсивность и динамика движений, требование к быстроте и скоростным качествам игрока особенно высоки. Прежде всего, это касается умения быстро мыслить и реагировать на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, «находить» партнеров.

Быстрота реакции мышления. Быстрота реакции определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию – ответ на один импульс «старт» и сложную – выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной игровой обстановке. Для спортивной игры типична сложная

реакция. Опытным игрокам очень быстро выборочная реакция позволяет предвидеть действия соперников. В основе ее лежит автоматизм, достигаемый постоянной отработкой разных игровых ситуаций на тренировках, а также приходящий с накоплением игрового опыта. Поэтому для студентов необходимо разработать комплекс упражнений, который поможет им увеличить скорость мышления.

Быстрота выполнения простых игровых действий. В простых действиях, выполняемых с высокой скоростью, различаем две фазы: фаза возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую может развить игрок, зависит не только от его уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы, от степени овладения техникой движения и т.д.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Зависит от общего умения двигаться. Мы рассматриваем комплексы движения без мяча, типичные для любой игры: комбинации стартов, поворотов и прыжков; изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

Быстрота взаимодействия футболистов. Зависит от организации игры, строящейся на взаимосвязи отдельных звеньев футболистов, которые решают (при помощи отработанных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействия игроков [3, с. 22].

Методика развития быстроты и скорости.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать отдельно или в комплексе во второй половине подготовительного и в течение всего основного периода. Максимальная результативность в тренировке быстроты и скорости достигается сочетанием нагрузки и обязательной предварительной разминке, высокой активностью игроков. Футболисты не должны быть сильно утомлены: в усталом организме больше развиваются волевые качества, нежели скоростные. Поэтому студентам необходим отдых после учебных занятий. На тренировку предпочтительней приходить в вечернее время (если студент учится в первую смену), а также по выходным (на выходных нагрузка может быть увеличена) [2, с. 151].

Развивая реакцию на внешние сигналы, предпочтение отдаем упражнениям, в которых движение (например, рывок) начинается в результате действия зрительного импульса (мах рукой, бросок мяча), то есть так, как это бывает в игре. Между упражнениями обязательны паузы для отдыха: без них не достичь максимальной интенсивности движения.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно дать следующие рекомендации для развития скоростных способностей студентов, занимающихся футболом, в тренировочных занятиях применять упражнения, отвечающие следующим параметрам:

- длительность однократного выполнения упражнения 5-7сек;
- интенсивность максимальная или близкая к максимальной;
- интервал отдыха между отдельными повторениями 80-85сек;
- число повторений упражнений одной серии 8-10 раз;
- интервалы отдыха, между сериями 6 мин;
- число серий - 5;
- продолжительность занятий 2ч.

Во время отдыха между выполнением упражнений - медленное ведение мяча и выполнение других приемов, не требующих больших энергетических затрат.

Весьма эффективны скоростные беговые упражнения, выполняемые из различных стартовых положений, с резким изменением направления бега после внезапной остановки или поворота на 90, 180 градусов, по разнообразным зрительным сигналам, бег по наклонной дорожке с небольшим углом наклона до 5-7 градусов.

Интервалы отдыха должны быть такими, чтобы за это время произошло полное восстановление сил, ибо развитие быстроты требует свежести сил и восприятия, чтобы при последующем повторении упражнений возникло чувство полной готовности к их выполнению. Пульс после отдыха должен равняться 110-118 уд/мин.

1. Кузин, В. В. Научные приоритеты в физическом воспитании и спортивной подготовке детей и юношества (первые итоги работы Проблемного научного совета по физической культуре РАО) / В. В. Кузин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 2. – С. 2–5.

2. Айрапетянц, Л. Р. Спортивные игры (техника, тактика, тренировка) / Л. Р. Айрапетянц, М. А. Годик. Ташкент : Изд-во им. Ибн-Сины, 1999. - 156 с.

3. Набатникова, М. Я. Теоретические аспекты исследования системы подготовки юных спортсменов / М. Я. Набатникова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 21–22.

**МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ
И ПРАКТИКИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ, ЛФК
И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

АВРАМЕНКО А. А.

Брест, БрГУ имени А. С.Пушкина
Научный руководитель – И. Г. Роменко,
старший преподаватель

**АССИМЕТРИЧНАЯ НАГРУЗКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ
КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СКОЛИОЗОВ И НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ**

Введение. Современные классификации видов спорта (А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов, 1963; В. С. Фарфель, 1975, А. Г. Дембо, 1980; Л. П. Матвеев, 1999) не учитывают особенности влияния различных видов спорта на опорно-двигательный аппарат спортсменов. Однако, учет этого положения необходим для профилактики различных ортопедических заболеваний опорно-двигательного аппарата и, в частности, позвоночного столба у юных спортсменов, особенно при наличии у них нарушений осанки и сколиозов начальных форм. В связи с этим, целесообразно обратить внимание на предложенное Г. Е. Егоровым деление видов спорта на три группы: симметричные, асимметричные и смешанные виды спорта. Данная классификация учитывает характер воздействия избранного вида спорта на костно-суставной и связочно-мышечный аппарат спортсменов и степень участия определенных групп мышц в работе и особенности спортивной рабочей позы при выполнении специфических спортивных движений [1].

Целью данной работы является раскрыть понятие «асимметричные» виды спорта, их влияние на формирование опорно-двигательного юных спортсменов, рассмотреть возможные профилактические меры по предупреждению развития нарушений осанки и сколиозов у юных спортсменов. Исходя из постановки цели, определены задачи исследования: провести анализ доступных литературных источников по рассматриваемой проблеме.

Методы исследований. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Согласно Г. Е. Егорову, симметричные виды спорта, такие как спортивная гимнастика, беговые виды легкой атлетики, плавание, лыжные гонки и др., оказывают наиболее благоприятное влияние на формирование правильной осанки и физиологических изгибов позвоночника. В данных видах спорта позвоночник спортсмена при выполнении им спортивных движений занимает строго срединное положение, при этом левая и правая половины тела спортсмена выполняют одновременно или попеременно одни и те же движения.

При занятии асимметричными видами спорта, такими как бадминтон, баскетбол, метание, бокс, стрельба, фехтование, настольный теннис, гребля академическая, гребля на каноэ, тело спортсмена не обладает устойчивым равновесием во фронтальной плоскости и, как правило, находится длительное время в вынужденной асимметричной форме, т.к. обе половины тела выполняют разные действия. В связи с однообразными наклонными движениями или скручиваниями позвоночника в одну и ту же сторону, которые характерны для большинства асимметричных видов спорта, одна из половин тела постоянно испытывает большую нагрузку, чем другая. Специфика техники данных

видов спорта приводит к неравномерности развития мышечных групп левой и правой половин тела.

Занятия смешанными видами спорта (волейбол, борьба, футбол, хоккей, многоборье) хотя и имеют элементы ассиметричных нагрузок на позвоночный столб и мышцы спортсмена, но из-за частой смены спортивной рабочей позы, они оказывают кратковременное действие, не приводящее к неравномерному развитию различных мышечных групп разных половин тела.

Согласно исследованиям ряда ученых (И. А. Риц, В. Е. Шварцман, Н. А. Калиниченко, И. А. Кураченков и др.), многолетние занятия ассиметричными видами спорта, особенно при ранней узкой специализации, нарушая равномерное развитие мышечных групп правой и левой половин тела, неблагоприятно отражаются на процессе формирования осанки и нередко приводят к развитию сколиозов.

При занятии ассиметричными видами спорта у 20% юных спортсменами, по данным Г.Е. Егорова, уже в течение первых 1–2 лет отмечается появление нарушений осанки, чаще во фронтальной плоскости. Особенно часто такие нарушения наблюдаются у юных баскетболистов. Через 5–6 лет этот показатель увеличивается до 37,6 %, появившиеся нарушения осанки становятся стойкими, а у 25% имеют тенденцию к ухудшению. У детей, которые к началу занятия ассиметричными видами спорта имели сколиозы I степени, медленное прогрессирование сколиоза отмечается у 10–13%. Эти показатели свидетельствуют о неблагоприятном влиянии данных видов спорта на процесс правильного формирования осанки при узкой ранней специализации. В то время как занятия симметричными видами спорта (особенно плаванием) детьми с I степенью сколиоза в 18,2% случаях приводят к практически полному устранению дуги искривления позвоночного столба.

Также отмечено, что у спортсменов, начинающих специализацию в ассиметричных видах спорта в возрасте 14–15 лет, нарушения осанки у здоровых детей не возникало, а при имеющихся незначительных нарушениях прогрессирования не наблюдалось. Данный факт можно объяснить тем, что к 14–15-лениму возрасту происходит практически полное формирование осанки, а сформированный мышечный корсет способен оказывать достаточное сопротивление неблагоприятному влиянию вынужденной ассиметричной спортивной позы.

Выводы. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что занятия ассиметричными видами спорта юными спортсменами требуют особого контроля со стороны тренерского состава. Построение тренировочного процесса следует проводить с учетом анатомо-морфологических особенностей растущего организма, для профилактики развития нарушений опорно-двигательного аппарата необходимо увеличение удельного веса симметричных нагрузок. Необходима рациональная ориентация детей в спорте в зависимости от исходного состояния осанки и позвоночника и недопущение занятий ассиметричными видами спорта детей, имеющих начальные нарушения осанки.

1. Егоров Г. Е. Классификация видов спорта по характеру их влияния на опорно-двигательный аппарат спортсмена и некоторые рекомендации по рациональной ориентации детей в спорте / Г. Е. Егоров // В сб.: Актуальные вопросы травматологии и ортопедии. – Л., 1983. – С. 105 - 107.

2. Фомина, Е. В. Сенсомоторные асимметрии у спортсменов / Е. В. Фомина. – Омск : Изд-во Сиб ГУФК, 2003. – 150 с.

АНТИПОРОВИЧ К. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – М. В. Головач,
 канд. биол. наук, доцент

**ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ
 ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ (ПРОБА РУФЬЕ) У СТУДЕНТОВ
 ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Введение. Проба Руфье представляет собой несложное физическое испытание, по результатам которого можно судить о работе сердца во время физической нагрузки. Этот тест показывает, какой уровень нагрузки может выдержать человек без риска для своего здоровья [1].

Проба Руфье с 2009 года стала обязательным медицинским исследованием для школьников в Украине. На практике данный тест показывает, в какой группе по физкультуре должен и сможет по состоянию здоровья заниматься ребенок. На основании результатов теста Руфье школьнику выдают справку, где указана группа для занятий физической культуры: 1. основная группа: могут посещать абсолютно здоровые дети – будущие чемпионы спортивных соревнований, у которых нет ни проблем с сердечно-сосудистой системой, ни жалоб на сердце; 2. подготовительная группа: состоит из учеников на стадии реабилитации и с незначительными отклонениями в физическом развитии (например, диффузный зоб 1-2-ой степени, сколиоз 1-ой стадии), которые занимаются по основной программе, но не сдают нормативы по кроссу; 3. специальная группа: включает школьников с хроническими патологиями, которые требуют индивидуального подхода при выполнении упражнений [2].

Если испытуемому не удалось выполнить 30 приседаний за 45 секунд, тест Руфье необходимо провести повторно через несколько месяцев, что безошибочно определит группу для занятий физкультурой.

Цель работы – оценить работоспособность студентов по индексу Руфье (оценка работоспособности сердца при физической нагрузке).

Методы исследования. Для этого проводим тест на состояние здоровья сердца, выполнив следующую последовательность действий: 1) измеряем пульс в течение 15 секунд в состоянии покоя после 5-минутного отдыха в положении «сидя». Полученный результат заносим в поле P1; 2) выполняем 30 приседаний за 45 с и опять измеряем пульс за 15 с. Полученный результат заносим в поле P2; 3) отдыхаем 1 минуту; 4) снова измеряем пульс 15 с. и заносим полученный результат в поле P3.

Индекс Руфье считается по формуле: $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$ [1].

Далее производим оценку полученного индекса в соответствии со шкалой (таблица 1).

Индекс Руфье–Диксона оцениваем по формуле: $((4 \times P2 - 70) + 4 \times (P3 - P1)) / 10$ [1]

Полученный индекс Руфье–Диксона расценивается как:

хороший – 0,1-5;

средний – 5,1-10;

удовлетворительный – 10,1-15;

плохой – 15,1-20.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные мы заносим в таблицу 2.

Таблица 1 – Шкала оценки Индекса Руфье

Оценка результата	Работоспособность сердца	ИР, баллы
Неудовлетворительный результат	плохая работа сердца, возможно, тяжелая сердечная недостаточность	более 15
Плохой результат	плохая работа сердца, или сердечная недостаточность средней степени тяжести	10-14
Удовлетворительный результат	удовлетворительная работоспособность, недостаточности нет	7-9
Средний результат	средняя работоспособность, недостаточности нет	3-6
Хороший результат	хорошая работоспособность	меньше 3

Таблица 2 – Оценка индекса Руфье у студентов

ФИ	P1	P2	P3	Индекс Руфье-Диксона	Индекс Руфье	Оценка результата
Бруцкая Виктория	24	31	24	5,4	11,6	плохая работа сердца, или сердечная недостаточность средней степени тяжести
Лукашенко Екатерина	23	33	24	6,6	12	плохая работа сердца, или сердечная недостаточность средней степени тяжести
Мацука Дарья	21	31	21	5,4	<u>9,2</u>	удовлетворительная работоспособность, недостаточности нет
Максименко Екатерина	22	31	22	5,4	10	плохая работа сердца, или сердечная недостаточность средней степени тяжести
Ср. знач.	22,5	31,5	22,75	5,7	10,7	
Родак Артем	25	36	24	7	14	плохая работа сердца, или сердечная недостаточность средней степени тяжести
Юрин Иван	27	35	30	8,2	<u>16,8</u>	плохая работа сердца, возможно, тяжелая сердечная недостаточность
Петрик Антон	21	37	23	8,6	12,4	плохая работа сердца, или сердечная недостаточность средней степени тяжести
Ширнгирей Иван	24	32	24	5,8	12	плохая работа сердца, или сердечная недостаточность средней степени тяжести
Ср. знач.	24,25	35	25,25	7,4	13,8	

Выводы. В ходе исследования у 3 девушек и 4 юношей наблюдается плохая реакция на пробу Руфье, однако переносимость пробы Руфье-Диксона у всех студентов средняя. Наиболее подготовленной среди всех испытуемых является Мацука Дарья, так как имеет удовлетворительную переносимость пробы Руфье.

1. <https://studfiles.net/preview/5825517/page:15/> [Дата доступа: 12.03.2018].
2. www.athletic.ru [Дата доступа: 12.03.2018].

БАКАНОВИЧ В. Е., ТИШИНА И. В.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова,

канд. пед. наук, доцент

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ, ВОЗМОЖНОСТИ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК И ИХ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ОРГАНИЗМ

Введение. Данная работа направлена на изучение видов спортивного питания и химических добавок, влияние их составляющих на состояние организма, выявление их побочного воздействия на здоровье, определение оптимального способа их употребления без нанесения ущерба человеку.

Можно с уверенностью утверждать, что разработка и внедрение инновационных подходов в организации спортивного питания – это не только дань моде, но и большая необходимость для людей, занимающихся спортом и фитнесом. Современное питание должно быть организовано на качественно новом уровне, и целью его должна стать ориентация на предупреждение различных заболеваний и поддержание отличной физической формы.

Цель работы – провести сравнительный анализ и разграничить понятия допинга и безвредных пищевых добавок, проанализировать возможности спортивного питания для улучшения показателей в спорте.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы; метод получения и анализа ретроспективной информации; выделение классификации и сравнение полученной информации.

Результаты и их обсуждение. Сегодня быть здоровым стало престижно. Появляется все больше и больше фитнес-центров и спортклубов, расширяются возможности активного досуга. Успех занятий в фитнесе складывается из трех основных компонентов: тренировки, питание, отдых. Всё это долгий процесс самосовершенствования, но есть и более легкий способ получить необходимые результаты, не вкладывая в это столько сил. Так существуют различные вещества, тем или иным образом воздействующие на организм, и в зависимости от состава их можно разделить на две группы: допинг и спортивные пищевые добавки. И очень часто не специалисты в этом деле путают представленные понятия, поэтому важно их разграничить.

Допинг – вещества, которые временно усиливают физическую или психологическую деятельность организма; биологически активные вещества, способы и методы для принудительного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения [1]. К ним, в частности, относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы.

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих пяти групп: стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики); анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства; бета-блокаторы; диуретики [1].

В то же время спортивное питание – это крайне важная составляющая успеха в любом спортивном начинании. Рацион активно занимающихся спортом людей

включает в себя не только обычное меню, но и особую группу продуктов, называемую спортивным питанием, которое позволяет добиваться тех или иных поставленных перед атлетом задач. Спортивное питание помогает избавиться от лишних килограмм или, наоборот, набрать вес, увеличить рельефность мускулатуры, повысить показатели выносливости и силы. Все это работает только тогда, когда питание правильно и грамотно подобрано. Добавки в свою очередь могут быть представлены различными составами:

- ВСАА – аминокислоты, строительный материал для мышц, защищают их от влияния катаболизма, стимулируют метаболизм и производство белка организмом;

- Протеин – специально разработанная для набора качественной и чистой массы белковая смесь. Протеиновые смеси можно смело назвать фундаментом для роста с превосходным анаболическим действием.

Протеиновые коктейли – популярнейший способ подпитки для мускулатуры. Термин «протеин» означает «белок». Именно он является главным материалом роста мышечной ткани. Количество чистого белка в протеиновом концентрате составляет порядка 70-90 процентов. Таким составом не может похвастаться ни один другой продукт. Еще одним достоинством протеинового коктейля является то, что он не просто качественно, но и быстро усваивается организмом. Если усваивание мяса после употребления занимает 2-3 часа, протеинового коктейля – 30 минут [2].

- Глютамин – аминокислота для восстановления после изнурительных тренировок;

- Омега-3 – группа жирных кислот. Обеспечивают организм питательными веществами, способствуют метаболизму, усиливают воспроизводство гормонов, стимулируют работу головного мозга;

- Гейнеры – сбалансированный источник дополнительных калорий к рациону;

- Креатин – способствует росту мышц за счет увеличения мышечной энергии. Также с ним можно добиться превосходного рельефа и существенно повысить силовые показатели [3].

Внимание спортсменов и людей, интересующихся здоровым питанием, все чаще обращается к спортивному питанию и БАДам (биологически активные добавки), одобренным специалистами в сфере здравоохранения и спорта, поэтому ассортимент продукции спортивного питания постоянно расширяется, становится более легким в употреблении, адаптируется под конкретного человека.

Выводы. Среди многочисленных факторов внешней среды, в значительной мере определяющих состояние здоровья человека, ведущее место занимает питание как средство поддержания жизни и высокой работоспособности человека. Грамотное употребление пищевых добавок может способствовать повышению спортивных показателей, увеличению мышц в объеме и улучшению внешнего вида. Главное, чтобы подобные вещества были назначены профессионалом и их употребление тщательно контролировалось.

1. Энциклопедический словарь медицинских терминов / гл. ред. В. И. Покровский. – М: Медицина, 2001 – С. 196.

2. Электронный ресурс: <http://builderbody.ru/obzor-bazovykh-vidov-sportivnogo-pitaniya>.

3. Тимко, И. С. Энциклопедия спортивного питания / И. С. Тимко. – Минск : 2014 – С. 23.

БЕРГ В. В., МАТЯС Е. А., ЮХИМОВИЧ В. С.

Барановичи, БарГУ

Научный руководитель — Т. И. Трищина,

АНАЛИЗ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В КОНТЕКСТЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Современные условия жизни предъявляют высокие требования к состоянию здоровья, психической устойчивости, физическому развитию личности. Эффективность творческой, профессиональной деятельности полностью обусловлена здоровьем человека. Поэтому идеи ценности здоровья как основы всех дальнейших успехов в развитии человеческой личности, самопознания и самосовершенствования должны сегодня доминировать и быть постоянным «фоном» в работе с детьми младшего школьного возраста [1].

Актуальность данной проблемы связана с тем, что учёными отмечается слабая мотивация младших школьников к ведению здорового образа жизни, недостаточно активное внедрение современных здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс учреждений образования, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование их осознанной потребности в здоровом образе жизни. Поэтому, одна из задач учреждений образования должна состоять в том, чтобы помочь обучающемуся осознать, что главная ценность жизни — здоровье человека, за которое он сам отвечает и обязан поддерживать в естественно-гармоничном состоянии. Для этого важно сформировать у младших школьников социально-психологическое убеждение в потребности ведения здорового образа жизни.

Обучение здоровому образу жизни (ЗОЖ) и воспитание культуры здоровья надо начинать в младшем школьном возрасте. В этот период жизни дети особенно чувствительны к неблагоприятным воздействиям окружающей среды в силу несовершенства регуляторно-приспособительных физиологических механизмов.

Цель исследования — определение уровня сформированности знаний о культуре здорового образа жизни младших школьников.

Методы исследования. При выполнении работы были использованы следующие методы: анализ и обобщение педагогической и методической литературы по изучаемой проблеме; анкетирование.

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе ГУО «Средняя школа № 9, г. Барановичи», Брестской области. В исследовании приняли участие учащиеся 4-го класса. Выборка испытуемых составила — 57 обучающихся младшего школьного возраста.

С целью выявления представлений о здоровом образе жизни, готовности к ведению здорового образа жизни, обучающимся младших классов была предложена анкета.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования младших школьников позволили нам выявить уровни сформированности представлений, обучающихся о культуре здорового образа жизни.

1 группа — высокий уровень: характеризуется наличием знаний о здоровье как физическом, психическом и нравственном благополучии, как о способности к саморазвитию потенциалов собственного организма и личности, о здоровом образе жизни как совокупности форм и способов жизнедеятельности, дающих возможность личности всесторонне развиваться и совершенствоваться. У учащихся данной группы присутствует интерес к проблемам валеологии и стремление к расширению знаний.

2 группа — средний уровень: знания в области здорового образа жизни и самосознания собственного здоровья и ЗОЖ не строго научны и не вполне систематизированы, но имеются элементарные представления о компонентах ЗОЖ. Учащиеся лучше ориентируются в вопросах, связанных с практическим решением каких-либо проблем. Интерес к вопросам валеологии, к здоровому образу жизни носит систематический характер.

3 группа — поверхностный уровень: знания фрагментарны. В основных понятиях ориентируются с трудом, знания в основном бытового характера, приобретенные стихийно, не всегда соответствуют реальности, интереса к собственному ЗОЖ почти не проявляет.

4 группа — низкий уровень: обучающиеся не способны отвечать на поставленные вопросы беседы и анкеты по существу.

Результаты эмпирического исследования указали на то, что 30 % обучающихся имеют высокий уровень представления учащихся о состоянии своего здоровья, о здоровом образе жизни; 35 % учащихся — средний уровень; 25 % — поверхностный уровень; 10 % — низкий уровень.

Выводы: Таким образом, полученные данные исследования свидетельствуют о недостаточном уровне мотивационно-ценностного отношения младших школьников к здоровью, что указывает на необходимость воспитания у обучающихся потребности в здоровой жизнедеятельности. Анализ результатов исследования свидетельствует о фрагментарных валеологических знаниях младших школьников, их недостаточной упорядоченности и взаимосвязи. Имеющиеся знания не обладают необходимым функциональным характером для использования в повседневной жизнедеятельности, а школьникам не хватает поисково-познавательной активности для их пополнения и их расширения.

1. Митяева, А. М. Здоровьесберегающе педагогические технологии: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования / А. М. Митяева. – М. : Издательский центр «Академия», 2012. – 208 с.

2. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – 144 с.

БОРСУК Т. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – И. Г. Роменко,
старший преподаватель

КИНЕЗИОТЕЙПИРОВАНИЕ КАК НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ТРАВМ У СПОРТСМЕНОВ

Введение. На сегодняшний день существует множество методик немедикаментозного лечения травм. В современном мире популярность набирает кинезиотейпирование. Кинезиотейпы – это эластичные хлопковые ленты, покрытые гипоаллергенным клеящим гелем на акриловой основе. Они накладываются на кожу, и при температуре тела клей активизируется. Поскольку хлопок – дышащий материал, тейпы можно оставлять на коже до 2 недель. При этом пациент абсолютно не ограничен в движениях, и может спокойно принимать водные процедуры.

Целью данной работы является раскрыть понятия кинезиотейпинг, кинезиотейпы и методику их применения. Исходя из постановки цели, определились задачи

исследования: провести анализ доступных литературных источников по рассматриваемой проблеме.

Методы исследований. Анализ литературных источников и документов.

Результаты и их обсуждение. Кинезиологическое тейпирование – это простой и эффективный метод лечения растяжения связок, мышечных болей и других травм, а также гематом и отеков с помощью специальной клейкой ленты (тейпа). Метод, разработанный японским рефлексотерапевтом и хиропрактиком Кензо Касе в 1973 году, в нашей стране известен недавно. Термин «тейпирование» произошел от английского слова *tape*, которое переводится как «клеякая лента». «Кинезио» означает «движение». Летние Олимпийские игры 2008 в Пекине стали дебютом кинезиотейпинга в мировом спорте, а на лондонской Олимпиаде-2012 им стали пользоваться уже многие спортсмены.

Суть методики состоит в том, что к больному месту (растянутой мышце, сухожилию или гематоме) особым способом приклеивается тейп длиной несколько десятков см и шириной 5-10 см. Существует несколько способов приклеивания тейпа в зависимости от желаемого эффекта. Натяжение тейпа очень близко к натяжению кожи человека, поэтому он как бы берет на себя часть нагрузки перегруженных участков, помогая им в работе.

Кинезиотейпинг – один из методов физической реабилитации, обычно специалисты используют несколько методов сразу, объединяя процедуры в программы реабилитации. Каждая из них предназначена для восстановления функций организма после определенной травмы или операции.

Показания к применению и эффект.

- обезболивающий, противовоспалительный, лимфодренажный;
- динамический – облегчает движение конечности или сустава;
- расслабляющее действие на мышцы;
- борьба с отеками и гематомами;
- мягкая стабилизация сустава.

Эффекты кинезиотейпинга. Действие тейпа начинается сразу после приклеивания и продолжается круглосуточно до 5 дней. В течение этого времени его не нужно отклеивать и снимать. Тейпы изготавливаются из современных материалов на основе хлопка и акрила, быстро сохнут, не содержат аллергенных материалов и много дней держатся на теле, не причиняя дискомфорта даже при контакте с водой.

Многочисленные исследования на спортсменах показали, что действие тейпинга наиболее выражено в течение первых 5 дней, после чего эффект плавно снижается. Самый значимый эффект – обезболивающий и противовоспалительный. Уже через несколько минут после правильного приклеивания тейпа чувствуется облегчение боли и увеличение объема движения больной конечности.

В отличие от классического жесткого тейпинга и эластичных бинтов, которые призваны обеспечить полную фиксацию, кинезиотейпинг позволяет сохранить и даже увеличить подвижность поврежденной конечности. Происходит это за счет того, что тянущаяся лента берет на себя часть нагрузки сухожилий и мышц, а также приподнимает кожу и дает свободу движения жидкостей под ней. Таким образом, кинезиотейпинг позволяет организму задействовать собственные силы для излечения благодаря поддержке, стабилизации мышц, суставов и связок и увеличению пространства для циркуляции межклеточной жидкости, крови и лимфы.

До недавнего времени спортивная медицина была основной и единственной сферой применения кинезиотейпинга. Однако в последние годы, благодаря своей

простоте и эффективности, методика кинезиотейпирования получила распространение и в реабилитации.

Кинезиотейпинг эффективен в лечении:

- растяжений связок;
- ушибов мягких тканей и гематомы;
- подвывихов лодыжки, плеча, пальцев;
- плечелопаточного периартрита, локтя теннисиста и других эпикондилитов;
- плантарного фасциита (пяточной шпоры);
- болей в колене, подвывиха надколенника;
- головной боли;
- боли в пояснице и отёков ног у беременных;
- болей в шее, остеохондроза позвоночника, люмбаго.

Веерный кинезиотейп используют для стимуляции лимфатической системы (избавление от отеков, гематом) – он накладывается «веером» по всей области отека (гематомы) с незначительным натяжением, концы «веера» собираются в одной точке – у полости лимфатического сосуда, отвечающего за отток лимфы из этой области. I-образный чаще всего рекомендуется для мышечных и коррегирующих аппликаций: например, для голеностопного сустава или подвижной лодыжки он может заменить корсет. I-образные кинезиотейпы используются накануне соревнований для четкой фиксации суставов ног или рук.

Кинезиологическое тейпирование противопоказано пожилым пациентам, людям с повышенной чувствительностью кожи, а также с системными заболеваниями кожи.

Выводы. Исходя из выше изложенного можно сделать вывод кинезиотейпирование – безопасный, эффективный способ уменьшить боль и помочь телу лучше функционировать. Это не магия и не замена полноценной реабилитации, а, возможно, один из самых простых способов профилактики и восстановления после травмы. Но если ваша проблема – не просто небольшая боль или напряженность в мышцах, лучше найти хорошего специалиста с опытом кинезиотейпирования.

1. Ключков, А. И. Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике: метод. Пособие / А. И. Ключков. – М. : Расмирби, 2009. – 140 с.

ВАСИЛЮК Е. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – М. В. Головач,
 канд. биол. наук, доцент

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МАКСИМАЛЬНОЙ МОЩНОСТИ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ (ОДНОМИНУТНЫЙ ТЕСТ) У СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Для оценки общей физической подготовленности уровня физического здоровья человека, большое значение имеют количественные показатели аэробной выносливости.

Цель работы – определить показатели максимальной мощности мышечной работы у студентов 3 курса.

Методы исследования. Исследование проводилось на студентах 3 курса ФФВ разной степенью тренированности специализации. В качестве стандартной нагрузки выполнялось две работы. Первая работа – педалирование в течение 1 мин со скоростью

90 об/мин. Вторая работа проводилась после 1 мин отдыха и заключалось в воспроизведении максимального числа оборотов педалей за 1 мин. При первой работе мощность нагрузки составило 1350 кГм/мин. По ходу выполнения работы каждые 10 с испытуемому сообщают оставшееся время до окончания теста. Сопротивление вращения педалей (С) стандартизировано по весу испытуемых. Для имеющих массу 80 кг, оно составляет 30 кГм/об. Для тех, у кого масса тела меньше 80 кг, оно рассчитывалась: $C=30-(82.5-\text{вес}):5$ (кГм/об)

Число оборотов педалей (О) за 1 мин такой нагрузки прямо отражает объем выполняемой работы (W). $W(\text{кГм})=C(\text{кГм/об})\cdot O(\text{об})$.

Поскольку эта работа выполнена за 1 мин реальная размерность соответствует величинам мощности. Величина W чаще составляет 2500-3200кГм/мин или 400-550 Вт. Наиболее высокая мощность достигала 4000 кГм/мин или 660 Вт.

Таблица – Исследуемые показатели

Wабсол., кГм	Wотн., кГм/кг	С, сопрот.	М, кг	О, оборотов	ЧСС, уд./мин
3033,8 Гаврилюк Д.	39.4	28.9	77	105	114
3603.6 Юрин И.	46.2	29.1	78	124	136
3828 Цвид В.	44	30.9	87	124	150
3514.5 Веремейчик В.	49.5	27.9	71	126	141
3990 Ячник В.	53.2	28.5	75	140	141
4280 Шингирей И.	53.5	29.5	80	145	140
3847.5 Богдан М.	51.3	28.5	75	135	135

Результаты и их обсуждение. В исследовании принимало участие 7 юношей 3 го курса, обучающихся на факультете физического воспитания.

В 31 группе принимало участие 2 испытуемых: Шингирей Иван; Богдан Максим. В ходе исследования более высокие результаты показал первый испытуемый, так как у него была на 2 кГм/кг более высокая мощность относительной работы.

В 32 группе также принимало участие 2 испытуемых: Гаврилюк Денис и Юрин Иван. В ходе исследования было выявлено, что 2 й испытуемый обладает большей работоспособностью, так как значения относительной мощности выполняемой работы у него были на 6,8 кГм/кг выше, чем у первого испытуемого.

В 33 группе принимало участие 3 испытуемых: Ячник Валентин, Цвид Виталий, Веремейчик Владислав. В ходе исследования было выявлено, что у данных испытуемых наилучшее значения Wотн и Wабс были у Ячника Валентина, а значительно ниже у Цвида Виталия и Веремейчика Владислава.

Выводы. Наиболее высокими величинами относительной работы по данным одноминутного теста обладают Шингирей Иван, Ячник Валентин и Богдан максим (более 50 кГм/кг), у других же 6-ти испытуемых величины относительной работы

соответствовали уровню выше средних физиологических значений (от 39,4 до 49,5 кгм/кг).

1. Головач, М. В. Физиология спорта : учеб.-метод. комплекс / М. В. Головач ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2014. – 175 с.

ВАСЮК. А. С.

Брест, БрГУ имени А. С.Пушкина
 Научный руководитель – Г. Е. Хомич,
 канд. биол. наук, доцент

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ

Введение. Пищевые добавки представляют собой вещества, которые добавляются в продукты для того, чтобы они не портились и дольше сохраняли свои вкусовые и внешне привлекательные качества. С развитием экспорта и импорта продуктов, встала необходимость сохранения этих продуктов как можно дольше. По последнему социологическому опросу было выяснено, что почти 82% всех белорусов ежедневно употребляют молоко или кисломолочные продукты. Непереносимость лактозы у 10% и 8% просто не пьют молоко. В современном мире почти все продукты содержат пищевые добавки, но так ли они безвредны как кажутся?

Цель работы. Исследовать популярные торговые марки молока на наличие в них вредных пищевых добавок, отрицательно влияющих на организм человека.

Методы исследования. В ходе исследования применялись методы качественного и количественного состава молочной продукции, а также производился анализ состава молочной продукции на наличие вредных пищевых добавок.

Результаты и их обсуждение. Для кисломолочных продуктов в современной пищевой промышленности используются:

E-230, E-231, E-232, E-233 Гелеобразователи – это вещества, в определённых условиях способные образовывать гели. В первую очередь это относится к альгинатам, поэтому их обычно используют в кисломолочных продуктах, подвергаемых пастеризации. Могут причинять вред коже, а также мешать усвоению витамина B12.

E-320, E-321 Загустители – это вещества, увеличивающие вязкость пищевых продуктов, загущающие их. Данная добавка, повышает холестерин.

E-311 Консерванты – вещества, подавляющие развитие микроорганизмов. Увеличивают чувствительность нервной системы.

E-312 Красители – вещества, восстанавливающие природную окраску, утраченную в процессе обработки и хранения. Они провоцируют рост раковых клеток!

Для выявления наличия добавок в молочной продукции мною исследовался состав молока 8 известных фирм-изготовителей «Ляховичок», «Простоквашино», «Славянские традиции», «Бабушкина крынка», «Березка», «Белакт», «Брест-Литовское», «Савушкин продукт».

В результате исследования было выяснено что только на одном продукте была надпись: «Без сухого молока», «Без дополнительных жиров», и с природным Са. Следовательно все остальные производители используют вышеперечисленные добавки, однако не указывают их на этикетках.

Выводы: Таким образом, данное исследование привело к выводу, что надо внимательно читать не только состав, но и дополнительную информацию о составе продуктов каждого производителя.

1. Книги черным по белому [Электронный ресурс] / Пищевые добавки: Энциклопедия - Сарафанова Л.А. – Москва, 2013. – Режим доступа : <http://bwbooks.net> – Дата доступа : 03.03.2018.

ГРИЦУК А. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – М. В. Головач,
 канд. биол. наук, доцент

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СУБМАКСИМАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (ТЕСТ PWC₁₇₀) У СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Одним из способов определения субмаксимальной физической работоспособности является тест PWC₁₇₀. Тест PWC₁₇₀ (Physical Working Capacity) – функциональная проба, в основе которой лежит определение мощности мышечной работы при частоте сердечных сокращений 170 ударов в минуту. Тест разработан скандинавскими исследователями Т. Sjostrand, Н. Wahlund. У нас этот тест распространен в модификации В.Л. Карпмана. Субмаксимальные нагрузочные тесты проводятся различными видами нагрузки и могут использоваться как при обследовании спортсменов, так и для сравнительной оценки переносимости определенной нагрузки каким-либо контингентом лиц.

Для здоровых взрослых людей характерны следующие величины PWC₁₇₀: для женщин – 422-900 кгм/мин, для мужчин – 850-1100 кгм/мин. У спортсменов этот показатель зависит от вида спорта и колеблется в пределах 1100-2100 кгм/мин. Для сравнения сходных испытуемых рассчитывают относительную величину показателя PWC₁₇₀ в Вт/кг [1].

Цель работы – определить и оценить субмаксимальную физическую работоспособность у студентов ФФВ БРГУ им. А.С. Пушкина.

Методы исследования. Исследование проводилось на 4 студентах факультета физического воспитания разной степени тренированности. Стандартной нагрузкой являлось восхождение на ступеньку. В качестве нагрузки испытуемые дважды выполняли восхождение на ступеньку высотой 40 см для мужчин и 33 см для женщин двумя нагрузками умеренной интенсивности при частоте метронома 30 уд/мин (20 циклов), нагрузки разделены 3-мин. интервалом отдыха. Каждая нагрузка продолжалась 3 мин, в конце ее в течение 30 с измеряли показатели ЧСС. В случае, если после 2-й нагрузки ЧСС не достигает 170 в мин, то определяли 3-ю нагрузку (30 циклов/мин) также длительностью 3 мин. Показатели PWC₁₇₀ рассчитывают по формуле В.Л. Карпмана:

$PWC_{170} = N1 + (N2 - N1) * (170 - f1) / (f2 - f1)$, где: N1 и N2 – мощность 1-й и 2-й нагрузок, f1 и f2 – частота пульса в конце этих же нагрузок, N – мощность работы, которая высчитывается по формуле:

$N = p * h * n * 1.33$, где n – количество циклов/мин, p – масса тела (кг), h – высота ступеньки (м) 1,33 – поправочный коэффициент, учитывающий физические затраты на спуск со ступеньки, которые составляют 1/3 затрат на подъем.

Результаты и их обсуждение. Испытуемый 1 – К.С., 19 лет, атлетизм, без разряда, 73 кг; испытуемый 2 – П.М., 19 лет, водное поло, КМС, 75 кг; испытуемый 3 – Л.Н., 20 лет, атлетизм, без разряда, 85 кг; испытуемый 4 – С.С., 19 лет, футбол, без разряда, 72 кг.

Все испытуемые выполняли по 2 нагрузки. У 1-го испытуемого PWC_{170} равен 2233,1 кгм/мин, а PWC относ. – 30,5 кгм/мин*кг. У 2-го испытуемого PWC_{170} равен 2174,5 кгм/мин, а PWC относ. – 28,9 кгм/мин*кг. У 3-го испытуемого PWC_{170} равен 1915 кгм/мин, а PWC относ. – 22,5 кгм/мин*кг. У 4-го испытуемого PWC_{170} составил 1535 кгм/мин, а PWC относ. – 21,3 кгм/мин*кг (таблица).

Таблица – Показатели физической работоспособности у студентов

Испытуемые	N1	N2	F1	F2	PWC_{170} (кгм/ мин)	PWC относит. (кгм/мин*кг)	Уровень рабо- тоспособности
1. К.Л.	777,6	970,9	128	146	2233,1	30,5	Высокий
2. П.М.	915	1144	126	134	2174,5	28,9	Высокий
3. Л.Н.	1018	1413	102	132	1915	22,5	Высокий
4. С.С.	862	1244	96	138	1535	21,3	Хороший

Выводы. Тест PWC_{170} позволяет контролировать уровень физической работоспособности и тренированности студентов. У всех испытуемых PWC_{170} относительный находится в пределах от 17,0 до 38,5 кгм/кг*мин, что свидетельствует о хорошем уровне работоспособности студентов, которые обучаются на факультете физического воспитания Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина.

1. Головач, М. В. Физиология спорта : учеб.-метод. комплекс / М. В. Головач ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2014. – 175 с.

2. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб / Изд.2-е, испр. и доп.–М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.

ГРУШЕВСКАЯ А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Н. К. Саваневский,
канд. биол. наук, доцент

**МЕДЛЕННОВОЛНОВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ И ТОНУСА МИКРОСОСУДОВ НОГ У ДЕВУШЕК
В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ**

Введение. Колебательные процессы разной частоты обнаруживаются во всех живых организмах. Анализ динамики медленноволновых колебаний артериального давления и тонуса периферических кровеносных сосудов открывает возможности для диагностики и прогнозирования состояния человека, выявления резервных возможностей организма.

Цель работы – выявление медленноволновых изменений кровяного давления и тонуса мелких кровеносных сосудов (микрососудов) ног в состоянии покоя.

Методы исследования. По методике А. А. Астахова на многофункциональном мониторе кровенаполнения и диагностики сердечно-сосудистой системы «Кентавр-1» с каждым ударом пульса регистрировались: 1) амплитуда револны пальца ноги (АРП), по величине которой судили о тонусе мелких кровеносных сосудов ног; 2) систолическое

артериальное давление (САД). Исследование проведено на здоровых девушках-студентках в возрасте 19–20 лет. Для статистической обработки результатов использовали t-критерий Стьюдента и коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. Величина тонуса микрососудов нижних конечностей определялась с каждым сокращением сердца и регистрировалась монитором кровенаполнения «Кентавр-1» по амплитуде револны голени (АРП). Также автоматически измерялось систолическое артериальное давление. Данные измерений представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Величина АРП и САД

Исследуемый показатель	Количество измерений	$\bar{x} \pm Sx$
Амплитуда револны пальца	1541	$44,08 \pm 0,26$
Систолическое артериальное давление	1541	$104,9 \pm 0,37$

Результаты показывают, что средняя амплитуда револны пальца равнялась $44,08 \pm 0,26$ мОм, что согласно данным литературы [2] соответствует слегка повышенному тону мелким кровеносным сосудам нижних конечностей. Показатели САД находились в диапазоне нормальных величин для взрослых, находящихся в покое в положении лёжа.

Колебания тонуса микрососудов ног за 20-минутный отрезок времени представлены на графике 1.

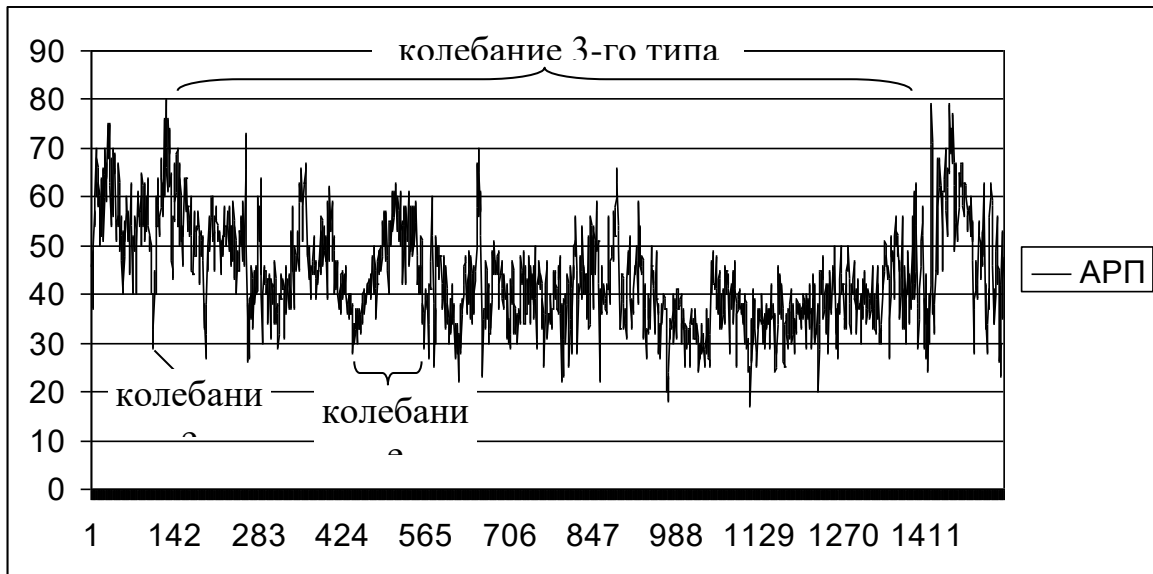


График 1 – Изменения тонуса микрососудов по показателям АРП: по оси ординат – значения АРП в мОм; по оси абсцисс – сокращения сердца

На графике 1 обнаруживаются колебания АРП, вызванные изменениями тонуса микрососудов, которые по частотным характеристикам можно разделить на три типа. Первый тип – это наиболее частые колебания, обусловленные неодинаковым растяжением мелких кровеносных сосудов порциями крови, выбрасываемых сердцем при каждом сокращении. Они происходят с частотой 1,2–0,7 Гц.

Второй тип – значительно более редкие колебания, однако происходящие регулярно через каждые 90–120 сердечных сокращений с частотой 0,01– 0,07 Гц. Возможно, это дыхательные волны.

Третий тип – самые медленноволновые изменения тонуса микрососудов. Волна продолжается примерно 20 минут и занимает почти всю кривую на графике 1, от 126-го до 1418-го сокращения сердца. Частота ее составляет всего 0,0007 Гц. Можно предположить, что эти медленноволновые колебания тонуса мелких кровеносных сосудов ног обусловлены изменениями гуморального состава крови.

Измерение систолического артериального давления с каждым ударом пульса дало следующие результаты. Среднее значение САД составило $104,9 \pm 0,37$ мм рт. ст. (таблица 1), что соответствует нормотоническому давлению. Как и АРП величина САД менялась с каждым сокращением сердца. Диапазон колебаний составил от 67 до 139 мм рт. ст.

Колебания САД в течение 20 минут проведения эксперимента представлены на графике 2.

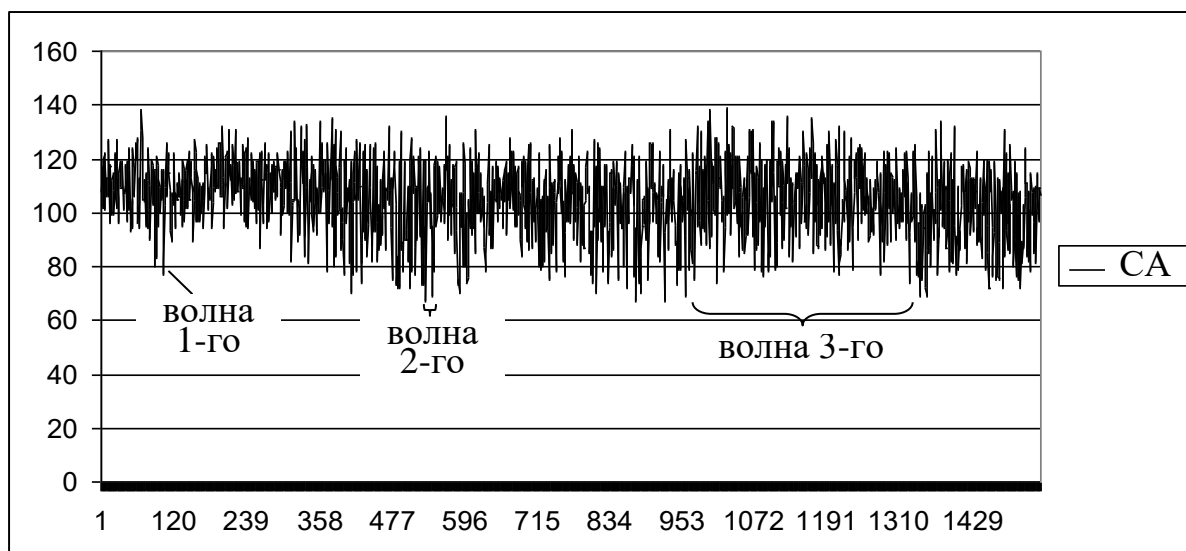


График 2 – Колебания систолического артериального давления: по оси ординат – величина САД в мм рт. ст.; по оси абсцисс – сокращения сердца

Первый тип колебаний обусловлен неодинаковой силой сердечных систол – это так называемые пульсовые волны систолического артериального давления. Второй тип колебаний имеет период в 20–26 сердечных сокращений, что соответствует 0,04–0,2 Гц. Он вызван уменьшением давления в грудной полости при вдохе и увеличением его на выдохе испытуемой девушки, что передается на кровеносные сосуды и изменяет САД. Третий тип колебаний с частотой 0,003–0,004 Гц обусловлен изменениями нейрогуморального фона в организме.

Второй целью исследования было выяснение наличия корреляции между тонусом мелких кровеносных сосудов нижних конечностей, проявляющихся в изменениях АРП, и пульсацией САД, что определяли с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Оказалось, что коэффициент связи между колебаниями АРП и САД составил 0,12, что указывает на очень слабую связь между этими показателями.

Выводы. У девушек, находящихся в спокойном состоянии в горизонтальном положении, происходят с неодинаковой частотой медленноволновые колебания тонуса мелких кровеносных сосудов ног и систолического артериального давления, что, по-

видимому, обусловлено изменениями в работе сердца и его нервной и гуморальной регуляции. Не обнаружено существенной корреляции между медленноволновыми колебаниями тонуса мелких кровеносных сосудов, выявляемых по амплитуде револвны пальца ноги, и низкочастотными изменениями величины систолического артериального давления.

ГУСЕВА А. Л.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. П. Люкевич,
 канд. фил. наук, доцент

СЕМЕЙНЫЕ ТУРИСТИЧЕСКИЕ ПОХОДЫ: ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ

Введение. Семейным туризмом считаются путешествия родителей с детьми до 11 лет. Семейный туризм – недавно возникшая и активно развивающаяся форма организации отдыха, играющая важную социальную и воспитательную роль. Она характеризуется в первую очередь, тем, что воспитательные, оздоровительные, нравственные задачи гармонично сочетаются с приобщением детей к систематическим занятиям туризмом, физкультурой, спортом [более подробно, см.: 3, 4, 5, 6].

Цель работы. Потребность в наличии такого отдыха существовала всегда, что доказывали, в частности, социологические исследования. В любой стране семья является важной сферой гармоничного развития личности, ее материальных и духовных ценностей, правильного использования досуга. Наше общество очень заботится о семье и детях. Этим объясняется дальнейшее развитие бытовой службы, системы общественного питания, создание развитой сети детских и оздоровительных учреждений, в том числе и туристских. Увеличение интереса к семейному и детскому туризму со стороны граждан нашей страны доказывает их постоянно растущие материальные и духовные потребности. Сегодня уже не сотни, а тысячи семей выбирают отдых на туристских базах и маршрутах. Исходя из выше обозначенного, целью данной работы является изучение механизма организации и проведения семейных туристических походов.

Методы исследования. В работе применялись такие методы изучения, как описаніе, сравнение, анализ содержания литературных источников по теме работы.

Результаты и их обсуждение. Воспитательные, нравственные достоинства семейного туризма не вызывают сомнений по сравнению с раздельным отдыхом детей и родителей. В первую очередь, семейный туризм способствует пробуждению духа коллективизма, формированию у детей выдержки, самостоятельности, выносливости, умения справляться с трудностями, сплочению семьи, укреплению родительского авторитета. Расширяется кругозор детей, они учатся любить свою Родину, природу своего края. Мы все знаем, какое значение имеют первые детские впечатления и наблюдения. Они остаются в людях на всю жизнь, определяют характер, мировоззрение юного поколения.

При выборе гостиниц, питания и транспорта, в первую очередь, нужно принимать во внимание особенности детского организма и при этом учитывать интересы взрослых (родителей). Прежде всего, для размещения во время отдыха с семьей нужно находить здоровые и экологически чистые районы, тихие места с большим количеством зелени. Кроме того, места проживания должны соответствовать особым функциональным требованиям для отдыха с семьей: 2-3-местные номера, система объединения номеров,

детские площадки и т. д. В программы таких туров обязательно должны быть включены не только отдельные мероприятия для детей и взрослых, а также общие. К подобным программам относятся ознакомительные экскурсии, в которых могут принимать участие, как дети, так и их родители. Существуют также отдельные экскурсии для взрослых (при наличии услуги по присмотру за детьми). Большой популярностью пользуются прогулки на открытом воздухе (по лесу, реке, морю). Также существуют экскурсии в аквапарки, зоопарки или парки отдыха.

При выборе развлекательных программ необходимо учитывать интересы детей и взрослых: устраивать специальные детские праздники (праздник кукол, карнавал), праздновать дни рождения гостей в настоящий момент детей и т.п. Для подобных целей в гостиницах обычно существует специально подготовленный персонал, отвечающий за организацию детских и совместных программ (аниматоры детского и семейного отдыха). Детских площадок и небольших аттракционов на территории должно быть как можно больше, нужно позаботиться также о наличии игровых комнат на случай непогоды. При этом нужно подумать и о взрослых развлечениях: устроить вечера знакомств, творческие программы, поход в вечерние бары, где можно отдохнуть, когда дети лягут спать. Интерес представляют также объединенные программы: организация художественной самодеятельности, танцы для детей и взрослых и пр. [более подробно, см.: 1, 2].

Спортивные программы для отдыха с семьей доступны в виде дополнительных услуг (тренажерные и спортивные залы, бассейны, теннисные корты). Часто устраиваются соревнования по активным играм (футбол, волейбол, “Веселые старты”) между взрослыми, детскими и смешанными командами. Организация спортивных игр между семейными командами с вручением приятных призов подогревает дополнительный интерес к спортивным программам на подобных турах. Курортные программы для отдыха с семьей доступны в зависимости от условий, но также пользуются популярностью.

Вопрос питания во время отдыха с семьей также имеет свои особенности. Лучше всего, когда в наличии имеются два разных меню (взрослое и детское) с учетом их вкусов, а также особенностей организма. Для детей обычно имеется питание: завтрак, обед, небольшой полдник и ужин. В некоторых случаях (для малышей) можно заказывать вечерний кефир или молоко перед сном. Питание должно быть сбалансированным, богатым витаминами и питательными веществами (овощи, фрукты), а также подходящим по калорийному составу.

Основной задачей обслуживающего персонала является поддержание такой атмосферы отдыха и уюта, которая позволит детям и их родителям чувствовать себя удобно, спокойно, и при этом наслаждаться отдыхом.

Выводы. Таким образом, процесс организации и проведения традиционных семейных туристических походов в настоящее время претерпел существенные качественные изменения и по существу превратился в систему оказания услуг сторонними субъектами деятельности в месте локализации семейной пары с детьми.

1. Аванесова, Г. А. Сервисная деятельность / Г. А. Аванесова. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 382 с.

2. Аванесова, Г. А. Сервисная деятельность: историческая и современная практика, предпринимательство, менеджмент [Текст] : учеб. пособие для вузов / Г. А. Аванесова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2006. – 320 с.

3. Арефьев, В. Е. Введение в туризм : учебное пособие / В. Е. Арефьев. – Барнаул.: Изд-во АГУ, 2008. – 576 с.

4. Бабкин, А. В. Специальные виды туризма: учеб. пособие / А. В. Бабкин. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 251 с.

5. Биржаков, М. Б. Введение в туризм / М. Б. Биржаков. – М.-СПб.: Невский Фонд; Торговый Дом “Герда”, 2008. – 322 с.

6. Жарков, А. Д. Теория и технология культурно-досуговой деятельности / А. Д. Жарков. – М.: Б.и., 2007. – 211 с.

ДОБЫШ М. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Г. Е. Хомич
 канд. биол. наук, доцент

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВАКЦИНАЦИИ

Введение. Прошло 220 лет после первой вакцинации, произведенной в 1796 году английским врачом Эдвардом Дженнером. В мире с помощью вакцин побеждены многие заболевания такие как столбняк, полиомиелит, желтая лихорадка, корь, оспа и другие.

Цель работы. Исследовать влияние вакцинации на организм человека и выяснить ее эффективность.

Методы исследования. Для определения эффективности вакцинации, мою были проанализированы медицинские карты 50 пациентов.

Результаты и их обсуждение. Вакцина - препарат, предназначенный для создания активного иммунитета в организме привитых людей или животных.

Основу каждой вакцины составляют протективные антигены (небольшую часть бактериальной клетки или вируса), которые обеспечивают развитие специфического иммунного ответа. Протективные антигены могут являться белками, гликопротеидами, липополисахаридобелковыми комплексами. Они могут быть связаны с микробными клетками (коклюшная палочка, стрептококки и др.), секретироваться ими (бактериальные токсины), а у вирусов располагаются преимущественно в поверхностных слоях суперкапсида вириона.

В состав вакцины могут входить другие компоненты - сорбент, консервант, наполнитель, стабилизатор и неспецифические примеси.

К неспецифическим примесям могут быть белки субстрата культивирования вирусных вакцин, следовое количество антибиотика и белка сыворотки животных, которые используются при культивировании клеточных культур.

Консерванты входят в состав вакцин для обеспечения стерильности препаратов. Необходимость наличия консервантов содержится в рекомендациях ВОЗ.

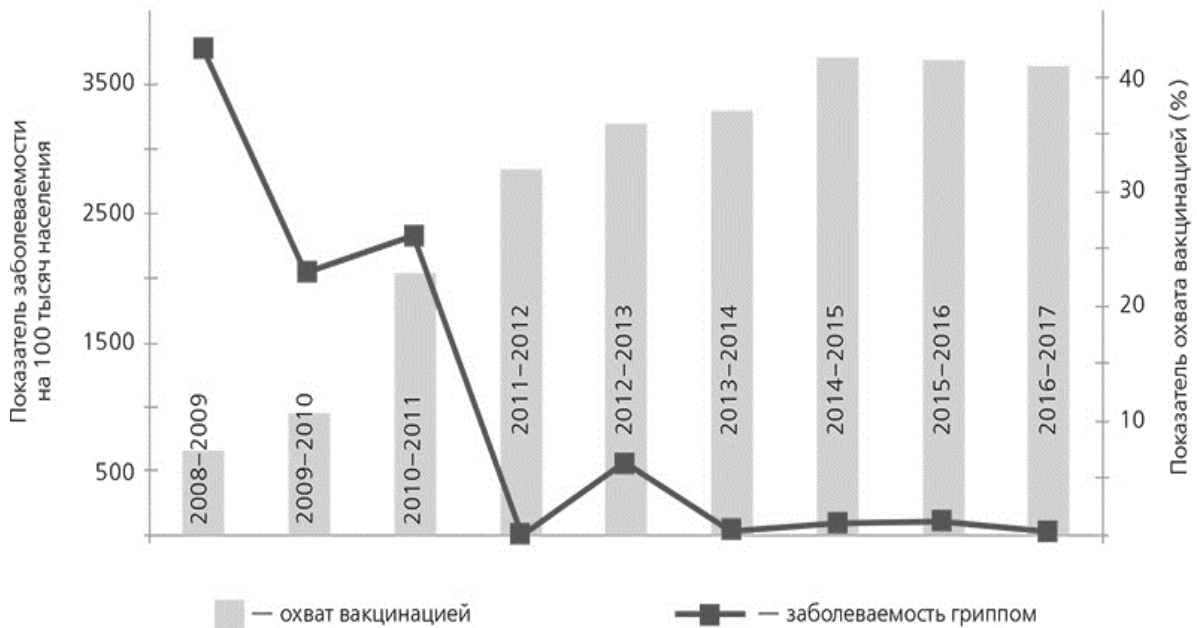
Принцип работы вакцины заключается во введении в организм ослабленных микроорганизмов или их компонентов. Получают их используя субклеточные фрагменты или токсины, находящиеся в мертвом или ослабленном состоянии. Затем иммунитет вырабатывает адаптивный ответ, образуя в организме специфические клетки памяти. Если же в организм снова попадает такая же инфекция, то иммунитет проявляет уже более стойкий и быстрый иммунный ответ.

В настоящее время вакцинация считается наиболее эффективным и безопасным методом профилактики ОРВИ не только у людей, но и у животных. Во многих странах мира вакцинация против сезонных эпидемий включена в государственные медицинские программы.

В Беларуси используются вакцины:

«Гриппол плюс» (бесплатная иммунизация) производства России
 «Гриппол плюс» производства России
 «Ультравак» производства России
 «Инфлювак» производства Нидерландов
 «Ваксигрип» производства Франции

ДИНАМИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОХВАТА НАСЕЛЕНИЯ ВАКЦИНАЦИЕЙ В БЕЛАРУСИ ЗА 2008–2017 ГОДЫ.



У ОРВИ и гриппа схожая симптоматика. Диагностика определения вируса гриппа дорогостоящее и занимает определенное время. Определение вируса делается крайне редко и в особых случаях, когда пациент болеет долгое время.

Исследование медицинских карт показали, что после вакцинации, заболевания вирусными инфекциями протекают за меньшее время и без осложнений.

Выводы. Благодаря вакцинации более 30 тысяч человек избежали многих тяжёлых недугов. Есть заболевания и осложнения после них, которые могут привести к смерти. Вакцинация – лучший способ предотвратить осложнения после заболеваний и предостеречь от них.

1. Вакцинопрофилактика (справочник для врачей под ред. В. К. Таточенко, Н. А. Озерецковского) / М., 1994. – 179 с.

2. Костинов М. П. Новое в клинике, диагностике и вакцинопрофилактике управляемых инфекций / М., 1997. – 110 с.

3. Официальный сайт газеты Медицинский вестник [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.medvestnik.by/ru/>

ДОКУЧИЦ Д. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич,

канд. филос. наук, доцент

МОЛОДЁЖНЫЙ ТУРИЗМ И ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Молодёжный туризм имеет самое непосредственное отношение к формированию здорового образа жизни. Особенно привлекательно он выглядит в отношении его спортивно-оздоровительной составляющей, являясь эффективным средством духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимоуважения между народами и нациями, формой “народной дипломатии” основанной на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов.

Цель работы – анализ факторов, позволяющих выявить влияние молодёжного туризма на формирование здорового образа жизни.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как наблюдение, сравнение и описание.

Результаты и их обсуждение. Молодёжный туризм в силу ряда объективных причин непосредственно связан со спортивно-оздоровительным движением, что, в свою очередь, подразумевает ряд основополагающих значений, которые воплощаются в различных направлениях данного вида активности. На основе методов наблюдения, сравнения и описания можно констатировать, что, в системе оздоровительного влияния молодёжного туризма необходимо учитывать ряд традиционных подходов в его реализации на основании государственных программ работы с данной возрастной группой, определение важнейших приоритетов в этом направлении. Следует также обратить внимание на то, что молодёжный туризм сам по себе не может существовать как некий обособленный феномен вне связи с другими формами данного вида активности. Самое пристальное внимание необходимо обратить на такие его формы, как лечебно-оздоровительный, круизный, спортивно-экологический и др. Надо также учесть, что с развитием средств коммуникации, открытости границ молодёжный туризм приобретает новые и более привлекательные возможности, в ряде случаев становится доступным во многих своих направлениях, его потенциал может быть реализован независимо от времени года, включая предложения, например, как летнего, так и зимнего сезона.

В молодёжном туризме особое место занимает спортивный туризм, который базируется на системе соревнований по маршрутам, где запланированы преодоления категорированных препятствий в природной среде, например, перевалов и горных вершин, водных порогов, каньонов и пещер и т.д. Его дистанции могут пролегать как в природной среде, так и искусственном рельефе. В последнее время в молодёжном движении определённую популярность приобрёл также экстремальный туризм.

Выводы. Молодёжный туризм, равно как и в нашей стране, так и за рубежом стремительно развивается, и всё большее количество юношей и девушек включаются в его ряды. Вполне естественно, что для занятий этим видом активности необходимо специально готовиться, иметь достаточно высокую физическую форму необходимую для того, чтобы выдержать высокие нагрузки. В этом случае здоровый образ жизни наилучшим способом соотносится с теми требованиями, которые предъявляются к каждому человеку, стремящемуся к поддержанию на должном уровне своей физической формы, психологического равновесия и эмоционального состояния.

ДРАНЕЦ Т. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич

канд. философ. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА

Введение. Лечебная физкультура (ЛФК) – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания [см: 1, с. 13]. Организм ребенка отличается от организма взрослого человека целым рядом существенных особенностей. Главной особенностью детского организма является его ускоренный рост и развитие. Рост и развитие детского организма зависят от условий внешней среды, активности ребенка, его питания и многих других факторов. Особую роль играют движение, игры, закаливание и др. Значительные энергозатраты при мышечной деятельности стимулируют рост и развитие ребенка, так как при недостаточной двигательной активности нарушаются обменные процессы [более подробно, см.: там же, с. 444-446]. Чтобы организм ребенка гармонично развивался, необходима постоянная забота о его физической активности. Лечебная физкультура полезна всем детям без исключения для правильного развития костно-мышечной системы, формирования опорно-двигательного аппарата ребенка и укрепления осанки.

Цель работы – определить влияние лечебной физкультуры на организм ребенка.

Методы исследования. В работе применялись такие методы изучения, как анализ и обобщение литературных источников, а также интернет-обзор материалов по данной теме.

Результаты и их обсуждение. Особенностью ЛФК для детей является соединение общеоздоровительного и лечебного влияния на растущий организм ребенка. Лечебная физкультура включает в себя следующие методы: физические упражнения, подвижные игры, лечебный массаж, лечебные положения тела, занятия на специальных тренажерах и трудотерапия [см.: 4]. Однако основным средством лечебной физкультуры для детей являются физические упражнения, которые подразделяются на спортивно-прикладные (ходьба, бег, плавание), гимнастические, спортивные и подвижные игры. Такие естественные факторы природы, как воздух, солнце и вода, повышают эффективность физических упражнений и способствуют закаливанию растущего организма [см.: 2].

Достаточно часто занятия ЛФК с детьми проводят в игровой форме, чтобы вызвать у малышей интерес и море положительных эмоций. Существенное количество игровых упражнений является отличительной чертой детской лечебной физкультуры. Программа занятий для детей подбирается инструктором-специалистом по ЛФК исходя из возраста ребенка, уровня его развития, особенностей заболевания, самочувствия, специфики психики и моторики. Упражнения ЛФК, независимо от того, на какую часть тела они направлены, стимулируют деятельность всего организма ребенка в целом. Для того, чтобы лечебная физкультура привела к положительному результату, занятия с детьми необходимо проводить регулярно (ежедневно или через день) и, разумеется, под строгим присмотром специалиста.

Лечебная физкультура развивает у детей выносливость и силу, улучшает координацию движений, укрепляет иммунитет ребенка, улучшает сон и аппетит, ребенок намного лучше адаптируется к школе [см.: 5]. Во время занятий ЛФК у детей улучшается настроение, появляется чувство радости и удовольствия. ЛФК для детей выполняет также и воспитательную роль. Ребенок лучше узнает окружающий мир,

получает некоторые гигиенические знания, учится соотносить себя с окружающим миром [см.: 3]. Лечебная физкультура также является важным компонентом лечения при большинстве заболеваний у детей. Регулярные занятия ЛФК препятствуют возникновению у детей таких заболеваний как: отставание в росте и развитии, нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз, гипотрофия, рахит, бронхиты, расстройства желудочно-кишечного тракта и т. д. Так как длительные заболевания могут привести не только к отставанию в развитии и росте, но и к функциональным нарушениям, поэтому, вовремя начатые занятия ЛФК помогут избежать многих проблем.

Для того, чтобы лечебная физкультура привела к положительному результату, заниматься ей необходимо регулярно и, разумеется, под присмотром специалиста. Уровень нагрузки зависит от возраста ребенка, особенностей заболевания, физической подготовки и самочувствия. Физические упражнения должны вызывать у ребенка интерес и положительные эмоции, именно поэтому многие из них проводятся в игровой форме.

Благодаря лечебной физкультуре у ребенка уменьшаются воспалительные процессы, ускоряется заживление ран, усиливается обмен веществ, происходит нормализация нарушенных функций организма и увеличение его адаптационных возможностей. Также, благодаря регулярным занятиям ЛФК у ребенка формируется правильная осанка, повышается выносливость и сила мышц, суставы ребенка становятся более подвижными, организм ребенка закаливается и укрепляется, развиваются волевые качества, укрепляется иммунитет и нормализуется работа эндокринной системы. ЛФК положительно влияет на координацию ребенка, сердечно-сосудистую и дыхательную системы [более подробно, см.: 2, 3, 4, 5].

Выводы. Таким образом, лечебная физкультура – это один из факторов огромного воспитательного значения. Занятия физическими упражнениями способствуют организации детского коллектива, вносят элементы дисциплинированности в поведение детей, повышают их настроение, а также эмоциональный тонус. Трудно переоценить значение ЛФК для детей различного возраста. В период формирования мышц и скелета, связок и суставов особое значение имеют занятия по лечебной физкультуре, которые обеспечат их правильное развитие, а также закладывают фундамент для здоровой жизни на долгие годы вперед.

1. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., стер. / В. И. Дубровский – М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – С. 13, 444-446.

2. Влияние лечебной физкультуры на организм ребенка [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://moluch.ru/archive/77/13262/>. – Дата доступа : 07.03.2018.

3. Лечебная физкультура для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://vashortoped.com/lechenie/narodnye-sredstva/lechebnaya-fizkultura-dlya-detej.html#i-9>. – Дата доступа : 07.03.2018.

4. ЛФК для детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://медлаб.рф/лечебная-физкультура/лфк-для-детей>. – Дата доступа: 07.03.2018.

5. ЛФК – это... ЛФК для детей: особенности, упражнения и рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.syl.ru/article/304220/lfk---eto-lfk-dlya-detej-osobennosti-uprajneniya-i-rekomendatsii>. – Дата доступа : 07.03.2018.

ДЫМАР В. В., МАТВИЕНКО Н. Н., ТРОЦЮК К. А.

Барановичи, БарГУ

Научный руководитель – О. В. Шило

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. На современном этапе развития общества, характеризующемся высоким уровнем заболеваемости, увеличением распространенности функциональных расстройств у детей привели к тому, что проблемы здоровья подрастающего поколения приобрели социальный статус. Решение проблемы может быть реализовано педагогическим сообществом путем формирования правильного отношения к своему здоровью.

Здоровый образ жизни младших школьников, являясь координирующим элементом культуры человека, содействует формированию здоровья, повышению общей работоспособности и творческой активности. Его отличительная черта — гармоническое проявление физических и духовных возможностей личности ребенка, связанных с социальной и психофизической активностью в учебно-трудовой, общественной и иных сферах полезной деятельности.

Современная система образования ориентирована на работу по развитию представлений о здоровье, а также работу по формированию стратегий и технологий в области укрепления здоровья. Вместе с тем, приобретаемые знания, представления, умения и навыки не способны на длительное время изменить поведение человека в области здоровья, если они не подкреплены соответствующим уровнем культуры — культуры здорового образа жизни.

Цель исследования — выявить основные средства и методы физической культуры, направленные на формирование здорового образа жизни младших школьников.

При выполнении исследования были использованы следующие *методы*: теоретические: анализ и обобщение педагогической и методической литературы по изучаемой проблеме; анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Формирование культуры здорового образа жизни, представляет собой длительный, сложный процесс, осуществление которого заключается в направленном воздействии на личность средствами физической культуры.

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования позволил выявить средства и методы, способствующие формированию здорового образа жизни младших школьников: двигательная активность, гигиенические факторы, естественные силы природы.

Обязательным условием для формирования культуры здорового образа жизни является двигательная активность — сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Объем времени регламентируемой двигательной активности младших школьников должен включать уроки физической культуры и здоровья, физкультурные минутки, подвижные перемены, спортивный час в группе продленного дня и выполнение домашних заданий по физической культуре. Этот объем может быть увеличен за счет внешкольной спортивно-массовой работы, а также за счет регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Формированию культуры здорового образа жизни младших школьников способствуют гигиенические факторы, которые условно можно разделить на две группы:

– средства, обеспечивающие жизнедеятельность человека вне процесса физического воспитания (нормы личной гигиены, отдыха, питания);

– средства, включаемые в процесс физического воспитания: оптимизация режима нагрузки и отдыха; обеспечение рационального питания на дистанции; создание внешних условий для занятий физическими упражнениями (чистый воздух, освещенность, инвентарь, одежда); создание условий восстановления после занятий физическими упражнениями (массаж, баня, ультрафиолетовое облучение).

Обязательным средством формирования культуры здорового образа жизни является закаливание. Закаливание — важный путь борьбы с метеолабильностью — повышенной чувствительностью ребенка к погодно-климатическим изменениям, эффективное средство профилактики болезней, особенно простудных. В основе закаливания лежит многократное воздействие на организм определенных раздражений — воздушные и солнечные ванны, купания, босохождение, влажные обтирания.

Необходимым условием для достижения успеха является комплексное применение методов физической культуры с обязательной практической направленностью [1]. Методы, формирующие культуру здорового образа жизни представлены в таблице.

Таблица — Группы общепедагогических методов формирующих ЗОЖ

	Первая группа	Вторая группа	Третья группа
Методы	Убеждение (воздействие словом на волю и чувства), личный пример, беседа и др.	Методы формирования динамических стереотипов (пример, поощрение, одобрение)	Физкультпаузы, смена видов деятельности, методов преподавания, организация дней здоровья, турпоходов, соревнований
Направленность	Методы, способствующие формированию валеологического сознания, т. е. ответственности за собственное здоровье	Практические методы организации учебно-воспитательного процесса (проветривание кабинетов, предупреждение чрезмерного напряжения зрения, выполнение санитарно-гигиенических требований и др.)	Практические здоровьесозидательные методы, используемые как на учебных занятиях, так и во вне аудиторной деятельности

Таким образом, основным средством здорового образа жизни является двигательная активность, которая в комплексе с закаливанием и гигиеническими факторами содействует формированию культуры здорового образа жизни, спортивного стиля жизни младших школьников.

1. Кобринский, М. Е. Физическая культура и здоровье учащихся в 3 ч. Ч.1. : пособие для учителей физической культуры / М. Е. Кобринский. — Минск : МЕТ, 2011. — 342 с.

ИГНАТЮК В. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – М. В. Головач,
 канд. биол. наук, доцент

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ СТАТИЧЕСКОГО УСИЛИЯ

Введение. Во время статического усилия напряженные мышцы сжимают кровеносные сосуды, проходящие в них. Поэтому основной причиной возникновения феномена статического усилия следует считать недостаточный приток крови от работающих мышц к центрам, которые регулируют дыхание и кровообращение. Уменьшение проявления феномена Линдгарда может возникать потому, что приток крови по какой-то причине увеличивается. Механизм этого увеличения может быть связан, прежде всего, с морфофункциональными превращениями в микроциркулярном русле и венах конечностей спортсмена. Предполагается, что во время физической работы, сопровождающейся пережиманием в том или ином участке русла сосудов, важная роль в поддержании необходимого уровня кровотока принадлежит сосудам-коллатералям, обеспечивающим кровоток «в обход» сжатых сосудов [1, 2]. При выполнении статических упражнений механическая работа практически сводится к нулю. Однако при статических напряжениях происходят физиологические изменения в организме, которые и принимаются во внимание при характеристике статических усилий. Поддержание естественной позы человеческого тела осуществляется экономичным, малоутомительным тоническим напряжением мышц. При статических усилиях (больших) может наблюдаться т.н. феномен Линдгарда - феномен статического напряжения. Суть этого феномена состоит в том, что усиление дыхания и кровообращения возникает не столько во время самого усилия, сколько после его окончания [3].

Цель работы – проанализировать изменения показателей ЧСС у студентов при выполнении статического усилия.

Методы исследования. Исследование проводилось на шести студентах факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина, занимающихся различными видами спортивной специализации и разной степени тренированности. Испытуемые выполняли статическое упражнение: удержание угла упоре в течение 60 с. У испытуемых измеряли показатели ЧСС до, во время и после выполнения упражнения. Частота сердечных сокращений измерялась распространённым пальпаторным методом. Полученные данные ЧСС были подвергнуты статической обработке и представлены в таблице.

Статические упражнения силового характера выполняются с задержкой дыхания и натуживанием. Эти состояния особенно заметно проявляются у малоквалифицированных спортсменов.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на шести испытуемых: испытуемый 1 – специализация настольный теннис, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 3 лет, третий взрослый разряд; испытуемый 2 – специализация настольный теннис, 20 лет, стаж спортивной деятельности – 7 лет, кандидат в мастера спорта; испытуемый 3 – специализация единоборства (дзюдо), 21 год, стаж спортивной деятельности – 3 лет, без разряда; испытуемый 4 – специализация легкая атлетика (спринтерский бег), 19 лет, стаж спортивной деятельности – 3 лет, третий взрослый разряд; испытуемый 5 – специализация борьба, 19 лет, стаж спортивной деятельности –

3 года, без разряда; испытуемый 6 – специализация футбол, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 5 лет, без разряда.

Таблица – Изменение показателей ЧСС (уд./мин) у испытуемых разной степени тренированности при выполнении статического усилия

№ п/п	ЧСС до работы	ЧСС во время работы	ЧСС после работы
1	78	114	102
3	66	110	102
5	59	98	84
Ср. группа 1	67,67	107,33	96
2	72	84	90
4	60	96	102
6	59	78	86
Ср. группа 2	63,67	86	92,67

Выводы. Мы выявили 2 группы испытуемых с различной динамикой ЧСС в восстановительный период после выполнения статических усилий: 1 группа – студенты специализаций настольный теннис, единоборства (дзюдо) и борьба; 2 группа – студенты специализаций настольный теннис, легкая атлетика и футбол. Анализ экспериментальных данных указывает на разную степень тренированности студентов, выполняющих статическое усилие. Среди них можно выделить хорошо тренированных и недостаточно тренированных студентов.

1. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры. Изд. 5-е / Под. ред. Н. В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975.

2. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта / [сост.: Н. К. Саваневский, М. В. Головач] ; БрГУ имени А. С. Пушкина, каф. АФБЧ. – Брест : Изд-во БрГУ, 2007. – 29 с.

3. Физиология спорта: учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Москва : Спорт, 2016. – 18 с.

ИГНАТЮК В. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – М. В. Головач,
канд. биол. наук, доцент

**ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕССОВ УТОМЛЕНИЯ
У СТУДЕНТОВ РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ
ПРИ ЦИКЛИЧЕСКОЙ РАБОТЕ**

Введение. В зависимости от вида работы и состояния различных функций организма наблюдается разное сочетание показателей утомления. В одних случаях отмечаются и снижение функций периферических органов, и ухудшение координации нервной системой их деятельности, и понижение производительности работы, и ощущение усталости. В других случаях могут быть только один или два из этих общих показателей утомления. При циклической работе максимальной мощности основной причиной снижения работоспособности является развитие торможения и уменьшение подвижности нервных процессов. Это торможение развивается в результате утомления, возникающего в центральной нервной системе под влиянием потока афферентных импульсов, посылаемых рабочими мышцами. Немаловажное значение при этом имеет изменение функционального состояния самих мышц, снижение их возбудимости, лабильности и скорости расслабления. Так же как и при работе максимальной мощности, работа субмаксимальной мощности сопровождается постепенным угнетением деятельности нервных центров. Этому способствует резкий недостаток кислорода. В связи с анаэробным характером внутриклеточного метаболизма в мышцах происходит накопление продуктов обмена. В частности, содержание молочной кислоты в крови может увеличиваться в 15-25 раз. Недоокисленные продукты обмена веществ, всасываясь в кровь, ухудшают деятельность нервных клеток [1].

Цель работы – проанализировать влияние физической нагрузки с учётом спортивной специализации на функциональные изменения в организме у студентов разной степени тренированности при циклической работе.

Методы исследования. Исследование проводилось на четырех студентах факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина, занимающихся различными видами спортивной специализации и разной степени тренированности. Стандартными нагрузками были: 1). выполнение работы на велоэргометре в течение 3 минут с мощностью 200 Вт. 2). максимальная работа на велоэргометре с постепенным увеличением мощности [2]. У испытуемых измеряли ЧСС, артериальное давление и время реакции до и после выполнения стандартной нагрузки. Полученные данные ЧСС были подвергнуты математической обработке и представлены в таблице.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на четырёх испытуемых: испытуемый 1 – специализация бейсбол, 19 лет, стаж спортивной деятельности – 8 лет, мастер спорта; испытуемый 2 – специализация единоборства (дзюдо), 21 год, стаж спортивной деятельности – 7 лет, второй взрослый разряд; испытуемый 3 – специализация единоборства (дзюдо), 21 год, стаж спортивной деятельности – 3 лет, без разряда; испытуемый 4 – специализация легкая атлетика (спринтерский бег), 19 лет, стаж спортивной деятельности – 3 лет, третий взрослый разряд. До работы самый низкий показатель артериального пульса был у четвертого испытуемого, а самый высокий у первого испытуемого. Во время первой работы минимальное и максимальное значения ЧСС были у второго испытуемого (таблица).

Таблица – Показатели ЧСС у испытуемых при выполнении циклической работы

№ п/п	До работы	Первая работа			3 мин отдых	Вторая работа					
		1	2	3		1	2	3	4	5	6
1	66	90	102	120		90	126	132	138	130	130
2	54	66	114	124		96	120	138	138	132	132
3	64	72	86	112		60	92	114	126	130	134
4	52	68	90	102		66	78	108	132	134	134
Ср. знач. (уд./мин)	59	74	98	114,5		78	104	123	133,5	131,5	132,5

Во время выполнения второй работы максимальных значений ЧСС достигли первый и второй испытуемые, а минимальных значений – третий испытуемый.

Выводы. Реакция сердечно-сосудистой системы на функциональную нагрузку изменяется: учащается ЧСС, восстановление которой происходит в течение длительного времени, чем при относительно кратковременной работе. Анализ экспериментальных данных указывает на то, что 3 мин отдыха не является оптимальным для последующей работы.

1. Физиология человека. Учебник для институтов физической культуры. Изд. 5-е / Под. ред. Н. В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975.

2. Лабораторные работы по физиологии физической культуры и спорта / [сост.: Н.К. Саваневский, М. В. Головач] ; БрГУ имени А. С. Пушкина. – Брест : Изд-во БрГУ, 2007. – 29 с.

ИЛЬИНА И. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – В. П. Люкевич,
канд. философ. наук, доцент

ПЕЙНТБОЛ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ

Введение. Слово «пейнтбол» переводится с английского языка как «шарик с краской», а большинство людей воспринимают это как способ отвлечься от проблем, которые накопились в их жизни, и получить определённую дозу адреналина.

Цель работы – охарактеризовать игру «пейнтбол» в помещении, рассмотреть положительные и отрицательные стороны пейнтбола как способа проведения свободного времени.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как наблюдение, сравнение, описание и анализ интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. В 19 веке пейнтбол был придуман с целью проведения тренировочных занятий в армии, особенно популярным он стал в Германии, где использовался в качестве подготовки к настоящим боевым действиям, чтобы таким образом можно было обучать своих солдат. В 1976 году маркеры для игры в пейнтбол были предоставлены в каталогах хозяйственной фирмы Нельсона Пейнта. Именно это дало толчок к разработке правил новой игры для развлечения.

Пейнтбол – это игра со специальным пневматическим оружием (маркером). Здесь используются не пули, а маленькие желатиновые шарики с довольно яркой краской,

чтобы, когда в человека попали, то эта краска была видна. Этот вид краски не вызывает аллергии. Правила игры довольно простые. Все участники разделяются на две либо более команд, каждому члену команд-участниц выдается маркер и набор шариков с определенным цветом. А дальше нужно убежать, прятаться от противника, не давая в себя попасть, одновременно стараясь попасть в своего оппонента. Игрок выбывает из соревнований, когда в него попадает желатиновый шарик и оставляет свой след на экипировке. В целях безопасности в процессе состязаний запрещается снимать защитную маску даже тогда, когда шарик попадает в участника и тот выбывает из игры.

Пейнтбол в закрытом помещении имеет как положительные, так и отрицательные характеристики, причем их количество в отношении позитива и негатива примерно одинаково. Во-первых, летом играть в пейнтбол в помещении прохладней, а на улице в полной экипировке для пейнтбола играть в сильную жару довольно проблематично. Зимой же в закрытом помещении играется намного комфортней. Во-вторых, в летнюю пору года игра в помещении может обезопасить от укуса разных видов клещей, змей, прочих опасных животных. В-третьих, игра в пейнтбол в помещении дает возможность играть в позднее время суток. Если принимать во внимание проблематичные черты игры в пейнтбол в закрытом помещении, то, во-первых, перемещаться в маске с тонированными стеклами при искусственном освещении бывает не очень удобно. Во-вторых, помещение ограничивает количество участников. В-третьих, увеличивается вероятность того, что в игра в ограниченном замкнутом пространстве может скоро завершиться вследствие лимитированного числа людей. Но, несмотря на всё это, пейнтбол в закрытом помещении доставляет массу положительных эмоций.

Обычно для игры в пейнтбол используются два типа площадок. Первый – это площадка, которая сделана для людей, занимающихся пейнтболом профессионально. Такие площадки сделаны в форме купола. Второй тип – это крытое помещение, которое приспособлено специально для игры в пейнтбол летом и зимой. Например, играть в пейнтбол можно на территориях заброшенных заводов, складов и даже бомбоубежищ. Минус таких площадок состоит в том, что они плохо отапливаются и достаточно травматичны [см.: 1].

Выводы. Таким образом, пейнтбол в закрытом помещении является безопасным видом физической и эмоциональной активности, там имеются специальные зоны пристрелки, где игрок может просто пострелять и привыкнуть к оружию. Занятия пейнтболом в таком случае мало зависят от климатических условий.

1. Пейнтбол в закрытом помещении – крытая площадка для игры в пейнтбол [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://paintball-club.net/info/vidy-peyntbola/peyntbol-v-zakrytom-pomeshchenii>. – Дата доступа : 09.03.2018.

КЛИМОВИЧ Ж. К.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. П. Люкевич,
 канд. филос. наук, доцент

ИГРЫ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, труде, в общении с людьми. Физическая культура и спорт вносят свой вклад в формирование всесторонне развитой личности. Научные исследования в области

изучения уровня подготовленности школьников показывают, что спорт играет большую роль в жизни детей. Он укрепляет здоровье, воспитывает характер, делает человека сильным и выносливым, закаляет организм. Кроме того, занятия спортом поднимают настроение. Спортом в разных его направлениях, будь это гимнастические (утренние) упражнения, подвижные виды спорта, или даже шахматы, необходимо заниматься каждому ребенку.

Цель работы – продемонстрировать преимущества занятий спортом детей младшего школьного возраста в игровой, развлекательной форме как средства и метода развития и поддержания здоровья.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как сравнение и анализ.

Результаты и их обсуждение. Правильное развитие организма школьника немислимо без двигательной активности. Игры занимают большое место в воспитании детей всех возрастов. Удовольствие, которое испытывают ребята во время игры, оказывает на них большое положительное влияние. Прежде всего, важно гигиеническое значение игр. Радостное настроение всегда предопределяет физиологические изменения в организме ребенка – усиливается обмен веществ, повышается деятельность дыхания и кровообращения. Сильное эмоциональное возбуждение в значительной степени влияет на нервную систему [1].

Активные веселые игры вызывают усиленную деятельность высших отделов головного мозга, связанных с интеллектом и волей. Подвижные игры развивают координацию, благотворно влияя на вестибулярный аппарат, укрепляют сердечно-сосудистую систему, способствуют насыщению клеток организма кислородом, повышая активность головного мозга, учат ребёнка концентрации и вниманию. Также это отличный способ снять напряжение после учебы и выплеснуть скопившуюся энергию в “мирное русло”.

Физические упражнения и игры могут принести пользу детям только в том случае, если они будут ими заниматься регулярно (как правило, на свежем воздухе), и если при этом родители и воспитатели будут заботиться о соответствии этих упражнений силам и возрасту детей.

Для детей 7-8 лет особенно полезны физические упражнения и подвижные игры, укрепляющие мышцы спины, живота и грудной клетки. Чрезвычайно важно, чтобы ребенок, упражняясь и играя, приучался дышать через нос. Очень полезны для маленьких школьников игры и упражнения с мячами, обручем, скакалкой, а также “салочки”, игра в “классы”, “прятки” и т.д.

Не рекомендуются подъем и переноска больших грузов, подтягивание на руках, силовые игры. Большая силовая нагрузка ведет к преждевременной остановке роста, к расстройствам сердечной деятельности. Важно, чтобы мышечные нагрузки были систематическими, разнообразными, достаточно интенсивными и не утомительными для ребят. Постоянная тренировка делает мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Физическое воспитание младших школьников должно включать регулярное выполнение утренней зарядки, гимнастические упражнения перед уроками в школе (лучше во дворе под музыку), физкультурные паузы во время уроков и при выполнении домашних заданий, активные движения во время перемен, а также уроки физкультуры, которые в первых классах проводятся в игровой манере [2, 3].

Физкультурные паузы включают дыхательные упражнения, наклоны туловища, приседания, упражнения для кистей и пальцев (ритмичное сжатие в кулак и

разжимание пальцев с разведением их в стороны, круговые вращения кистей, сжатых в кулак, сгибание и разгибание предплечий в локтевых суставах, в домашних условиях можно добавить ритмичное сжатие мяча или резиновой груши).

Желательно, чтобы дети младшего школьного возраста были приобщены к плаванию, развивающему у них такие ценные качества, как смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Организм детей, занимающихся плаванием, менее восприимчив к простудным заболеваниям. Из других видов спорта для детей младшего школьного возраста подходят занятия в группах начальной подготовки по фигурному катанию, теннису, акробатике, художественной гимнастике, бадминтону.

Выводы. Спортивные занятия – это не просто времяпрепровождение или развлечение, которое можно заменить другими видами отдыха, а неотъемлемая часть комплекса гигиенических мероприятий, направленных на укрепление здоровья школьника. Физические упражнения благотворно влияют на установление и развитие всех функций центральной нервной системы. Без движений затрудняется умственная деятельность. Поэтому школьники, постоянно занимающиеся физкультурой и спортом, как правило, лучше успевают по общеобразовательным предметам. Приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, начатое в школьном возрасте, создает потребность в активном образе жизни на все последующие годы.

1. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://womanwiki.ru/w/Подвижные_игры_для_детей_младшего_школьного_возраста – Дата доступа: 22.02.2018.

2. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/23/podvizhnye-igry-dlya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta> – Дата доступа: 22.02.2018.

3. Физкультура в жизни школьника [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://saitzl.wmsite.ru/sport-i-zdorove/fizkultura-v-zhizni-shkolnika/> – Дата доступа: 22.02.2018.

КЛИМЧУК М. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Н. К. Саваневский,
канд. биол. наук, доцент

КОЛЕБАНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА И ТОНУСА КРУПНЫХ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ У ДЕВУШЕК В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ

Введение. Система кровообращения служит для обеспечения адекватного обмена веществ в органах и тканях организма. Их потребности в кровотоке могут колебаться в широких пределах, поэтому деятельность системы должна обеспечивать как минимальные, так и значительно увеличенные потребности тканей в кислороде и веществах. Медленноволновые колебания являются проявлением динамичного процесса адаптации регуляции кровообращения к факторам внешней и внутренней среды.

Цель работы – выявление медленноволновых колебаний частоты пульса и тонуса магистральных кровеносных сосудов ног в состоянии покоя.

Методы исследования. По методике А. А. Астахова [1] на многофункциональном мониторе кровенаполнения и диагностики сердечно-сосудистой системы «Кентавр-1» с каждым ударом пульса регистрировались: 1) амплитуда реоволны голени (АРГ), по величине которой судили о тоне крупных кровеносных сосудов ног; 2) частота сердечных сокращений (ЧСС), которая автоматически пересчитывалась на число ударов пульса в минуту. Исследование проведено на здоровых девушках-студентках в возрасте 19–20 лет. Обследуемая девушка во время эксперимента помещалась на электродное одеяло. Электрическое сопротивление, или импеданс, тканей между электродами измерялось с помощью реографа Р4-02. С реографа сигналы поступали в монитор кровенаполнения «Кентавр-1», где производилась их компьютерная обработка. Результаты обработки высвечивались на экране дисплея и давали с каждым ударом пульса характеристику тонуса крупных кровеносных сосудов ног и частоты сердечных сокращений в покое при нахождении девушки в горизонтальном положении в течение 20 минут. При статистической обработке полученных результатов использовали t-критерий Стьюдента и коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования было установлено, что у испытуемых средняя амплитуда реоволны голени равнялась $41,23 \pm 0,19$ мОм, что согласно данным литературы соответствует слегка повышенному тону крупных кровеносных сосудов нижних конечностей. Показатели ЧСС находились в диапазоне нормальных величин для взрослых ($63,72 \pm 0,15$ сокращений в минуту), находящаяся в положении лежа в спокойном состоянии.

Колебания тонуса макрососудов ног за 20-минутный отрезок времени представлены на графике (рисунок 1).

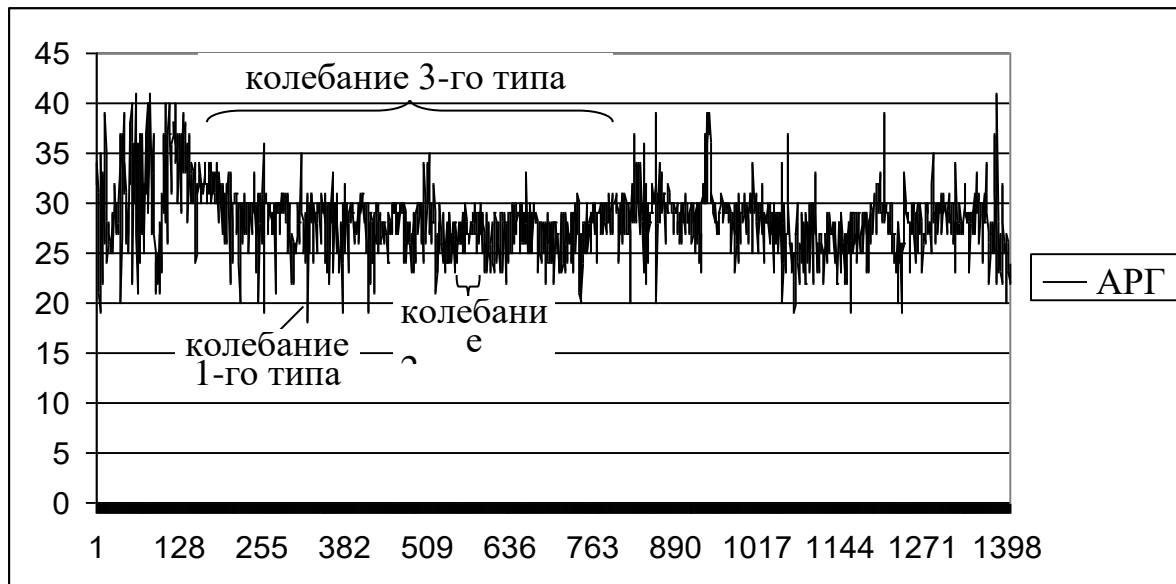


Рисунок 1 – Изменения тонуса макрососудов по показателям АРГ: по оси ординат – значения АРГ в мОм; по оси абсцисс – сокращения сердца

На рисунке 1 отчетливо видны колебания АРГ, вызванные изменениями тонуса крупных кровеносных сосудов, которые по частотным характеристикам можно разделить на три типа. Первый тип – это наиболее частые колебания, обусловленные неодинаковым растяжением мелких кровеносных сосудов порциями крови, выбрасываемых сердцем при каждом сокращении. Они происходят с частотой 1,2–0,7 Гц.

Второй тип – значительно более редкие колебания, однако происходящие регулярно через каждые 85–115 сердечных сокращений с частотой 0,01– 0,07 Гц. Не исключено, что эти колебания связаны с дыханием.

Третий тип – самые медленноволновые изменения тонуса микрососудов. Волна продолжается почти 10 минут и занимает почти половину кривой на графике 1, от 127-го до 786-го сокращения сердца. Частота ее составляет всего 0,008 Гц. Можно предположить, что эти медленноволновые колебания тонуса мелких кровеносных сосудов ног обусловлены изменениями гуморального состава крови.

Что же касается изменений частоты сердечных сокращений, то полученные результаты показывают, что у испытуемых средняя ЧСС равнялась $63,72 \pm 0,15$ ударов в минуту. Это соответствует нормальным значениям для взрослого человека, находящегося в горизонтальном положении в условиях мышечного и эмоционального покоя.

Колебания ЧСС за 20-минутный отрезок времени представлены на рисунке 2.

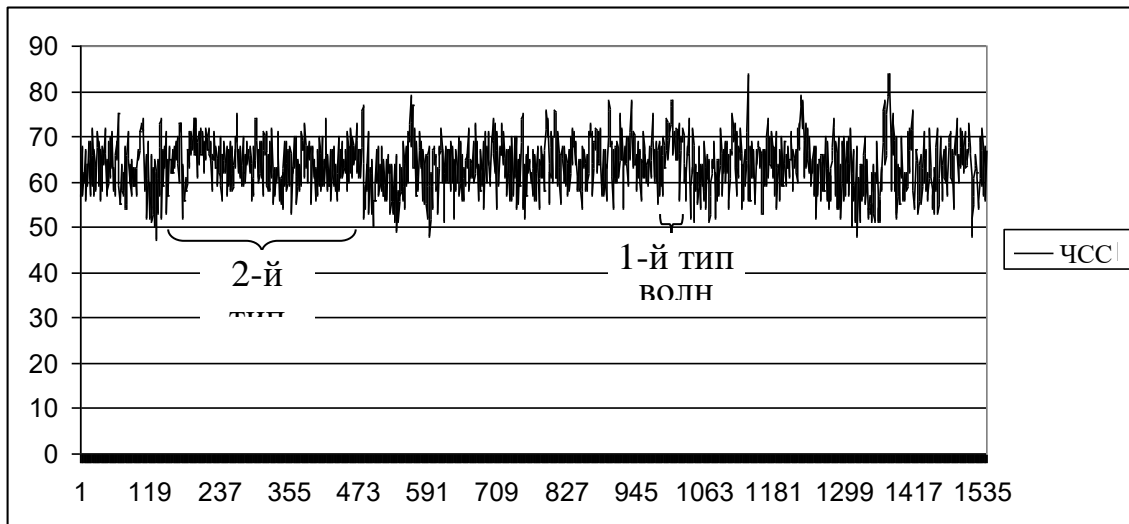


Рисунок 2 – Колебания частоты сердечных сокращений: по оси ординат число сокращений в 1 минуту; по оси абсцисс – сокращения сердца

С каждым ударом пульса число сердечных сокращений пересчитывалось в расчете на 1 минуту. На графике ЧСС видно, что в состоянии покоя в горизонтальном положении у испытуемой частота сердечных сокращений постоянно меняется. Диапазон изменений составляет от 47 до 84 сокращений в минуту.

На графике обнаруживаются два типа волн. Первый тип волн осуществляется с периодом в 30–60 сокращений сердца, частота их составляет 0,016–0,03 Гц. Второй тип колебаний более медленный. Пик их наблюдается через каждые 360–460 сердечных сокращений с частотой 0,002–0,003 Гц. Не исключено, что второй тип волн отражает текущие коррективы нейрогуморальной регуляции сердечной деятельности.

Взаимную связь между колебаниями АРГ и ЧСС определяли с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Оказалось, что коэффициент связи между колебаниями АРГ и ЧСС составил 0,16, что указывает на очень слабую связь между этими показателями.

Выводы. У испытуемых в условиях мышечного и эмоционального покоя в положении лёжа наблюдаются медленноволновые колебания тонуса крупных кровеносных сосудов нижних конечностей и частоты пульса, которые происходят с разной частотой, что вызвано изменениями в нейрогуморальной регуляции работы

сердца, органов дыхания и тонуса кровеносных сосудов. Корреляции между медленноволновыми изменениями тонуса крупных кровеносных сосудов и частоты пульса не обнаружено.

1. Астахов, А. А. Физиологические основы биоимпедансного мониторинга гемодинамики и анестезиологии (с помощью системы «Кентавр») / А. А. Астахов. – Челябинск, 1996. – Ч. 1, 2. – 330 с.

КРИВОЛЕВИЧ Д. А.

Брест, БрГУ имени А. С.Пушкина
 Научный руководитель – И. Г. Роменко,
 старший преподаватель

**ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ ФФВ О РОЛИ
 ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ
 СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

Введение. Концепция «функциональное питание», возникшая в Японии в 1989 году на стыке медицинской и пищевой биотехнологии как самостоятельное научно-прикладное направление в области здорового питания, получила широкое распространение во всем мире.

Под понятием функциональные пищевые продукты (ФПП) понимают пищевые продукты, которые имеют доказанное влияние на здоровье человека и способствуют профилактике распространенных заболеваний человека и улучшают его здоровье и работоспособность.

В понятие функциональной пищи входят

- пищевые продукты, которые подвергаются элиминации, обогащению или замене по составу нутриентов и биологически активных веществ;
- продукты для специализированного питания спортсменов и лиц с высокой физической и психоэмоциональной нагрузкой;
- диетические (лечебные и профилактические) продукты для больных;
- значительная часть биологически активных добавок к пище – носителей микронутриентов, минорных веществ, пищевых волокон и пробиотиков.

Основным механизмом профилактического действия ФПП является их положительное влияние на такие процессы как повышение физической выносливости, иммунитета, улучшение функции пищеварения и регуляция аппетита, повышение энергетического обмена, улучшение сна, памяти и др.

Существуют следующие основные медико-биологические принципы обогащения пищевых продуктов:

- выбор обогащающих добавок (нутриенты, дефицит которых существует, широко распространен и небезопасен для здоровья;
- выбор продуктов, подлежащих обогащению (продукты массового потребления, доступные для всех групп населения и регулярно используемые в повседневном питании (мука, хлеб, молоко, продукты детского питания);
- расчет количества вносимых соединений с учетом их возможного естественного содержания в продукте и потерь в процессе хранения;
- обогащение пищевых продуктов нутриентами не должно ухудшать потребительские свойства продуктов;
- требования к информации на упаковке обогащенного продукта;

- оценка реальной эффективности обогащенного продукта как источника внесенных в него нутриентов.

Принципиальные отличия между ФПП и БАД к пище: форма доставки функционального ингредиента, его концентрация и период приема [1].

Цель работы – исследование информированности студентов 1 курса факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина о ФПП и их значении, степени использования этих продуктов в питании студентов-спортсменов.

Методы исследований. В работе применяли метод анкетного опроса. Было опрошено 52 студента в возрасте 17-19 лет. Полученные данные были статистически обработаны.

Обсуждение результатов. Результаты исследования показали, что только 1% юношей и 4% девушек (2% по выборке) знают, что такое ФПП. 40% девушек и 31% юношей (34% по выборке) не имеют понятия о ФПП, 63% студентов «что-то слышали», но, ни один не сумел дать определение данных продуктов. Специализированное питание для спортсменов употребляют 22% студентов (29% юношей и 9% девушек), 65% студентов (62% и 71% соответственно) знают о таком питании, но сами его не употребляют. Удивляет тот факт, что 11% студентов (8% и 16% соответственно) вообще не знают о существовании специализированного питания для спортсменов, а 2% (1% и 4% соответственно) высказались о ненужности данного питания.

Несмотря на невысокую информированность студентов о функциональном питании наблюдается заинтересованность большей части студентов в употребляемых продуктах питания: маркировку продуктов читают 66% студентов иногда и 17% всегда, и только 17% эта информация не интересует. В свое питание многие студенты благодаря рекламе в средствах массовой информации и рекомендациям врачей включают продукты, относимые к ФПП: йодированную соль (65% студентов по выборке), продукты с пробиотиками – бифидобактерии и лактобациллы (биойогурт, биокефир) (67%), молочные продукты с витаминами (55%), с лактулозой (52%) и инулином (12%), хлеб, обогащенный различными добавками (41%).

Выводы. Таким образом, можно отметить, что в студенческой среде ощущаются недостаток знаний на данную тему и явная потребность в получении соответствующей информации. Необходимо вовлекать студентов в исследовательские и практические программы, направленные на популяризацию здорового питания и, в частности, на осознание каждым студентом, что ФПП могут и должны стать частью ежедневного рациона.

1. Шендеров, Б. А. Функциональное питание, криогенные банки микробиоценозов и их роль в сохранении и восстановлении здоровья. // Вестник восстановительной медицины. – 2003. – № 1. – С. 29–31.

КРУПКЕВИЧ Л. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Е. Н. Саваневская,
 магистр биол. наук, преподаватель

РОЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Один из обязательных факторов здорового образа жизни студентов – систематическое, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья использование физических нагрузок. Они представляют собой сочетание разнообразных двигательных

действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом, объединенных термином "двигательная активность".

Цель работы – определить степень двигательной активности современного человека студенческого возраста и отношение студентов вуза к рациональному использованию свободного времени.

Объект исследования – студенты биологического факультета.

Методы исследования: анализ литературы, анкетирование.

Для выполнения функции опоры и передвижения в организме человека с первых дней формируются опорно-двигательный аппарат – скелет и мышцы. При рождении ребенка его костная и мышечная системы уже достаточно развиты и продолжают интенсивно расти. Особенно это становится заметным, когда ребенок начинает ходить. Полное развитие костно-мышечной системы человека при условии выполнения норм двигательной активности заканчивается к 20–24 годам. При недостатке движения возникает болезнь, называемая гиподинамией (гипо – пониженный против нормы). При этом у человека ухудшаются кровообращение, дыхание, пищеварение, снижается мышечная сила, страдают и другие функции организма. Хуже становятся память, внимание, падают умственная и физическая работоспособность. Человек чаще болеет. Поэтому нужно приучать организм к движению с раннего детства и заниматься физической культурой на протяжении всей жизни.

У большого числа людей, занятых в сфере интеллектуального труда, двигательная активность ограничена. Это присуще и студентам, у которых соотношение динамического и статического компонентов жизнедеятельности составляет по времени в период учебной деятельности 1:3, а по энергозатратам – 1:1; во внеучебное время соответственно 1:8 и 1:2. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором юноши уделяют занятиям 8–12 часов в неделю, а девушки – 6–10.

В ходе медико-биологических исследований установлено, что у студентов по завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптивностью к физическим нагрузкам. Именно здесь физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов.

При поступлении в вуз студент оказывается в новых социальных и психологических условиях. Ограниченная двигательная активность у него является следствием увеличивающейся напряженной умственной деятельности и нервно-эмоциональных перегрузок. При этом включаются сложные механизмы адаптации организма к комплексу новых факторов, определяющих здоровье и успешность обучения студента. Факторами, обеспечивающими процесс адаптации, являются высокий уровень физического развития организма, регулярные занятия физической культурой и спортом, режим труда, питания и отдыха.

Рабочая нагрузка студента в обычные дни достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии – 15–16 часов. Неудивительно, что умственный труд студентов по тяжести относят к 1 категории (легкий), а по напряженности – к 4-й (очень напряженный труд). Обнаружено, что после 6-ти часов учебных занятий у студентов наблюдается снижение уровня физических качеств, что отрицательно

сказывается на их работоспособности. Установлена прямая зависимость между успеваемостью студентов и их физическим развитием, и, хотя значительная часть людей не находит прямой взаимосвязи учебных оценок и объема физических нагрузок в вузе, она существует.

Положительное влияние регулярных физических нагрузок состоит в том, что при систематических занятиях физическим воспитанием и спортом накапливаются многолетние запасы волевых качеств, устойчивости к стрессам, умственной работоспособности.

Отрицательное влияние заключается в том, что пренебрежение двигательной активностью приводит к накоплению факторов риска, а это рано или поздно проявится в заболеваниях, снижении умственной и физической работоспособности, трудностях в учебе.

По данным Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры рекомендуемый недельный объем двигательной активности для студентов вузов составляет 10–14 часов в неделю. Для лиц 17–29 лет, имеющих высокий уровень физической подготовленности, рекомендуются занятия избранным видом спорта, для имеющих среднюю физическую подготовленность – занятия общей физической подготовкой; для лиц с низкой физической подготовленностью – занятия с оздоровительной направленностью. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом в вузе дают организму дополнительный запас прочности, повышая устойчивость организма к факторам внешней среды.

Результаты и их обсуждение. Мы провели анкетный опрос, чтобы выяснить отношение студентов к занятиям физической культурой. Были получены следующие результаты: 65 % студентов постоянно занимаются физкультурой и спортом, 25 % иногда, 10 % – не занимаются. Студенты занимаются в спортивных секциях, как на базе университета, так и в городских спортивных комплексах. Около 70 % обучающихся считают, что в вузе созданы условия для занятий физкультурой и спортом, 30 % – нет. Примерно 60 % студентов считают, что основной причиной, мешающей заниматься физкультурой, является отсутствие свободного времени, отсутствие желания и слабое здоровье.

Выводы. Таким образом, физическая культура в вузах представлена как важнейший базовый компонент формирования общей культуры студентов, где регулярные занятия физическими упражнениями являются универсальным средством, которое может помочь противостоять напряженному ритму жизни, нервно-психическим перегрузкам.

1. Роль двигательной активности в жизни студентов [Электронный ресурс].– Режим доступа: http://www.rusnauka.com/16_NPRT_2012/Sport/1_111139.doc.htm. – Дата доступа: 18.02.2018.

ЛЕМАЧКО Е. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. П. Люкевич,
 канд. филос. наук, доцент

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ: ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ

Введение. Спортивно-оздоровительный туризм представляет собой самостоятельную и социально-ориентированную сферу и образ жизни значительной части общества. Спортивно-оздоровительный туризм по своим целям может иметь спортивную, познавательную, учебную, исследовательскую, экологическую направленность и их сочетания. По типу мероприятий спортивно-оздоровительный туризм реализует свои цели при организации и проведении путешествий, спортивных походов, соревнований, слетов, экспедиций, экстремальных спортивных туров, спортивно-туристских школ по подготовке гидов и инструкторов спортивного туризма. Материально-технической базой функционирования спортивного туризма является туристское снаряжение, технические и иные средства передвижения, туристские полигоны, приюты, турбазы, станции юных туристов и туристские клубы [1].

Цель работы. Продемонстрировать динамику развития спортивно-оздоровительного туризма и его материальной базы на территории современной Беларуси.

Методы исследования. В работе применялись такие методы изучения, как описание, сравнение и анализ.

Результаты и их обсуждение. В соответствии с различными классификационными подходами по видам передвижения выделяют:

- автомобильный туризм – система предприятий, обеспечивающих туристов, путешествующих на собственном или арендованном автомобильном транспорте;
- велосипедный туризм – популярный вид активного отдыха, имеющий множество разновидностей: от небольших прогулок и экскурсий до сложных велосипедных путешествий; в настоящее время существуют три основных типа велосипедов: дорожные, кроссовые и горные;
- к водному туризму относятся: а) рафтинг – сплав по породистым рекам на надувных судах; б) дайвинг – один из сложных и опасных видов спорта и туризма, который включает в себя подводное плавание с аквалангом, маской и ластами и характеризуется как разновидность спортивно-туристического отдыха;
- конный туризм – осуществляется в виде конных маршрутов, проходящих по заповедникам или национальным паркам;
- лыжный туризм – оздоровительные туры выходного дня, хождение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, совершение коротких или многодневных переходов;
- пешеходный туризм (трекинг) – пешие походы, которые не требуют специальной подготовки и оборудования;
- горный туризм – походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 м, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек;
- спелеотуризм – исследование пещер, шахт, разломов или пропастей;
- альпинизм [3].

Спортивная база Республики Беларусь принимает сегодня гостей и спортсменов самого высокого уровня. Ежегодно вступают в строй новые объекты физкультурно-спортивного назначения. На территории нашей страны с 2005 года введены в эксплуатацию республиканский горнолыжный центр “Силичи”, в Минске построена “Минск-Арена” – одно из самых удивительных и разноплановых сооружений, физкультурно-оздоровительные комплексы в Старобине, г.п. Уречье Любанского района, в Минском районе (“Виталюр”), Вилейке (“Сатурн” с плавательным бассейном), стадион “Строитель” в Солигорске, филиал государственного учреждения “Червенская детско-юношеская спортивная школа”. ФОК “Олимп” в агрогородке Козловичи Слуцкого района с плавательным бассейном и тренажерным залом. Реконструированы стадион в Слуцке и конно-спортивная база СПК “Полочаны”. В 2008 г. введены в эксплуатацию Ледовый дворец “Солигорск-Арена”, ФОЦ “Замковый” в Несвиже, ФОК “Грация” в Крупках, тренажерные залы в Воложине и Дзержинске, спортивный зал в агрогородке Щепичи Клецкого района, ряд открытых хоккейных и спортивных площадок. В Смолевичах построен один из лучших стадионов в Беларуси, располагающий полем для игры в хоккей на траве, современными тренажерным, бильярдным, шахматным залами и комфортным восстановительным центром. По сравнению с 2005 г. количество людей, участвующих в спортивном туризме, возросло почти в 2 раза. Открыто 20 физкультурно-спортивных клубов для работы с населением. Не остаются без внимания районные центры и малые города [более подробно, см.: 2].

Положительная динамика развития спортивной инфраструктуры и популяризация здорового образа жизни достигаются в значительной мере за счет капитального строительства, реконструкции спортивных и туристских объектов. Например, только в городе Бресте в последние десять лет введено в эксплуатацию более 20 крупных спортивных сооружений: универсальный спортивный комплекс игровых видов спорта “Виктория”, гребная база с инфраструктурой, легкоатлетический манеж, стрелковый тир. В 2010 году был построен Дворец водных видов спорта с 4 бассейнами, один из которых – 50-метровый с трамплином. В этом комплексе получили развитие такие виды спорта, как прыжки в воду, синхронное плавание, водное поло.

Выводы. В течение последних десяти лет спортивно-оздоровительный туризм на территории Беларуси имел поступательную динамику развития, о чём свидетельствует прогрессирующее становление материальной базы не только в городской, но также и в сельской местности.

1. Изотова, М. А. Инновации в социокультурном бизнесе и туризме / М. А. Изотова, Ю. А. Матюхина. – М. : Совет. спорт, 2006. – 223 с.

2. Дурович, А. П. Маркетинг туризма: учебное пособие для учащихся учреждений, обеспечивающих получение среднего специального образования по специальности “Туризм и гостеприимство” / А. П. Дурович. – Минск: Современная школа, 2009. – 318 с.

3. Дурович, А. П. Организация туризма / А. П. Дурович. – Минск: Новое знание, 2008. – 639 с.

ЛОСКО П. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Е. А. Рассохина,
 старший преподаватель

ВЕГАНСТВО В БОДИБИЛДИНГЕ

Введение. Как вы знаете, мир не стоит на месте – всё течет, все развивается. Появляются новые движения, новые тенденции, мода постоянно диктует свои новые и новые правила. И вот одно из последних направлений, тоже очень интенсивно набирающее популярность – веганство. Кто же такие бодибилдеры–веганы? И почему это течение стало нынче сейчас таким популярным? Фактически веганы – это очень жесткие вегетарианцы. Однако, в отличие от последних, они не употребляют в пищу не только мясо, но и молоко и молочные продукты, даже такие как сыр и творог. Они не используют одежду, полученную за счет убийства или эксплуатации животных. Ну и соответственно, бодибилдеры–веганы – это спортсмены, занимающиеся культуризмом, и придерживающиеся всех этих вышеописанных правил.

Целью работы является изучение совместимости веганства и бодибилдинга.

Бытует мнение, что культурист не может жить без мяса, иначе откуда ему брать белок для наращивания мышечной массы? На самом деле, правильное рациональное питание, основанное на растительной пище, способно вырастить настоящего успешного культуриста, и тому есть немало примеров. Каким образом культуристу–вегану удастся поддерживать отличную спортивную форму и добиваться солидных результатов [1,3].

Методы исследования. В работе использован обзор литературных и интернет-источников. Для начала поясним, что понятие питания для культуриста–вегана подразумевает не только достаточное употребление протеинов, но и контроль калорий и дозировку жиров. Это определенная система, в которой успех зависит буквально от всего: частоты приема пищи, общего количества принимаемых протеинов и биодобавок, объема потребляемой жидкости, комбинирования продуктов и множества других факторов.

Результаты и их обсуждение. Белок можно получить как из животной, так и из растительной пищи. К тому же, белок, полученный из растительной пищи, усваивается человеческим организмом значительно легче. Не говоря уже о несомненной пользе: она не провоцирует повышение уровня холестерина, высокое давление и развитие сердечно–сосудистых заболеваний. Растительный белок вполне подходит в качестве строительного материала клеток, к тому же он поставляет в организм сбалансированное количество аминокислот. Белок содержится в бобовых, орехах, зерновых, конопле, семечках, рисе, фруктах и овощах.

Особенно много важных аминокислот, способствующих наращиванию мышечной массы, содержится в белке конопли. Конопля – это, по сути, уникальное в своем роде растение: две трети белка конопли – это эдестин, протеин, по составу очень похожий на тот, который содержится в крови человека. Этот белок усваивается очень легко и является настоящей находкой для культуристов–веганов.

Желтый горох, коричневый рис и соя – также прекрасные источники белка, однако переусердствовать не стоит. Всего должно быть в меру, даже полезного белка, так как чрезмерное употребление способно вызвать элементарную аллергию [2].

Белок – это достаточно тяжелый продукт, независимо от того, из каких продуктов он получается. Если не помогать организму переваривать его, колоссальная нагрузка на

печень и почки сделает просто невозможной нормальный режим тренировок культуриста. Именно поэтому очень важно придерживаться питьевого режима: для человека, занимающегося бодибилдингом, теряющего с потом большое количество жидкости, количество выпиваемой воды в день должно доходить до 4-5 литров.

Каждый прием пищи бодибилдера–вегана предусматривает потребление 400-500 мл чистой воды – только так можно обеспечить нормальный обмен веществ и полное усвоение поступающих с растительной пищей белков. Спортсмены–веганы быстро привыкают к такому питьевому режиму. Многие веганы пьют жидкость, полученную от чайного гриба. Помимо предотвращения обезвоживания, она способствует детоксикации организма. Культуристы–веганы крайне редко пьют кофе или чай – они вряд ли вполне совместимы со здоровым образом жизни [4].

Почему спортсменам–веганам тренироваться даже легче, чем тем, кто употребляет пищу животного происхождения? Потому что животная пища создает в организме человека кислотную среду, чуждую человеку, а значит, требуются дополнительные усилия, чтобы перебороть это состояние. О каких тренировках может идти речь?

В противовес любителям мяса, кофеина, сахара и обработанных продуктов, которые только обманывают организм, истощая его и забирая такие важные минералы, как калий, кальций и магний, продукты растительного происхождения создают в организме щелочную среду – идеальный pH для нашего организма. Именно поэтому культуристы–веганы быстрее восстанавливаются и показывают отменные результаты – их усилия направлены исключительно на тренировки, а не на бесконечное переваривание пищи [3, 4].

Держать форму помогает дробное питание, есть 6–10 раз в день, но небольшими порциями. При таком подходе мышцы будут постоянно получать необходимые компоненты и нарастить мускулатуру станет намного легче.

Чтобы справляться с нагрузкой и достигать результатов, культуристу–вегану желательно делать акцент на цельную пищу. Фрукты, овощи, орехи, зерновые, бобовые, семечки – это, пожалуй, самая здоровая и самая лучшая пища, которая действительно способна обеспечить организм всем необходимым. Разумеется, рацион нужно разнообразить, но из всего названного всегда можно подобрать самые разные продукты, которые и отдельно, и в комплексе станут основой для полноценных тренировок. В целом, формируя собственный стиль питания, следует исходить из формулы, оптимальной для бодибилдеров: 40% белка, 30% жиров и 30% углеводов [1, 2].

Выводы. Конечно, каждый волен распорядиться своим телом так, как считает нужным. Однако бодибилдинг дает своему адепту очень важную вещь – знание. Существует масса литературы, из которой можно узнать о процессах метаболизма, биомеханике, принципах построения диет и т. д. Бодибилдинг позволяет действовать осмысленно и с опорой на научные факты.

Веганство может противопоставить этому только идею «слушайте свое тело, природа подскажет». Эта точка зрения, как и любая другая, имеет право на существование. Но что выбрать – науку или интуицию – личное дело каждого из нас.

1. Веганство и бодибилдинг [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://jhealth.ru/articles-info/veganstvo-i-bodibilding/> – Дата доступа : 07.03.2018.

2. Веганство и бодибилдинг [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vegjournal.ru/krasota/sport/573-veganstvo-i-bodibilding-kachaem-zhelezo-po-veganu.html> – Дата доступа : 07.03.2018.

3. Бодибилдеры веганы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.fitness-bodybuilding.ru/bodibildery-vegany.html> – Дата доступа : 07.03.2018.

МАКАРЕВИЧ А. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Г. Е. Хомич,
канд. биол. наук, доцент

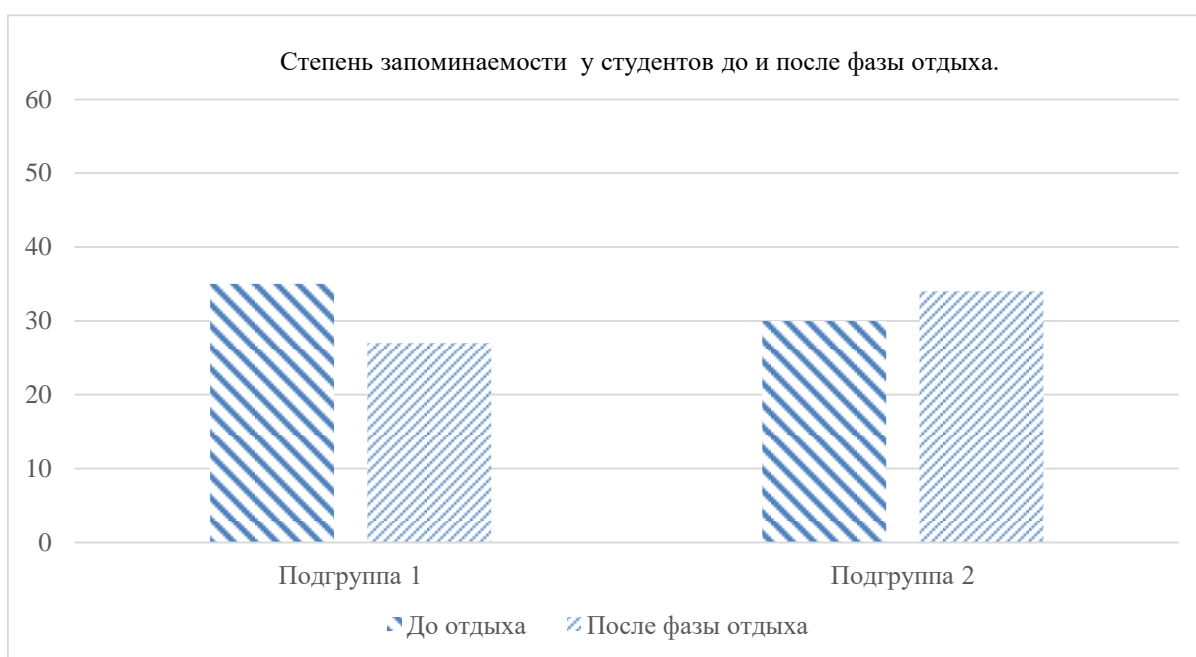
СПОРТ И УМСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ

Введение. Как связана наша умственная активность со спортом? Этот вопрос достаточно актуален в современном мире, так как сидячий образ жизни студентов и неправильное питание приводит к снижению здоровья студентов, а, следовательно, и к уменьшению умственной деятельности. Изучением этого вопроса занимается доктор Джон Рэйти – доктор медицины, который является ассоциированным клиническим профессором психиатрии в Гарвардской медицинской школе и признанным в мире экспертом в области нейропсихиатрии. Он занимается изучением взаимосвязи физических упражнений со способностью учиться. Доктор Рейти говорит об отсутствии физической активности в средних школах и университетах, отмечая, что средний школьник, студент проводит 5,5 часов в день перед экраном какого-то типа, например, телевизор, компьютер или смартфон. Доктор считает, что упражнения не только способствуют улучшению физической формы, а также делают мозг более восприимчивым к новой информации. Зависимость умственной деятельности от спорта он объясняет тем, что в это время естественным путем балансируются нейромедиаторы: гамма-аминомасляная кислота (ГАМК), серотонин, норадреналин и дофамин, глутамат. [2] Около 80% сигналов в головном мозге осуществляется балансом глутамата и ГАМК. Глутамат стимулирует активность нейронов, тогда как ГАМК ингибирует его. Серотонин помогает модифицировать беглую деятельность мозга, которая может привести к депрессии, тревожности. Норадреналин часто усиливает сигналы, которые влияют на внимание, восприятие, мотивацию и возбуждение. Дофамин - это нейромедиатор обучения, вознаграждения, внимания и движения. Упражнения, говорит Рейти, уравнивают эти нейромедиаторы. Они обеспечивают отвлекающее воздействие, уменьшают мышечное напряжение, перенаправляют нейронные цепи. [2] Так же в результате физических упражнений, нейроны становятся более восприимчивы для новой информации и это способствует возникновению новых связей между двумя нейронами. Необходимыми условиями нормального функционирования мозга является достаточное поступление кислорода и нервных импульсов от мышечной системы, благоприятный эмоциональный фон. Кислород нужен организму для окислительных процессов, связанных с выработкой энергии. К примеру, мозгу требуется кислорода в пять раз больше, чем сердцу и в двадцать раз больше, чем мышцам. Эффективная работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая доставку кислорода к тканям и органам, положительно влияет на центральную нервную систему, которая более четко координирует работу функциональных систем организма [1]. Частота сердечных сокращений, увеличивающаяся при тренировках, повышает объём крови и направляет больше крови не только в работающие мышцы, но и в мозг, тем самым улучшая его работу.

Цель работы – исследование зависимости умственной активности от спорта.

Методы исследования. Для доказательства приведённой выше информации, было проведено исследование. Для него была отобрана группа добровольцев в количестве 10 человек, которая была разделена на 2 подгруппы, одна подгруппа чередовала занятия по заполнению простейших тестов на запоминание иностранных слов с физическими нагрузками средней тяжести, другая же чередовала тесты с фазой отдыха.

Результаты и их обсуждение. Примерно через 30 минут занятий спортом, было замечено, что подгруппа, занимающаяся физическими упражнениями, стала показывать положительные результаты по тестированию заметно раньше, чем аналогичная подгруппа, но с фазой отдыха вместо упражнений. На основании результатов была построена диаграмма (рисунок).



Таким образом результаты показывают эффективность физических упражнений для улучшения памяти и умственной деятельности учащихся.

Выводы. В заключение хотелось бы сказать, что это исследование доказывает важность спорта в нашей жизни. Для успешного функционирования мозга необходимы физические нагрузки и соблюдения здорового образа жизни. И очень важно способствовать активизации творческого потенциала студентов, приобщать молодежь к здоровому образу жизни, к формированию ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, к стимулированию процессов нравственного воспитания.

1. Энн Дэли. 5 упражнений, влияющих на мозг [Электронный ресурс]. – 2014. – Режим доступа : <http://www.womenshealthmag.com/fitness/how-does-exercise-affect-your-brain>. – Дата доступа : 14.02.2018.

2. Peter Bretan Jr. Exercise makes us smarter! / *Marin Medicine*. – 2011. – Vol. 57, № 3. – P. 5-8.

МЕЛЬНИЧУК А. Г., СЕЙПИАНОВА Е. Л.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. П. Люкевич,

канд. филос. наук, доцент

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Введение. Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в труде, в учебе, в общении с людьми. Спорт и физическая культура вносят свой вклад в формирование гармоничной и всесторонне развитой личности.

Нравственное воспитание. На тренировках, учебных занятиях, а особенно во время спортивных соревнований учащиеся переносят большие моральные и физические нагрузки: сопротивление противника, быстро меняющаяся обстановка, умение подчинить свои интересы интересам коллектива, зависимость результата спортивных соревнований от усилий каждого члена команды, уважительное отношение к сопернику содействуют формированию у них таких черт характера, как смелость, сила воли, решительность, самообладание, выдержка, дисциплинированность, уверенность в своих силах.

Умственное воспитание. На занятиях спортом и физической культурой учащиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, об использовании приобретенных навыков в жизни, усваивают обязательные требования гигиены и правила закаливания организма. Развиваются внимательность, наблюдательность, восприятие, повышается уровень устойчивости умственной работоспособности. Исследования показывают, что занятия физическими упражнениями способствуют совершенствованию органов чувств, развитию памяти, особенно зрительно-двигательной, мышечно-двигательной чувствительности, зрительного и слухового восприятия.

Трудовое воспитание. Сущность трудового воспитания заключается в планомерном и систематическом развитии свойств и качеств личности, определяющих подготовку человека к жизни и общественно полезному труду. Трудолюбие также воспитывается непосредственно в процессе занятий спортом и физическими упражнениями, когда занимающиеся для достижения максимального результата, преодолевая усталость, многократно выполняют те или иные физические упражнения.

Эстетическое воспитание. В физической культуре и спорте заключены большие возможности для эстетического воспитания человека, развития в нем способности воспринимать, правильно понимать и чувствовать прекрасное в поступках, в доведенных до степени искусства движениях гимнаста, в красоте совершенных форм человеческого тела. Выполнение упражнений под музыку в фигурном катании и художественной гимнастике способствуют развитию музыкальной культуры. Занятия альпинизмом, туризмом, парусным и другими видами спорта позволяют чувствовать и понимать прекрасное в природе. Связь занятий физическими упражнениями с эстетическим воспитанием имеет двойственный характер, так как позволяет нам не только формировать какие-либо образы, но и одновременно влиять на воспитание этических норм, поведения в обществе и морально-волевых качеств.

Цель работы. Акцентировать внимание на том, как важен контроль и самоконтроль в занятиях спортом и физической культурой.

Методы исследования. В работе применялись такие методы изучения, как сравнение, анализ содержания литературных и интернет источников по данной теме.

Результаты и их обсуждение. Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом. Врачебный контроль и врачебно-педагогические наблюдения дадут лучший результат, если они будут дополнены самоконтролем. Самоконтроль – это существенное дополнение врачебного контроля. Как правило, он проводится самими занимающимися. Для этого каждый из них обязан вести дневник самоконтроля. К ведению дневника самоконтроля занимающихся необходимо приучить с самого начала занятий в группе. При этом подробно освещаются задачи и цели самоконтроля, раскрывается значение отдельных показателей субъективных и объективных данных.

В объективные показатели входят: *рост, масса тела*, которая служит одной из основных характеристик физического состояния человека и является показателем развития его организма, *окружность грудной клетки, мышечная сила рук*, которая зависит от роста массы тела, *пульс*. Каждому человеку присуща индивидуальная частота пульса. В состоянии покоя у полностью здорового мужчины она составляет обычно 60-80 ударов в минуту, у женщин она, как правило, на 5-10 ударов чаще. Частота пульса зависит от уровня физических нагрузок, возраста и многого другого [см. 1].

К субъективным данным мы можем отнести настроение, которое играет важную роль в жизни человека. Большой эффективности тренировочного процесса способствует хорошее настроение. *Самочувствие*. Под влиянием постоянных занятий спортом и физическими упражнениями перестраивается весь организм. Самочувствие – это своеобразный барометр влияние спорта и физических упражнений на организм занимающихся. Чрезмерные нагрузки сопровождаются не очень хорошим самочувствием. Утомление, усталость, снижение работоспособности непосредственно связаны с *состоянием нервной системы человека*. Как известно, это сложный физиологический процесс, который начинается в высших отделах нервной системы и влияющий на другие системы органов организма человека. *Ночной сон*. Продолжительность и глубина сна зависят от многих причин. Сон должен быть регулярным и достаточным, но не менее 7 часов, а при больших по объему физических нагрузках – 8 – 9 часов. *Сердцебиение* – это ощущение сильных и частых ударов сердца, связанные с плохим самочувствием. При этом пульс может быть неритмичным. *Боли в мышцах*. Часто в подготовительном периоде занятия или у лиц, которые только что приступили к занятиям физической культурой, появляются боли в мышцах. Как правило, эти боли продолжаются не более трех недель. Они являются признаком активной перестройки организма [см. 2].

Педагогический контроль и его содержание. Педагогический контроль – это планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся спортом и физической культурой. Проводится для того, чтобы проверить насколько соответствует педагогическое воздействие повышение эффективности учетно-тренировочных занятий. К методам педагогического контроля можно отнести анализ рабочей документации учебно-тренировочного процесса, анкетирование занимающихся и тренеров-преподавателей, педагогическое наблюдение во время занятий.

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития, функциональной подготовленности занимающихся спортом и физической культурой. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм постоянных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля – это врачебное обследование, периодичность которого зависит от квалификации, а так же от видов спорта. Спортсмены проходят его 2 раза в год.

Заключение. Для каждого человека и для общества в целом самую большую ценность представляет здоровье. Физическая культура – это неотъемлемая часть нашей жизни. Она занимает одно из самых важных мест в учебе и работе людей. Занятия физическими упражнениями играют важную роль в работоспособности членов общества и именно поэтому умения и знания по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях поэтапно. Немалую роль в развитие обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную методику воспитания и обучения студентов.

1. Самоконтроль в занятиях спортом и физической культурой [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://domashke.net/referati/referaty-po-fizkulture-i-sportu/referat-kontrol-i-samokontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoj/>. – Дата доступа : 11.03.2018.

2. Контроль в занятиях физической культурой [Электронный ресурс]. – Режим доступа : https://revolution.allbest.ru/sport/00743736_0.html/. – Дата доступа : 11.03.2018.

МОЩУК И. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Г. Е. Хомич,
канд. био. наук, доцент

ВЫЯВЛЕНИЕ И АНАЛИЗ ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК ВХОДЯЩИХ В СОСТАВ КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Введение. Все производители колбасных изделий хотят увеличить срок хранения и реализации своей продукции, а также улучшить их качество и товарный вид. В связи с этим производители используют различные пищевые добавки и красители, которые оказывают в своем большинстве не благоприятное воздействие на организм человека.

Цель работы – исследование, определение, выявление вредных пищевых добавок входящих в состав колбасных изделий.

Методы исследования. В работе применялись методы качественного анализа состава, и использовались данные экспериментальных опытов различных лабораторий мира, по выявлению воздействия той или иной пищевой добавки на организм человека.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования принимали участие и были проанализированы 8 торговых марок (далее будет использоваться сокращение НТ – наименование товара):

Торговая Марка “Галерея Вкуса”, НТ – «Тигр», колбаса вареная из мяса птицы;

Торговая Марка “Инко-Фуд”, НТ – «Молочная прима», вареное колбасное изделие мясное;

Торговая Марка “Березовский мясоконсервный комбинат”, НТ – «Классическая», вареное колбасное изделие мясное;

Торговая Марка “Дружба”, НТ – «Прима лакомая», колбаса вареная из мяса птицы;

Торговая Марка “Брестские традиции”, НТ – «Куриная», колбаса вареная из мяса птицы;

Торговая Марка “Брестский мясокомбинат”, НТ – «Колобок с сыром», изделие колбасное вареное мясное;

Торговая Марка “Слонимский мясокомбинат”, НТ – «Докторская», изделие колбасное вареное мясное;

Торговая Марка “Дзержинский агрокомбинат”, НТ – «Вкусная», колбаса вареная из мяса цыплят-бройлеров.

В таблице № 1 приведены количественные составы пищевых добавок от общего состава колбасных изделий, а также наименования вредных пищевых добавок при однократном употреблении:

Таблица № 1

Наименование товара (1)	Общее количество пищевых добавок в составе колбасного изделия (2)	Количество пищевых добавок, негативно влияющих на организм (3)	% соотношение негативно влияющих пищевых добавок от общего количества добавок (4)
1	2	3	4
1. «Тигр»	10	3	33%
2. «Молочная прима»	11	2	18%
3. «Классическая»	10	4	40%
4. «Прима лакомая»	13	4	30%
5. «Куриная»	20	2	10%
6. «Колобок с сыром»	19	9	47%
7. «Докторская»	12	2	16%
8. «Вкусная»	14	3	21%

В таблице № 2 приведены количественные составы пищевых добавок от общего состава колбасных изделий, а также наименования вредных пищевых добавок при многократном употреблении:

Таблица №2

Наименование товара	Общее количество пищевых добавок в составе колбасного изделия	Количество пищевых добавок. негативно влияющих на организм	% соотношение негативно влияющих пищевых добавок от общего количества добавок
1. «Тигр»	10	5	50%
2. «Молочная прима»	11	6	54%
3.«Классическая»	10	7	70%
4. «Прима лакомая»	14	9	64%
5. «Куриная»	20	10	50%
6. «Колобок с сыром»	19	14	73%
7. «Докторская»	13	4	15%
8. «Вкусная»	14	6	42%

Как мы можем видеть, количество вредных пищевых добавок входящих в состав колбасных изделий, увеличивается с частотой приема. Это объясняется тем, что пищевые добавки, входящие в состав колбасных изделий при однократном употреблении, оказывают незначительное влияние на организм, и соответственно уменьшают процент вредных пищевых добавок входящих в состав колбасных изделий. При частом употреблении они накапливаются в организме и вызывают отравление, или интоксикацию организма, что приводит к неблагоприятным последствиям.

Ниже приведены вредные пищевые добавки чаще всего встречающиеся в ходе исследования торговых марок:

E621 – Глутамат натрия, основная роль этой добавки - усиливать вкус и аромат. Она придает продуктам вкус мяса или бульона. Были проведены исследования, в результате которых было доказано, что его длительное употребление может привести к ряду серьезных заболеваний, таких как: болезнь Альцгеймера, аутизм, синдром дефицита внимания, диабет, синдром гиперреактивности, мигрень.

E536 – Ферроцианид калия, является весьма токсичной добавкой. При взаимодействии с кислотами (в нашем случае HCl), продукт разлагается, с образованием опасной синильной кислоты. Попадая в организм, блокирует обычное функционирование ферментов, что приводит к быстрому развитию кислородного голодания клеток. Под прицел сразу попадает центральная нервная система, а позже воздействие токсинов распространяется на сердечно-сосудистую систему, а также затрагивает функцию дыхания.

E451 – Трифосфат натрия, относится к опасным добавкам. Чрезмерное употребление продуктов с этой добавкой может привести к развитию воспалительных явлений слизистых оболочек организма и особенно органов пищеварительной системы. У детей при этом может присутствовать состояние нервозности и острая нехватка кальция. Считается, что воздействует как ракообразующее вещество, и повышает уровень холестерина.

E251 – Нитрит натрия, обладает обще ядовитым и токсичным свойством, а также канцерогенным эффектом. Употребление мясных и рыбных продуктов, которые проходили тепловую обработку вместе с нитратом натрия, может привести к образованию раковых образований. Употребление большого количества таких продуктов может способствовать возникновению рака кишечника и легких.

Выводы. Таким образом было определено количество отрицательно влияющих пищевых добавок, входящих в состав колбасных изделий. Также, исходя из сделанных выводов в ходе исследований, мы с уверенностью можем сказать, что колбаса действительно является вредным продуктом, и влияет в большей степени отрицательно на человеческий организм, и может вызвать развитие раковых заболеваний. Колбасную продукцию разрешается принимать в пищу в количестве 15-30 грамм, один раз в 2 дня, в зависимости от состояния вашего здоровья.

Рекомендуется отказаться от колбасной продукции, которая изготавливается на заводах, и рекомендуется колбасную продукцию домашнего изготовления с применением натурального свежего мяса и пищевых добавок природного происхождения (паприка, перец, кориандр и т. д.).

1. Fluids Лаборатория омоложения [Электронный ресурс] / Пищевые добавки энциклопедия. – Москва, 2011. – Режим доступа: <http://www.deus1.com>. – Дата доступа: 28.02.2018.

2. Vkusologia – Все о предприятиях общественного питания [Электронный ресурс] / Пищевые добавки (Е). – Москва, 2018. – Режим доступа: <http://vkusologia.ru>. – Дата доступа: 28.02.18.

ОВЧИННИКОВА Е. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Е. И. Гурина,
старший преподаватель

ОСНОВЫ СПОРТИВНОГО МАССАЖА И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Введение. Опорно-двигательная система человека выполняет множество жизненно важных функций: опорную, защитную, обеспечивает движение, принимает участие в минеральном обмене и кроветворении. Мышцы, прикрепленные к костям, осуществляют их перемещение относительно друг друга, благодаря чему обеспечивается передвижение тела в пространстве. Мышечный аппарат имеет свою функциональную особенность: окружает полости организма человека, защищая их от механических повреждений, выполняют опорную функцию, поддерживая тело в определенном положении.

Нарушение опорно-двигательного аппарата вызывает патологические процессы в работе многих систем организма. Поэтому важным является поддержание опорно-двигательного аппарата в состоянии здоровья: правильное питание, включающее все необходимые элементы, витамины, минералы, особенно кальций и витамин D, отказ от

курения, ограничение потребления алкоголя, контроль веса, адекватная физическая нагрузка, своевременное оказание медицинской помощи при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы. Также большую роль для профилактики и лечения проблем опорно-двигательной системы будут играть приемы массажа.

Цель работы – определение действия массажа на опорно-двигательный аппарат человека и изучение основ спортивного массажа.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Покров человеческого тела, глубоко расположенные ткани, а также внутренние органы образуют единое функциональное целое. Под влиянием массажа повышается эластичность мышечных волокон, их сократительная функция, замедляется мышечная атрофия, а также уменьшается уже развившаяся гипотрофия. Массаж оказывает значительное влияние также на окислительно-восстановительные процессы в мышцах, увеличивая приток кислорода и улучшая ассимиляторную функцию клеток мышечной ткани.

Массаж способствует повышению работоспособности мышц, при этом ускоряется восстановление работоспособности после усиленной физической нагрузки. Массаж оказывает существенное влияние на суставной аппарат. Под действием массажа улучшается кровоснабжение сустава и периартикулярных тканей, укрепляется сумочно-связочный аппарат сустава, ускоряется рассасывание суставного выпота, а также патологических отложений в периартикулярных тканях. Массаж, проведенный после физической тренировки, вызывает приятное ощущение бодрости, свежести во всем теле, снимает чувство утомления, предупреждает развитие ригидности и болезненности мышц. Массаж – эффективное средство подготовки мышц к физической работе. Повышает массаж и скоростно-силовую выносливость мышц.

Под спортивным массажем понимается совокупность массажных манипуляций и приемов, применение которых способствует физическому совершенствованию спортсмена, снимает утомление, повышает спортивную работоспособность, также применяется при лечении спортивных травм. Спортивный массаж подразделяется на тренировочный, восстановительный, предварительный, гигиенический. Гигиенический массаж производится вместе с гимнастикой по утрам, между выступлениями и тренировками, чаще всего в форме самомассажа.

Тренировочный массаж является составной частью тренировочного процесса, его можно отнести к средствам спортивной тренировки. Он включается в план тренировки спортсмена наряду с нагрузкой, режимом питания, отдыхом. Восстановительный массаж применяется после спортивных нагрузок для максимально быстрого восстановления функций организма. Предварительный массаж выполняется непосредственно перед соревнованием или тренировкой с целью помочь спортсмену повысить функциональные способности организма и спортивный результат. В зависимости от задач данный вид массажа делится на разминочный, массаж в предстартовых состояниях, согревающий. Разминочный массаж проводится перед занятиями и выступлением и способствует мобилизации организма. Массаж в предстартовых состояниях применяется для коррекции предстартовых состояний спортсмена: тонизирующий массаж применяется при стартовой апатии; успокаивающий массаж применяется для снижения возбуждения перед стартом. Согревающий массаж применяется при охлаждении организма или отдельных частей тела спортсмена на тренировках или соревнованиях, проводимых на открытом воздухе или в холодных помещениях. Массаж способствует повышению температуры тела, мышцы и связки становятся более эластичными и устойчивыми к травме.

Однако спортивный массаж имеет ряд противопоказаний: повышенная температура тела, острые воспалительные явления, кожные заболевания, повреждения кожи и ее большая раздражительность, сильное переутомление и возбуждение, склонность к кровотечениям, варикозное расширение вен и флебиты, менструации, беременность, наличие камней в желчном пузыре, грыжа.

Массаж следует начинать с поглаживания, затем применять растирание, выжимание, далее – разминание, потряхивание и, если необходимо, – ударные приемы вибрации. Между всеми приемами проводят поглаживание, встряхивание или же завершают массаж. Массаж начинают со спины и шеи, затем массируют ближнюю руку, плечо, локтевой сустав, предплечье и ладонную поверхность кисти. После этого спортсмен переносит руку вверх и кладет ее перед лицом. Производят массаж верхней конечности – плеча, локтевого сустава, предплечья, лучезапястного сустава, кисти. Все то же самое массажист повторяет с противоположной стороны. После этого массируют тазовую область, затем заднюю поверхность бедра и коленный сустав. Далее массируют икроножную мышцу и пяточное сухожилие. Пятки, подошву, пальцы рекомендуется массировать в последнюю очередь. Затем массируют другую голень. После этого спортсмен ложится на спину: массируют вначале дальнюю сторону груди, затем ближнюю руку. Выполнив приемы на одной стороне груди, переходят на другую сторону и массируют опять дальнюю сторону груди и ближнюю руку. После этого массируют бедра, коленные суставы, голени, голеностопные суставы, пальцы ног, живот.

Выводы. Итак, спортивный массаж – это неотъемлемая составляющая тренировочного и соревновательного процессов, которая помогает спортсмену держать себя в отличной физической форме, быть более выносливым, меньше уставать и в короткие сроки восстанавливаться после нагрузок. Спортивный массаж помогает не только восстанавливать тело в процессе тренировок, но и людям, далеким от спорта он дает много пользы: делает эластичными мышцы, расслабляет, оздоравливает спину, позвоночник и суставы, нормализует давление, восполняет недостаток нагрузки на мускулатуру, делая ее более крепкой при малоподвижном образе жизни. Массаж одинаково эффективен как подготовительный этап перед тренировкой, так и после – снимает боли, мышечные спазмы, отлично расслабляет.

1. Васичкин, В. И. Большой справочник по массажу / В. И. Васичкин. – СПб, 2004.
2. Васичкин, В. И. Лечебный и гигиенический массаж: практическое руководство / В. И. Васичкин. – Минск: Беларусь, 1996.
3. Алексеус, А. К. Основы лечебного массажа / А. К. Алексеус. – Минск, 2004.
4. Воздействие массажа на опорно-двигательный аппарат [Электронный ресурс] / Медицинская библиотека. Режим доступа: <http://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/3457595316/17>. Дата доступа: 17.03.2018.

ОСОВЕЦ Т. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. П. Люкевич,
 канд. филос. наук, доцент

ДИЕТА: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Введение. Научные исследования в области двигательной активности показывают, что обычно группа малоподвижных людей, то есть с низкой двигательной активностью,

отличается повышенной массой тела. Избыточный вес является дополнительной нагрузкой и влияет на функциональное состояние органов и систем организма человека. Основной причиной повышенной массы тела является неправильное питание.

Цель работы – исследование факторов, влияющих на двигательную активность человека, а также определение и выявление сути правильного питания.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как наблюдение, сравнение, описание, анализ интернет источников.

Результаты и их обсуждение. Суть правильного питания заключается в обеспечении, а в необходимых случаях в ограничении энергетической ценности продуктов питания, но при полноценном наборе жизненно необходимых веществ. Это должно соответствовать научным представлениям о сбалансированной диете, т.е. о строгом соответствии количества потребляемой пищи энергетическим тратам организма. Важнейшим показателем сбалансированного режима питания, его соответствия образу жизни и физическому развитию служит постоянство массы тела.

Характер питания должен обязательно сочетаться с полноценным составом пищи. Необходимы в достаточном количестве пища животного происхождения, витамины, микроэлементы. Жиры и углеводы обеспечивают собой энергетический материал и их количество должно также соответствовать энергозатратам. Людям с нормальной массой тела строго соблюдать диету и придерживаться каких-то ограничений не следует. Но им необходимо контролировать потребление животных жиров, соли и сахара, уменьшая энергетическую ценность ежедневного рациона с целью поддержания постоянной массы тела. Решающее влияние питания на двигательную активность обусловлено тем, что пища является источником жизненно важной для организма энергии, а в его основе лежит биологическое окисление органических соединений. В течение жизни человека затраты энергии происходят постоянно: на работу мышц, участвующих в поддержании позы, на перемещение тела в пространстве, обеспечение внешнего дыхания, кровообращения, переваривания пищи, поддержания постоянной температуры тела, работу внутренних органов, на образование (синтез) сложных органических молекул, необходимых для обновления клеточных структур и т.д. Для стимулирования жизнедеятельности человека расходуется около 10% всего количества энергии. Для здорового человека со средним уровнем физического развития оптимальные энергозатраты должны составлять 2700-3800 ккал. в сутки, из них 1200-2000 ккал расходуются на мышечную работу [см.: 1].

Для жизненного равновесия организму необходимо более 60 разнообразных видов пищевых продуктов. Полноценное во всех отношениях питание принято называть рациональным, т.е. удовлетворяющим энергетические, пластические и другие потребности организма. Надо лишь уметь распорядиться продуктами применительно к своему организму. Оптимальное удовлетворение энергетической потребности организма за счет питания происходит при равенстве энергетического потенциала рациона, выражаемого в килокалориях (ккал) суммарному количеству расхода тепловой энергии для поддержания жизни и осуществления трудовой деятельности. Считается, что уровень основного обмена у здорового человека соответствует расходу 1 ккал в час на 1 кг массы тела. Для человека с массой тела 70 кг он ориентировочно составляет 1680 ккал.

Выводы. Таким образом, решающее влияние питания на двигательную активность обусловлено тем, что пища является источником жизненно необходимой для организма энергии, без которой человек не сможет выжить в мире. Неправильное питание может привести к снижению работоспособности, осложнению течения многих заболеваний,

сокращению продолжительности жизни человека. Тучные дети, как и дети с недостаточным весом, могут отставать от сверстников по физическому, половому развитию, у них зачастую наблюдается слабая координация [см.: 2].

1. Киселев, В. М. Двигательная активность и питание – основные факторы здоровья и долголетия человека / В. М. Киселев, Е. П. Платонова, Е. М. Букатая, О. Н. Барташевич, А. С. Балдин [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.bsu.by/Cache/pdf/363453.pdf>. – Дата доступа: 25.02.2017.

2. Захаренко, И. В. Влияние двигательной активности на состояние здоровья дошкольников / И. В. Захаренко [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2012/10/30/vliyanie-dvigatelnoy-aktivnosti-na-sostoyanie>. – Дата доступа: 25.02.2017.

ПАНФЁРОВА В. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Н. К. Саваневский,
 канд. биол. наук, доцент

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ВЕЛОСИПЕДАХ В УСЛОВИЯХ ГОРОДА

Введение. В последние годы все большую популярность приобретают призывы отказаться от передвижения по городу на автомобиле и пересесть на велосипед. Для езды на велосипедах создаются определенные условия: выделяются специальные велодорожки, оборудуются плавные скаты с бордюров тротуаров. Вместе с тем, при большой насыщенности городских улиц автотранспортом велосипедист вдыхает коктейль из различных вредных веществ, содержащихся в выхлопных газах автомобилей и больше всего угарного газа (оксида углерода, СО). Поскольку у велосипедиста объем легочной вентиляции значительно выше, чем у пешехода, то и негативное влияние выхлопных газов на него больше.

Больше всего в выхлопных газах карбюраторных автомобилей содержится оксида углерода. СО – газ без цвета, запаха и вкуса, более чем в 200 раз активнее чем кислород соединяется с гемоглобином крови. Вытесняя кислород из крови, нарушает перенос кислорода от легких к тканям. При этом наступает кислородное голодание, удушье.

Цель работы – определение расчетным методом содержание СО, выделяющегося с выхлопными газами автомобилей в час пик на проспекте Машерова г. Бреста и сравнение с предельно допустимыми нормами (ПДК).

Методы исследования. Была использована расчетная методика [1; 2] определения загрязнения СО, содержащимся в отработавших газах автомобилей. Исследовалось загрязнение СО на проспекте Машерова в г. Бресте перед перекрестком с бульваром Космонавтов.

Результаты и их обсуждение. Для оценки концентрации оксида углерода (K_{CO}) использовалась формула, взятая из источников литературы [1; 2]:

$$K_{CO} = (0,5 + 0,01N \cdot K_T) \cdot K_A \cdot K_{\text{У}} \cdot K_C \cdot K_B \cdot K_{\text{П}},$$

где 0,5 – фоновое загрязнение атмосферного воздуха нетранспортного происхождения, мг/м³; N – суммарная интенсивность движения автомобилей на городской дороге в обоих направлениях, авто/час; K_T – коэффициент токсичности автомобилей по выбросам в атмосферный воздух оксида углерода; K_A – коэффициент аэрации местности; $K_{\text{У}}$ – коэффициент изменения загрязнения атмосферного воздуха оксидом углерода в зависимости от величины уклона; K_C – коэффициент изменения

концентрации оксида углерода в зависимости от скорости ветра; K_B – коэффициент изменения концентрации CO в зависимости от влажности воздуха; K_P – коэффициент увеличения загрязнения атмосферного воздуха оксидом углерода у перекрестков.

Коэффициент токсичности определяется как средний для потока автомобилей по формуле:

$$K_T = \sum P_i \cdot K_{Ti} ,$$

где P_i – доля каждого типа автотранспорта в общем потоке; K_{Ti} – определяется из таблицы 1.

Таблица 1 – Значения коэффициента K_{Ti} в зависимости от типа автомобиля

Тип автомобиля	Коэффициент K_{Ti}
Легкий грузовой	2,3
Средний грузовой	2,9
Тяжелый грузовой (дизельный)	0,2
Автобус	3,7
Легковой	1,0

Значение коэффициента K_A , учитывающего аэрацию местности, коэффициента K_U , учитывающего изменение загрязнения воздуха оксидом углерода в зависимости от величины уклона, определялся из соответствующих таблиц из источников литературы [1; 2].

Продольный уклон в точке нашего наблюдения на проспекте Машерова равен 0.

Коэффициент изменения концентрации оксида углерода в зависимости от скорости ветра K_C определяется из таблицы 2. Скорость ветра в период нашего наблюдения составляла 3 км/ч, или 0,83 м/с.

Таблица 2 – Значения коэффициента K_C в зависимости от скорости ветра

Скорость ветра, м/с	Коэффициент K_C
1	2,70
2	2,00
3	1,50
4	1,20
5	1,05
6	1,00

Значение коэффициента K_B , определяющего изменение концентрации оксида углерода в зависимости от относительной влажности воздуха, представлено в таблице 3. Относительная влажность воздуха в период наблюдения равнялась 96 %, что в пересчете к таблице 3 составило 1,387.

Таблица 3 – Значения коэффициента K_B в зависимости от относительной влажности воздуха

Относительная влажность, %	Коэффициент K_B
100	1,45
90	1,30
80	1,15
70	1,00
60	0,85
50	0,70

Коэффициент увеличения загрязнения воздуха оксидом углерода на перекрестках ($K_{\text{П}}$) взят из литературы [1; 2].

Наши наблюдения показали, что в рабочий день (в среду) с 17 до 18 часов проехало 2760 автомобилей. Из них: легковых автомобилей – 2617 (94,8 %, или 0,948); легких грузовых – 13 (0,48 %, или 0,0048); средних грузовых – 9 (0,33 %, или 0,0033); тяжелых грузовых – 1 (0,04 %, или 0,0004); автобусов – 120 (4,35 %, или 0,0435).

Используя наши данные о составе автотранспорта и информацию из таблицы 1, находим K_{T} :

$$K_{\text{T}} = 0,948 \cdot 1 + 0,0048 \cdot 2,3 + 0,0033 \cdot 2,9 + 0,0004 \cdot 0,2 + 0,0435 \cdot 3,7 = 1,13$$

На основании наших данных о влажности и скорости ветра в период наблюдения и характеристики проспекта Машерова, используя информацию из таблиц 2–3 и источников литературы, определяем концентрацию окиси углерода ($K_{\text{СО}}$):

$$K_{\text{СО}} = (0,5 + 0,01N \cdot K_{\text{T}}) \cdot K_{\text{А}} \cdot K_{\text{У}} \cdot K_{\text{С}} \cdot K_{\text{В}} \cdot K_{\text{П}} = (0,5 + 0,01 \cdot 2760 \cdot 1,13) \cdot 1 \cdot 1 \cdot 2,7 \cdot 1,387 \cdot 1,8 = 213,6 \text{ мг/м}^3.$$

Согласно данным из источников литературы, разовая предельно допустимая концентрация (ПДК) выбросов автотранспорта по оксиду углерода равна 5 мг/м³ [1; 2].

Выводы. Концентрация выбросов оксида углерода с выхлопными газами автомобилей на проспекте Машерова в рабочий день в часы пик превышает ПДК в 42,72 раза ($213,6 \text{ мг/м}^3 : 5 \text{ мг/м}^3 = 42,72$ раза). Следовательно, проспект Машерова в г. Бресте в районе от ул. Ленина до Кобринского моста нельзя рекомендовать для осуществления велопрогулок.

1. Шаповалов, А. Л. Оценка уровня загрязнения атмосферного воздуха отработавшими газами автомобилей / А. Л. Шаповалов. – М. : Транспорт, 1990. – 160 с.

2. Экология города / А. С. Курбатов, В. Н. Башкин, Н. С. Касимов. – М. : Научный мир, 2004. – 624 с.

ПАРХОЦ Е. Г., КОВЕРЕЦ М. Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. Н. Герасевич,

канд. биол. наук, доцент

ГОДИЧНЫЕ ПРИРОСТЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СТОПЫ УЧАЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫХ ШКОЛ

Введение. Стопа является одним из важнейших звеньев опорно-двигательного аппарата человека: она участвует в оформлении осанки, определяет нормальные соотношения частей тела, их взаимодействие в статике и динамике, оказывает определяющее влияние на формирование организма. Стопа изменяется на протяжении всей жизни человека. Этот процесс происходит неравномерно, наиболее бурно – в период роста и развития организма [1, 2]. В связи с этим, интересным представляется изучение изменений основных показателей физического развития и показателей стопы у детей общеобразовательной школы и школы-интерната в период роста и развития организма, имеющий свои характерные количественные особенности [3].

Цель работы – провести сравнительный анализ изменений годовых приростов отдельных показателей физического развития и линейных показателей стопы у детей общеобразовательной школы и школы-интерната в возрасте 8–15 лет.

Методы исследования. Обследовали детей в возрасте 8–15 лет из общеобразовательных школ г. Бреста (СШ, n=658 детей, 269 мальчиков (М) и 289

девочек (Д)) и областной санаторной школы-интерната (ШИ, n=267 детей, 115 М и 152 Д) для детей с нарушениями осанки и сколиозом. Было проведено плантографическое обследование анатомо-функционального состояния стопы школьников с использованием линейных показателей (длина и ширина стопы). Кроме того, у обследуемых определяли длину и массу тела. В работе применяли методы математической статистики, достоверность различий между результатами определяли по t-критерию Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Анализ возрастной динамики значений длины тела показал, что в группе М СШ и ШИ наблюдалась схожая картина изменений: максимальные значения приростов отмечены в обеих группах в возрасте 14-15 лет (8,33 см и 7,59 см, соответственно); несколько меньшими по величине они были в период 12-13 лет (6,92 см и 6,10 см). В группе Д СШ и ШИ было отмечено постепенное увеличение значений приростов, начиная с 9-10 лет до максимального – в 11-12 лет (величина – 6,92 и 6,97, соответственно). Далее наблюдали снижение значений показателя до минимальных значений в 14-15 лет.

Характер изменений годовых приростов массы тела в разных половых группах различался. У М СШ максимальные значения приростов отмечены в 14-15 лет, менее выраженная величина - в 12-13 лет. У М ШИ отмечена картина плавного перехода от минимума в 9-10 лет до максимума в 12-13 и 13-14 лет, далее - некоторое снижение значений показателя. У Д СШ и ШИ пик годового прироста отмечен в 12-13 лет. У Д СШ увеличение значений приростов происходило плавно от 8-9 лет до пика в 12-13 лет, далее – волнообразное снижение показателя. У Д ШИ изменения величины приростов массы тела было волнообразным с некоторым уменьшением в 14-15 лет.

Кривые приростов длины и ширины стопы имели волнообразный характер: подъемы значений сменялись спадами, диапазоны значений приростов по длине стопы были соразмерными в обеих группах, а по ширине - более выраженными в группе М.

В группе М СШ и ШИ по значениям длины левой и правой стопы более выраженный прирост проявлялся в один и тот же возрастной период – в 12-13 лет (СШ – 15,56 и 11,82 мм; ШИ – 12,95 и 13,75 мм, соответственно). У Д СШ максимальные значения прироста этого показателя отмечены в 9-10 лет. При этом, период его увеличения совпадал с максимальными значениями прироста длины тела.

По ширине стопы у М картина изменений различалась в группах СШ и ШИ. У детей СШ пиков не наблюдалось, отмечено плавное изменение показателей с небольшим увеличением в 10-11 лет по левой стопе и в 8-9 лет по правой стопе. У М ШИ отмечено волнообразное изменение с пиками приростов в 8-9, 10-11 и 12-13 лет и с их максимумом в 14-15 лет (8,16 и 8,92 мм, соответственно).

Различий по характеру изменений ширины стопы в группе Д между школьницами СШ и ШИ было меньше. Несколько различались группы по годам пиков приростов.

В группе Д СШ максимальные величины приростов ширины левой и правой стопы были обнаружены в 9-10 лет (4,62 и 4,16 мм, соответственно), у Д ШИ - в 8-9 лет (4,31 и 4,30 мм), т.е. на 1 год раньше. При этом годовые приросты длины тела у девочек с нарушениями осанки и сколиозом в этот период оставались сравнимыми по величине с результатами у здоровых Д.

Все приросты линейных показателей стопы у здоровых Д были тесно связаны между собой в биологическом календаре – максимальные значения приходились, в основном, на период 9-10 лет. У Д ШИ этот период был несколько сдвинут и наблюдался на год раньше – в 8-9 лет. При этом, длина тела в обеих группах с одинаковым характером промежуточных значений прирастала в максимальном

выражении с 9-10 лет до максимума – в 11-12 лет. По массе тела у Д СШ и ШИ максимальный прирост отмечали несколько позднее – в 12-13 лет. В группе М у здоровых детей и детей ШИ отмечены более высокие приросты по длине тела в период 14-15 лет, а по длине стопы (левой и правой) – в период 12-13 лет (на 1 год раньше). По ширине стопы периоды максимумов по приростам различались: у М СШ – в 10-11 лет, у М ШИ – в период 14-15 лет.

Выводы. Таким образом, на возрастном отрезке онтогенеза 8-15 лет у детей общеобразовательной школы и школы-интерната наблюдаются разные величины общих приростов длины и массы тела. Дети из ШИ имеют меньшие общие приросты длины и массы тела. Пики годовых приростов показателей совпадают по длине тела – у мальчиков (14-15 лет) и по массе тела – у девочек (12-13 лет) из СШ и ШИ. По массе тела у мальчиков (12-14 лет) и длине тела у девочек (10-11 лет) дети ШИ опережают своих сверстников по времени появления пиков годовых приростов.

Наибольшие приросты по длине стопы отмечаются у мальчиков и СШ, и ШИ в одном возрастном периоде (12-13 лет). По величинам ширины стопы – у мальчиков ШИ (14-15 лет) максимальный прирост наступает на 4 года позже, чем у мальчиков СШ. У девочек разных групп совпадений по календарю приростов показателей не наблюдается. Пики приростов у девочек ШИ по сравнению со сверстницами СШ отмечаются: по длине стопы – на 1 год раньше (в 8-9 лет), а по ширине стопы – на 2 года позже (в 11-12 лет).

1. Бабайцева, Н. С. Морфофункциональное состояние стопы школьников 7–14 лет с учетом типов телосложения и функциональной нагрузки : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.00.02; 03.00.13 / Н.С. Бабайцева. – Волгоград : ВолгГМУ, 2007. – 22 с.

2. Перепелкин, А.И. Соматотипологические закономерности формирования стопы человека в постнатальном онтогенезе : автореф. дис. ... докт. мед. наук : 14.00.02 / А.И. Перепелкин. – Волгоград : ВолгГМУ, 2009. – 51 с.

3. Таблицы показателей морфофункционального состояния организма школьников г. Бреста : метод. рекомендации / А.Н. Герасевич [и др.] ; под общ. ред. А.Н. Герасевича. – Брест : БрГУ, 2017. – 75 с.

ПАТЕЮК Е. В.

БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Е. А. Рассохина,
старший преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Введение. Энергетические напитки сегодня пьют многие, и в основном это молодые люди и подростки. Реклама вещает о пользе энергетических напитков: пить их – это круто и стильно, и самочувствие будет прекрасным. И молодёжь пьёт: в компании друзей, и даже на спортивных площадках и в тренажёрных залах. Энергетические напитки предлагают избавиться от усталости и сонливости, обрести бодрость и поднять тонус, и применить обретенное состояние для работы, учебы и занятий спортом. В энергетических напитках содержатся такие вещества, как кофеин и таурин, которые оказывает негативное воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Цель работы: исследование физиологических эффектов, обусловленных приемом энергетических напитков Red Bull, Burn и Adrenaline Rush и других на организм подростков 15-17 лет.

Методы исследования. сбор информации, анализ, изучение литературы, интервьюирование.

Обсуждение результатов. Энергетические напитки, вопреки своему названию, не «вливают» в организм новую энергию. У них небольшая калорийность и относительно низкое содержание сахара. Своим действием эти продукты обязаны компонентам, которые заставляют организм расходовать внутренние энергетические ресурсы в ускоренном темпе. В результате, выпив 1-2 банки энергетика, мы чувствуем, как проходит ощущение усталости и появляется жажда активности. Однако этот эффект длится недолго — от 3 до 5 часов. Потом же, как правило, чувствуется еще больший упадок сил и физическое истощение. Это вновь объясняется тем, что организм исчерпал свои ресурсы и нуждается в отдыхе для восстановления.

Многие люди, пьющие "энергетики", думают, что действие их совершенно безвредно, и продолжают увеличивать дозу бодрящих напитков. Увлечение бодрящей газировки медики называют новым видом зависимости. Следовательно, энергетические напитки можно назвать психостимуляторами, которые вызывают возбудимость организма на кратковременный промежуток времени, но так как организм это получает извне, он очень быстро запоминает и стремится получить его еще. На наш взгляд, подростки не понимают, для чего создан напиток и пытаются его употребить для получения расслабления, но этот напиток нужно употреблять в редких случаях.

Энергетические напитки противопоказаны людям, страдающим гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями, беременным женщинам, детям и подросткам. Предельно допустимая норма для здорового взрослого человека — две банки энергетического напитка в день (разумеется, не при ежедневном употреблении). Иначе возникает риск повышенного артериального давления и уровня сахара в крови. Понятно, что у подростков эти эффекты могут проявиться уже при минимально выпитой дозе.

Витамины, которыми зачастую обогащены энергетики, содержатся в слишком большой для подростка дозе. Так, избыток витамина В способен вызывать учащенное сердцебиение и дрожь в руках и ногах. Поэтому витаминные запасы детского организма лучше поддерживать специальными комплексами — в них тщательно сбалансирована дозировка всех компонентов в соответствии с возрастом.

Кроме того, энергетики небезопасны из-за высокого содержания кофеина. Как и всякий стимулятор, в большом количестве он истощает нервную систему, а со временем вызывает привыкание. Также кофеин является мочегонным средством, а значит, он выводит из организма необходимые ему минеральные соли.

Опасной является мода среди молодежи употреблять энергетики вместе с алкогольными напитками. Такая комбинация в разы усугубляет негативное воздействие энергетиков на организм по той причине, что эти два компонента действуют в противофазе: алкоголь угнетает нервную систему, а энергетик подстёгивает. Это приводит к тому, что человек теряет над собой контроль и выпивает алкоголя больше, чем выпил бы без энергетического напитка. Подобное состояние крайне опасно тем, что повышает риск развития алкогольного отравления и потери контроля над собственным поведением.

В отличие от взрослых, подростку достаточно всего одной баночки энергетического напитка, чтобы испытать на себе его побочные эффекты, к числу которых относится нервозность, тахикардия, повышенное артериальное давление и психомоторное возбуждение.

Сколько же учащихся 9 – 11 классов употребляют энергетические напитки? Мы провели опрос среди ребят этих классов. В опросе приняли участие 54 человека. 60% опрошенных учащихся признались, что употребляют энергетические напитки. На вопрос, почему они это делают, ребята ответили: 7% – поддержать компанию; 15% – поднять настроение; 41% – нравится; 15% – просто так; 4% – узнать, что будет; 14% – придает энергию, бодрит; 4% – не ответили.

С противопоказаниями знакомы 48%, не знакомы – 42%. Знакомы с составом энергетических напитков – 90%, остальные 10% не интересовались составом напитка. 19% считает, что энергетические напитки оказывают положительное влияние на организм, но не смогли ответить, в чем это проявляется. 81% считают, что напитки вредны для организма, из них 62% допускают прием напитков.

Выводы. Подростки являются активными потребителями энергетиков, не задумываясь над последствиями для своего здоровья. Анализ различных источников информации позволяет сделать вывод о том, что эффект энергетического подъема является кратковременным, так как возникают нарушения физиологических процессов за счет определенного химического состава. А все рекламные акции вокруг энергетических напитков не имеют подтверждения, то есть являются голословными.

1. Зелепухина, Л. П Влияние энергетических напитков на организм человека // Современные научные исследования и инновации. - Февраль 2012. - №2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2012/02/7064>.

2. Medistok [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://medistok.ru/pravilnoe-pitanie/energeticheskie-napitki-zamaskirovannaya-opasnost.html3>.

3. RusAdvice.Org [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://rusadvice.org/medicine/vliyanie_energeticheskikh_napitkov_na_organizm_cheloveka.html.

ПЕТУХ О. В.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – В. Г. Калюжин,

канд. мед. наук, доцент

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Введение. Пограничность психо-физического состояния детей с задержкой психического, многогранность характеристик дизонтогенеза, требуют специальных условий психолого-педагогического сопровождения их развития. В этом отношении адаптивное физическое воспитание рассматривается как важная образовательная дисциплина. Ее первостепенными задачами является укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, полноценное формирование двигательной базы.

Именно в дошкольном возрасте происходит закладка фундамента для формирования полноценной двигательной базы человека. Наличие нарушений на этом этапе развития может привести к серьезным проблемам физического и двигательного развития. Однако на сегодняшний день адаптивное физическое воспитание детей с задержкой психического развития нуждается в серьезном методическом обосновании процесса развития физических качеств.

Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных форм психической патологии. Задержка психического развития (ЗПР) – это особый вид

аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребёнка. [2, с. 36]. Чаще она выявляется с налом обучения ребёнка в подготовительной группе детского сада или в начальной школе, когда обнаруживается недостаточность знаний и представлений об окружающем мире, незрелость эмоциональной сферы и мотивации, несформированность произвольного поведения, отставание в развитии речи. По степени распространенности отклонений в детской возрастной группе, дети с образовательными затруднениями занимают первое место.

Для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития является закономерным нарушение в сформированности всех проявлений координационных способностей. Более низкий уровень констатируется в способности к согласованию двигательных действий, ориентировке в пространстве и удержанию равновесия. Равновесие – это возможность сохранять устойчивое положение во время выполнения многих движений и поз [1, с. 72].

Цель работы. Целью нашего исследования являлось изучение особенностей развития равновесия у детей 5–6 лет с задержкой психического развития. В эксперименте приняли участие 16 детей 5–6 лет с диагнозом задержка психического развития. Для сравнения уровня развития равновесия нами были обследованы 16 здоровых детей того же возраста.

Основной задачей нашего исследования является – содействовать формированию равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития, путем целенаправленного применения средств физического воспитания. Для определения динамики развития равновесия (статического, динамического равновесия и ориентации в пространстве), испытуемым детям был предложен ряд контрольных тестов.

Проба Ромберга. Методика выполнения: ребёнок стоит сомкнув ступни ног вместе, руки вытянуты вперёд пальцы немного разведены, глаза закрыты. При потере равновесия проба прекращается. Оценка теста: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Проба Ромберга пяточно-носочная. Методика выполнения: ребёнок стоит так, чтобы ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперёд. Оценка теста: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Стойка на одной ноге». Методика выполнения: ребёнок стоит на одной ноге, вторая согнута в коленном и тазобедренном суставе и развёрнута кнаружи. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на пояс, глаза открыты. Оценка теста: учитывается время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ласточка». Методика выполнения: ребёнок стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперёд, ребёнок поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. Оценка теста: учитывается время стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ходьба по линии». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика выполнения: ребёнок идет по прямой линии 5 метров вперёд обычным шагом до конца, возвращается и идёт обратно руки на пояс. Оценка теста: учитывается время (в секундах) прохождения по линии.

Тест «Ходьба по линии боком». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента

длинной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика выполнения: 5 метров ребёнок идет по ленте правым боком вперёд, затем идет обратно 5 метров левым боком вперёд. Спина прямая, руки на пояс. Оценка теста: учитывается время (в секундах) прохождения 10 метров линии.

Тест «Ходьба по скамье». Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 метра, шириной 24 сантиметра. Методика выполнения: ребёнок идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки за голову, спина прямая. Оценка теста: учитывается время (в секундах) через сколько сойдёт со скамьи.

Тест «Выполнение команд с закрытыми глазами». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется круг-липучка диаметром 8 сантиметров, красного цвета. Методика выполнения: ребенок становится на круг, руки на пояс, глаза закрыты и выполняет команды: 2 шага вперёд, 1 шаг вправо, 3 шага назад, 1 шаг влево, 1 шаг вперёд. Выполнив все команды, ребёнок должен оказаться на круге. Оценка теста: измеряется, на сколько сантиметров ребёнок на финише отклонился от стартового круга.

Тест «Челночный бег 3×10 метров». Оборудование: на одной стороне зала располагаем 3 кубика размером 6×6 сантиметров, весом 200 грамм, на другой стороне ставим стул. Методика выполнения: тест проводится по прямой. Ребёнок берёт один кубик, бежит с ним на другую сторону зала, кладёт кубик на стул, возвращается за вторым и также за третьим. Оценка теста: фиксируется результат в секундах.

Тест «Бег зигзагом». Оборудование: тест проводится в спортивном зале, располагаем 6 кубиков размером 6×6 сантиметров. Первый кубик – линия старта, которая является и линией финиша, от линии старта на расстоянии 1, 2, 3, 4 и 5 метров располагаем остальные кубики. Методика выполнения: по команде ребёнок бежит зигзагом туда и обратно, обегая кубики. Оценка теста: фиксируется результат в секундах.

Тест «Попадание в цель». Оборудование: мяч диаметром 15 сантиметров, обруч диаметром 1 метр. Методика выполнения: ребёнок выполняет броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч лежит на двух стульях, расстояние от линии до обруча 3 метра. Оценка теста: фиксируется количество попаданий из 5 попыток.

Результаты и их обсуждения. Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

Таблица – Сравнение уровня развития равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ЗПР	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Проба Ромберга (с)	7,7±0,62	15,5±1,30	5,41	3,65	<0,001
Проба Ромберга пяточно-носоч. (с)	4,8±0,48	8,8±0,43	6,16	3,65	<0,001
Стойка на одной ноге (с)	5,3±0,33	9,6±0,46	7,57	3,65	<0,001
Ласточка (с)	5,6±0,47	7,3±0,41	2,71	2,04	<0,05
Ходьба по линии (с)	19,8±0,39	17,1±0,26	5,75	3,65	<0,001
Ходьба по линии боком (с)	25,7±0,29	22,7±0,18	8,87	3,65	<0,001
Ходьба по скамье (с)	11,1±0,31	9,0±0,59	3,20	2,75	<0,01
Команды с закрытыми глазами (см)	22,1±1,54	16,0±1,14	3,14	2,75	<0,01
Челночный бег (с)	13,1±0,26	11,2±0,19	5,79	3,65	<0,001
Бег зигзагом (с)	12,6±0,19	10,9±0,18	6,44	3,65	<0,001
Попадание в цель (кол-во)	1,1±0,21	1,8±0,25	2,10	2,04	<0,01

После проведения исследования было выявлено, что у дошкольников с задержкой психического развития наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что означало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Сравнительный анализ развития равновесия у детей дошкольного возраста с ЗПР показал, что развитие пространственной ориентации, статического и динамического равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по формированию равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.

В структуре данного дефекта очень важно своевременно обнаружить отклонения в развитии и оказать ребёнку необходимую помощь. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Выводы. Таким образом, в результате изучения было установлено, что у детей с задержкой психического развития уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

1. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 128 с.

2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

ПЛИНДА А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель: Н. К. Саваневский,

канд. биол. наук, доцент

НЕКОТОРЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ГОРОДСКИХ УЛИЦАХ

Введение. Благотворное влияние на организм человека особенно в пожилом и старческом возрасте такого оздоровительного мероприятия как бег трусцой на свежем воздухе давно доказано и общеизвестно. К сожалению, можно увидеть бегущего человека не только в парке, на стадионе или набережной реки, а прямо на тротуаре городских улиц. Положительный эффект для организма от бега по улице весьма сомнителен, так как гигиенические критерии вдыхаемого воздуха могут оказаться неудовлетворительными из-за загрязнения выхлопными газами автомобилей, особенно при активном движении автотранспорта.

Подсчитано, что среднегодовой пробег каждого автомобиля 15 тысяч км. В среднем за это время он обедняет атмосферу на 4350 кг кислорода и насыщает ее 3250 кг углекислого газа, 135 кг оксида углерода, 20 кг углеводов, 25 кг окислов азота, до 10 кг бензопирена, а также в меньших количествах другими химическими соединениями. Выхлопные газы двигателя внутреннего сгорания содержат около 200 компонентов. Период их существования длится от нескольких минут до 4–5 лет.

Цель работы. Учитывая негативное действие выхлопных газов, нам представлялось актуальным определить расчетным методом [1] количество загрязнений, попадающих в окружающую среду в результате работы автотранспорта на улице Пушкинской г. Бреста. Определить достаточно ли свежего воздуха для разбавления газообразных веществ выхлопных газов до предельно допустимой концентрации.

Методы исследования. Для определения уровня загрязнения оксидом углерода, диоксидом азота и углеводородами, содержащихся в выхлопных газах автомобилей, использовались расчетные методики [1; 2].

Для исследования был выбран участок ул. Пушкинская напротив студенческого общежития Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина недалеко от железнодорожного переезда длиной 600 м (0,6 км). Время исследования: рабочий день – среда, с 17 до 18 часов, март месяц, 2018 год.

Результаты и их обсуждение. Количество единиц разного автотранспорта и общий пройденный им путь в среду с 17 до 18 часов по ул. Пушкинская отражены в таблице 1.

Таблица 1 – Автотранспорт и общий пройденный путь

Тип автотранспорта	Количество	Общий путь (км)
Легковые автомобили	1509	$1509 \cdot 0,6 = 905,4$
Грузовые автомобили	7	$7 \cdot 0,6 = 4,2$
Автобусы	18	$18 \cdot 0,6 = 10,8$
Газель	14	$14 \cdot 0,6 = 8,4$

Количество топлива (Q_j , л) разного вида, сжигаемого двигателями автомашин, рассчитывается по формуле: $Q_j = L_j \cdot Y_j$, где L_j – общий путь, Y_j – расход топлива на 1 км, величины которого для каждого вида транспорта указаны в таблице 2.

Таблица 2 – Удельный расход топлива на 1 км

Тип автотранспорта	Удельный расход топлива Y_j (л на 1 км)	
	дизельное топливо	бензин
Легковые автомобили	0,11	0,13
Автобусы дизельные	0,41	
Грузовые автомобили	0,34	
Газель		0,17

При расчете количества сжигаемого топлива обычно принимается, что $\frac{2}{3}$ легковых автомобилей в качестве топлива используют бензин и $\frac{1}{3}$ – дизельное топливо.

Легковые автомобили (ДТ): $Q_j = 905,4 \cdot \frac{1}{3} \cdot 0,11 = 33,2$ (л)

Легковые автомобили (бензин): $Q_j = 905,4 \cdot \frac{2}{3} \cdot 0,13 = 78,5$ (л)

Грузовые автомобили: $Q_j = 4,2 \cdot 0,34 = 1,4$ (л)

Автобусы: $Q_j = 10,8 \cdot 0,41 = 4,4$ (л)

Газель: $Q_j = 8,4 \cdot 0,17 = 1,4$ (л)

Объем выделившихся вредных веществ по каждому виду топлива рассчитывается по формуле ($K \cdot Q_j$). Значения коэффициентов (K), определяющих выброс веществ в зависимости от вида горючего, приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Значения эмпирических коэффициентов (К)

Вид топлива	Значение коэффициента (К)		
	Оксид углерода	Углеводороды	Диоксид азота
Бензин	0,6	0,1	0,04
Дизтопливо	0,1	0,03	0,04

Результаты расчета объемов выброса ($K \cdot Q$) приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Объемы выброса веществ автотранспортом на ул. Пушкинская

Вид топлива	Qj, л	Количество вредных веществ, л		
		СО	Углеводороды	NO ₂
Бензин	78,5+1,4=79,9	47,9	7,99	3,2
Дизтопливо	39	3,9	1,17	1,56
Всего	V, л	51,8	9,16	4,76

Масса выделившихся вредных веществ (m , г) определяется по формуле:

$$m = \frac{V \cdot M}{22,4},$$

где M – молекулярная масса, V – объём.

Количество чистого воздуха, необходимое для разбавления выделившихся вредных веществ для обеспечения санитарно допустимых условий окружающей среды, рассчитывается по формуле:

$$V = \frac{m \cdot 1000}{ПДК},$$

где m – масса вредных веществ (г), $ПДК$ – предельно допустимая концентрация вредных веществ (мг/м³).

Результаты расчета приведены в таблице 5.

Таблица 5 – Объем, масса и ПДК вредных веществ, объем воздуха (V , м³), необходимый для их разбавления

Вид вещества	Объем (л)	Масса (г)	ПДК (мг/м ³)	V, м ³
СО	51,8	64,75	3,0	21583
Углеводороды	9,16	31,9	0,1	319000
NO ₂	4,76	9,78	0,04	244500

Суммарное количество воздуха, необходимое для разбавления выделившихся вредных веществ равно: 21583+319000+244500=585083 (м³).

Учитывая рост человека ($\approx 1,8$ м), ширину ул. Пушкинская (19 м) и длину исследуемого участка (600 м), рассчитываем доступное количество воздуха для разбавления вредных веществ. $V = 1,8 \cdot 19 \cdot 600 = 20520$ м³. Это в 28,5 раза меньше необходимого: 585083 : 20520 $\approx 28,5$.

Выводы. Вблизи исследуемого участка улицы Пушкинская в рабочий день в часы пик чистого воздуха недостаточно для разбавления вредных веществ, выделяющихся при работе двигателей автомобилей и автобусов. Этот район по своим гигиеническим критериям можно отнести к экологически небезопасным. Его нельзя использовать для проведения оздоровительных мероприятий, в частности бега трусцой на свежем воздухе, в часы пик движения автотранспорта.

1. Методические указания по расчету выброса вредных веществ автомобильным транспортом. – М. : Гидрометиздат. – 2005. – 64 с.

2. Автотранспортные потоки и окружающая среда: учеб. пособие / под ред. В. Н. Луканина. – М.: ИНФРА–М, 1998. – 408 с.

ПРОКОПЧУК К. П., ВОРОБЬЕВА Я. А., КАРПОВИЧ О. А.

Барановичи, БарГУ

Научный руководитель — Н. И. Филимонова

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Проблема формирования культуры здорового образа жизни занимает важное место в системе социальных ценностей и приоритетов общества. В настоящее время на государственном уровне определены задачи формирования здорового образа различных слоев населения. Главное внимание акцентируется на том, что здоровье нужно не столько возвращать, сколько воспитывать у каждого человека устоявшиеся привычки и потребности здорового образа жизни [1].

Ценностное отношение к здоровью в определенной степени достигается посредством формирования особых навыков самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в результате которых воспитывается потребность вести здоровый образ жизни.

Одним из направлений современной системы образования является ориентация на включение обучающихся в самостоятельную мотивированную деятельность в процессе учебы.

Самостоятельность в физическом воспитании обусловлена закономерностями творческого познания, способностью его к моделированию проблемных ситуаций обучения и поиску способов решения. Особенно актуально физическое самовоспитание в старшем школьном возрасте. Это обусловлено необходимостью будущего профессионального самоопределения. Нередко старшеклассники выбирают дополнительные средства для решения личных более узких задач с целью коррекции своего здоровья: повышение вестибулярной устойчивости; ловкости; оперативного мышления; решительности и смелости; повышения устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды и т.д. Такой выбор обусловлен в первую очередь требованиями жизнедеятельности обучающегося.

Цель работы — выявить отношение обучающихся старшего школьного возраста к самостоятельным занятиям по физической культуре, определить мотивы и формы занятий.

Методы исследования. При выполнении исследования были использованы следующие методы: теоретические: анализ и обобщение педагогической и методической литературы по изучаемой проблеме; анкетирование.

Для реализации данной цели был проведен анкетный опрос среди обучающихся 10—11 класса ГУО «СШ № 9 г. Барановичи».

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования показали, что наибольшую популярность имеют оздоровительная аэробика (50 %), спортивные игры (30 %), занятия в тренажерном зале (15 %), оздоровительный бег (5 %). На вопрос о цели самостоятельных занятий, школьники ответили следующим образом: 40 % — коррекция фигуры, 45 %

укрепление здоровья, 10 % — снятие умственного напряжения, 5% — удовлетворение других интересов.

В то же время существует множество причин снижения интереса к здоровому образу жизни, самостоятельным занятиям физической культурой. Среди них: большая учебная нагрузка — 35%; неумение правильно организовать свободное время — 25%; нет желания, интереса — 25%; недопонимание полезности физических упражнений — 10%; отсутствие практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья — 5%.

Проведенное исследование показало — понимание школьниками в целом полезности самостоятельных занятий физическими упражнениями, положительную мотивацию их, хотя при этом не проявляют должной активности в самоорганизации физической деятельности. Основными причинами такого положения являются: отсутствие интереса, желания трудиться, а также неумение правильно организовать свое свободное время.

Выводы. Самостоятельные занятия физической культурой, на наш взгляд, являются основополагающим фактором в формировании здорового образа жизни молодежи. Данные занятия призваны решать следующие задачи:

- укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и работоспособности обучающихся за счет увеличения бюджета времени на физическую культуру;
- привитие устойчивого интереса и потребности школьников к повседневным занятиям физическими упражнениями и спортом через индивидуализацию выбираемых видов и форм физической деятельности;
- обеспечение в совокупности с обязательными учебными занятиями по физической культуре оптимальной непрерывности и эффективности физического воспитания, получения дополнительных знаний в области физической культуры;
- привитие навыков самостоятельной организации своей мышечной деятельности, а также привлечения к ней своих товарищей и членов семьи.

Разработка и внедрение системы планомерного приобщения старшеклассников к активным самостоятельным занятиям во внеучебное время в течение всего периода обучения, воспитание потребности к физической культуре — главные пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию в школе.

Таким образом, процесс самостоятельных занятий физической культурой должен носить не стихийный, а направленный характер. Для того чтобы в ходе самостоятельных занятий школьник получал ожидаемый результат, он должен обладать определенным уровнем знаний в данной области, особенно методического характера и иметь соответствующую мотивацию к систематическим занятиям.

1. Коледа В. А. Самостоятельное применение умений и навыков физического воспитания и спорта в процессе обучения студентов в вузе // Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. тр. и метод. рекомендации / Бел. гос. ун-т; отв. ред. Р. Н. Медников. – Минск, 2001. – С. 9–14.

РАДЧЕНКО О. С.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – В. Г. Калюжин

канд. мед. наук, доцент

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

Введение. Основной коммуникативной функции, которая осуществляется посредством того или иного языка, является речь. Когда у ребенка сохранен слух, не нарушен интеллект, но имеются значительные речевые нарушения, которые не могут не сказаться на формировании всей его психики, говорят об особой категории аномальных детей – детей с речевыми нарушениями. Речь – важнейшая психическая функция, присущая только человеку. На основе речи и ее единицы – слова формируются и развиваются такие психические процессы, как восприятие, воображение, память, мышление.

Под двигательными-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Равновесия и его развитие зависит от способности удерживать устойчивое положение тела, оно заключается в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещения [1, с. 96].

Отечественный и зарубежный опыт, научные исследования показывают, что чем раньше начата медико-психологическая и педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений и коррекции двигательных нарушений.

Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного аппарата, неврологических заболеваний, нарушениях речи и др. Выполняются в основных исходных положениях: обычная стойка, на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами, с предметами и без них [2, с. 496]. Форма и содержание проведения занятия должны быть связаны с основной деятельностью ребенка (игровой, учебной), а его возраст должен определять подбор неречевого и речевого материала, методику работы, индивидуальный подход.

Цель работы. Целью нашего исследования являлось изучение особенностей развития равновесия детей 5–6 лет с нарушениями речи. В эксперименте приняли участие 20 детей 5–6 лет с нарушениями речи. Для сравнения нами были обследованы уровень развития равновесия у 20 здоровых детей того же возраста

Основной задачей нашего исследования является определение особенностей развития равновесия у детей с нарушениями речи. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующие тесты:

Тест «Стойка на носках». Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становится прямо, приподнимается на носки, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной стойке.

Тест «Фламинго». Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становится на правую ногу, левая согнута в колене и прижата стопой к

внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивости в этой позе.

Тест «Ласточка». Цель: определение статического равновесия. Методика: на толчковой ноге, другая отведена назад в тазобедренном суставе на 90° , туловище в наклоне вперед, руки в стороны, глаза открыты. Оценка: определяется время удержания равновесия в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время (в сек) устойчивости в данной позе.

Проба «пяточно-носочная». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной позе.

Тест «Бег вперед-назад». Цель: определение динамического равновесия. Методика: дистанция 5 метров, начало дистанции и ее конец обозначены фишками. Ребенок должен пробежать вперед и вернуться назад спиной. Оценка: отмечается время, которое ушло на преодоление дистанции.

Тест «Ходьба по ленте». Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: лента длиной 3 м, шириной 5 см. Методика: положить на пол, ленту закрепив ее. Ребенок, стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования. Аккуратно ступать по ленте, ставя пятку одной ноги перед носком другой. Оценка: фиксируется время прохождения по ленте.

Тест «Перешагивание». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: лента (длинна 3 м, ширина 5 см), кубики размером 10×10 см. Методика: закрепить на полу ленту, расположить на ней кубики на расстоянии 30 см. Стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования, глаза открыты. Необходимо как можно быстрее пройти по ленте перешагнув все кубики, не сдвинув их с места до конца ленты и обратно. Оценка: фиксируется время прохождения дистанции.

Тест «Мостик прямо». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становится на скамейку и проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в секундах).

Тест «Мостик боком». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становится на скамейку боком и приставными шагами проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в секундах).

Тест «Ловля мяча на двух ногах». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см, вес 300–310 г). Методика: стоя на полу, взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 минуту.

Тест «Ловля мяча на одной ноге». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см., вес 300–310 г). Методика: одна нога опорная, другая согнута в коленном суставе на 45° . Взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 минуту.

Тест «Массажная подушка». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: массажная подушка (вес 2,5 кг). Методика: встать двумя ногами на балансировочный диск и удерживать тело, разведя руки в стороны с закрытыми глазами. Оценка: фиксируется время удержания равновесия.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей с нарушениями речи и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

Таблица – Сравнение уровней развития равновесия у детей с нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Нарушение речи	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Стойка на носках (с)	6,2±0,72	12,8±0,64	6,78	3,65	<0,001
Фламинго (с)	3,7±0,35	9,7±0,43	10,6	3,65	<0,001
Ласточка (с)	1,8±0,19	4,6±0,17	10,7	3,65	<0,001
Проба Ромберга усложненная (с)	10,1±0,24	17,4±1,21	5,88	3,65	<0,001
Проба «пяточно-носочная» (с)	3,9±0,30	9,2±0,38	10,7	3,65	<0,001
Бег вперед-назад (с)	7,7±0,34	4,2±0,19	8,93	3,65	<0,001
Ходьба по ленте (с)	11,7±0,59	8,7±0,38	4,24	3,65	<0,001
Перешагивание (с)	5,7±0,27	3,2±0,25	6,81	3,65	<0,001
Мостик прямо (с)	4,8±0,15	3,3±0,25	5,09	3,65	<0,001
Мостик боком (с)	6,2±0,15	4,7±0,26	4,93	3,65	<0,001
Ловля мяча на двух ногах (с)	5,8±0,23	9,5±0,32	9,46	3,65	<0,001
Ловля мяча на одной ноге (с)	1,8±0,19	5,2±0,33	8,93	3,65	<0,001
Массажная подушка (с)	19,5±0,98	55,3±2,29	14,3	3,65	<0,001

После проведения исследования было выявлено, что у детей с нарушениями речи наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с нарушениями речи. Специальными исследованиями доказано, что дети с дефектами развития чаще, чем их нормально развивающиеся сверстники имеют физическую слабость, нарушения осанки, склонность к инфекционным заболеваниям.

Выводы. В результате изучения было установлено что у детей с нарушениями речи уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями речи, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с массажной подушкой и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

1. Веневцев, С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушениями интеллекта средствами АФК / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.

2. Попов, С. Н. Физическая реабилитация: учебное пособие / С. Н. Попов. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 608 с.

РЕМЕНЬ К. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Г. Е. Хомич,
 канд. биолог. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ОРГАНИЗМ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. После завершения развития организма начинаются процессы инволюции. Они затрагивают все ткани, органы и системы, а также их регуляцию. Важной задачей для пожилого человека должна быть активная физическая подготовка к предстоящему возрасту. Выработка и сохранение привычки систематических активных тренировок предотвратит преждевременное старение и значительно поддержит здоровье.

Цель работы – выявить возрастные физиологические особенности сердечнососудистой и опорно-двигательной систем. Исследовать влияние физической активности на пожилую организм.

После 25 лет в каждое десятилетие максимальное потребление кислорода становится меньше на 5-15% ($V_{O2\ Max}$). Это объясняется уменьшением максимального сердечного выброса и максимальной артериовенозной разницы по содержанию кислорода. Уменьшение максимального сердечного выброса обуславливается уменьшением максимальной частоты сердечных сокращений на 6-10 ударов каждое десятилетие. Происходит ухудшение функций левого желудочка и изменение преддверно-диастолического и систолического объема. У людей преклонного возраста наблюдается повышение кровяного давления и системного сосудистого сопротивления при максимальных физических нагрузках.

При регулярных тренировках пожилые люди могут добиться увеличения значения $V_{O2\ max}$ от 10-30 %. Нулевое или незначительное изменение значения $V_{O2\ max}$ говорит о низкой интенсивности выполнения упражнений. У пожилых женщин увеличение показателя $V_{O2\ max}$ вследствие тренировок за счет большой артериовенозной разницы по кислороду, а не за счет увеличения массы левого желудочка, сердечного выброса, ударного объема сердца и диастолического заполнения левого желудочка, как это происходит у мужчин при выполнении максимальных нагрузок. Адаптация сердечно-сосудистой системы у пожилых женщин возможна только после длительных и интенсивных тренировок. Поддержание высокой интенсивности тренировок, противодействует связанному с возрастом снижению $V_{O2\ max}$. [1].

Наряду с особенностями сердечно-сосудистой системы имеют место такие особенности опорно-двигательного аппарата. С возрастом у многих людей кости теряют соли кальция, истощается кортикальный слой и расширяется костно-мозговой канал. При наступлении зрелости скелета начинают происходить первые дегенеративные изменения в суставном хряще. С течением времени происходят изнашивание, разволокнение, помутнение суставных поверхностей, начинают возникать глубокие щели, трещины (узур), происходит фрагментация хряща. Изменения структур хондроцитов говорят о нарушении функций синтеза ими компонентов межклеточного вещества. В клетках накапливаются липиды и внутрицитоплазматические филаменты, уменьшается объем мембран пластинчатого комплекса и ЭПС, качественно изменяется синтез протеогликанов. В итоге происходит вакуолизация и некроз хондроцитов. Нарушается способность клеток к эффективной замене деградирующих макромолекул матрикса и к его восстановлению. У хрящевого матрикса с возрастом уменьшается

содержание воды, изменяются протеогликаны и коллагены. Утолщение коллагеновых волокон способствует ригидности макромолекулярного каркаса и возрастанию риска структурных повреждений хряща при нагрузках. С возрастом объем сосудистого русла, приносящего артериальную кровь к межпозвоноквым дискам, уменьшается. Трофику межпозвоночных дисков ухудшают курение, сосудистые болезни, сахарный диабет, повышенная нагрузка на диск. В капсулах практически всех суставов у людей старше 60 лет обычно обнаруживаются изменения микрососудов.

Возрастные изменения затрагивают и соединительную ткань суставных капсул, связок и сухожилий. Кровоснабжение значительно ухудшается. Коллагеновые волокна связок и сухожилий подвергаются деструкции различной степени. Это может проявляться остеоартрозами, остеоартритами. Под влиянием физической нагрузки мышцы лучше растягиваются и становятся более твердыми. При физическом напряжении расширяется просвет бесчисленных мельчайших сосудов, пронизывающих мышцы, и увеличивается их количество.

Физические тренировки способствуют развитию и укреплению костей, сухожилий и связок. Кости становятся более прочными и массивными, сухожилия и связки крепкими и эластичными. Толщина трубчатых костей возрастает за счет новых наслоений костной ткани, вырабатываемой надкостницей, продукция которой увеличивается с ростом физической нагрузки. В костях накапливается больше солей кальция, фосфора, питательных веществ. Увеличивающаяся способность мышц к растяжению и возросшая эластичность связок совершенствуют движения, увеличивают их амплитуду, расширяют возможности адаптации человека к различной физической работе [2].

Методы исследования. В работе применялся социологический опрос людей пожилого возраста, которые живут в деревне, постоянно получающие физические нагрузки, и городские жители-дачники, которые получают физические нагрузки только в дачный сезон.

Результаты и их обсуждение. В результате социологического опроса пожилых людей 86, 67 % лучше чувствуют себя в дачный сезон и 13,33 % лучше чувствуют себя в зимней период.

Вывод. Таким образом, активные физические нагрузки положительно влияют на физиологические процессы пожилого организма.

1. Физическая активность в пожилом возрасте / Журнал компании Technogym «Wellness Magazine» № 1 2002 г. [Электронный ресурс]. - Электрон.дан. – Режим доступа: <http://fitness-pro.ru/biblioteka/fizicheskaya-aktivnost-v-pozhilom-vozraste.html>. - Загл. с экрана. Дата доступа: 21.02.2018.

2. Изменения в деятельности опорно-двигательного аппарата стареющего человека / Медицинская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://meddaily.info/?cat=article&id=1445> – Загл. с экрана. Дата доступа 22.02.2018.

РОДАК А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – М. В. Головач,
 канд. биол. наук, доцент

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
 СТУДЕНТОВ 3 КУРСА ФАКУЛЬТЕТА
 ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПО ДАННЫМ МПК**

Введение. Для оценки общей физической подготовленности и уровня физического здоровья человека большое значение имеют количественные показатели аэробной выносливости. Объективным и высокоинформативным показателем выносливости является величина МПК (максимального потребления кислорода) за одну минуту. Чем больше МПК, тем выше физическая работоспособность и уровень физического здоровья человека. В зависимости от пола, возраста, уровня физической активности относительный показатель МПК колеблется в широких пределах: от 40-50 мл/мин*кг у не занимающихся спортом до 80-90 мл/мин*кг у тренированных. Так как уровень физической работы у студентов бы не известен, поэтому мы определили показатель МПК у студентов III курса 31 группы ФФВ.

Методы исследования. Исследование проводилось на студентах III курса ФФВ разной степенью тренированности специализации. В состоянии покоя измерялись легочная вентиляция, ЧСС и кровяное давление. В качестве стандартной нагрузки выполнялся степ-тест (высота ступеньки 40 см (юноши), 33 см (девушки) в течение 5 мин (частота метронома 90 уд/мин). МПК_{абс.} определяли, подставив значения веса и ЧСС за последние 10 сек. 5-й минуты работы и пересчитывалось на минуту. МПК определяли по номограмме Астранда, относительную величину МПК вычисляли по формуле $МПК_{отн.} = МПК_{абсол.} / \text{вес}$ [1]. Полученные данные вносили в таблицу.

Испытуемые	Пол	Вес, (кг)	ЧСС до работы (уд/мин)	ЧСС за 5 мин. работы (уд/мин)	МПК _{абс.} (л/мин)	МПК _{отн.} (мл/мин*кг)	Стаж, лет	Вид спорта	Возраст
Богдан Максим	М	75	60	156	3,4	45,3	2	Легкая атлетика	20 лет
Бриштен Василий	М	85	60	90	7,0	82,4	3	Борьба	19 лет
Ср. знач.		80	60	123	5,2	63,85			
Туманович Татьяна	Ж	57	84	108	5,8	101,8	5	Карате	19 лет
Неред Евгения	Ж	52	66	126	3,0	57,7	9	Акробатика	19 лет
Ср. знач.		54,5	75	120,6	4,88	79,75			
Усредн. знач.		67,25	67,5	120	4,8	71,8			

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилась на 4 испытуемых (2 юноши и 2 девушки) с различной степенью тренированности, вида спорта и пола. Самый высокий показатель $МПК_{отн.}$ среди всех испытуемых был зафиксирован у Туманович Татьяны, он достиг 101,8 мл/мин.кг, самый низкий наблюдался у Богдана Максима - 45,3 мл/мин.кг. Средние показатели $МПК_{отн.}$ у юношей и девушек различались, можно отметить, что у обследованных девушек показатель $МПК_{отн.}$ Больше чем у обследованных юношей.

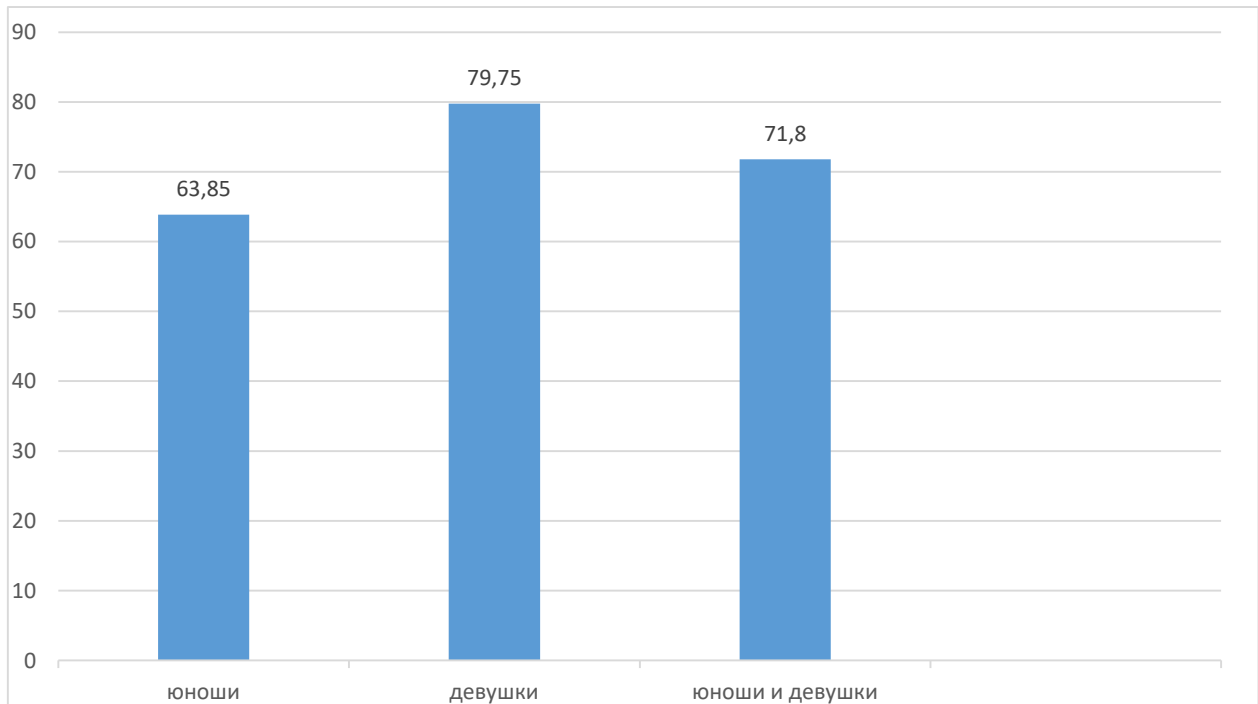


Рисунок – Показатели $МПК_{отн.}$ (мл/мин.кг)

Выводы. Анализ экспериментальных данных свидетельствует о разной степени тренированности у студентов 3 курса ФФВ. У всех обследованных студентов $МПК_{отн.}$ соответствовал тренированным спортсменам.

1. Головач, М. В. Физиология спорта : учеб.- метод. комплекс / М. В. Головач ; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2014. – 185 с.

САЙКО Я. М.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – В. Г. Калюжин,

канд. мед. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ РЕЧИ

Введение. Речь – важнейшая психическая функция, присущая только человеку. На основе речи и ее смысловой единицы – слова формируются и развиваются такие психические процессы, как восприятие, воображение, память, мышление. Речь является

основой коммуникативной функции, которая осуществляется посредством того или иного языка [1, с. 59].

Нарушение речевого развития – одно из наиболее распространенных и тяжелых отклонений в формировании у ребенка высшей психической деятельности. Ранее выявление и коррекция различных отклонений в развитии речи малыша с первых месяцев жизни позволяют не только скорректировать уже имеющиеся отклонения, но и предупредить появление дальнейших, достичь более высокого уровня развития ребенка. Грамотно организованная ранняя коррекция способна предупредить появление вторичных отклонений в развитии [2, с. 329].

Речевая функция ребенка, так же как и другие высшие психические функции, не дана ему изначально, она преодолевает длительный путь, начиная с внутриутробного периода. Этот путь не прямая линия, он индивидуален и равномерен [2, с. 332].

Цель работы. Основной целью нашей работы явилось определить особенности развития мелкой моторики у детей 5–6 лет с нарушением речи. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 20 человек: здоровых детей и детей с нарушением речи.

Методы исследования. Оценку состояния развития мелкой моторики рук мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Тест «Прищепки». Оснащение: стол, стул, секундомер, пластмассовые бельевые прищепки желтого цвета 10 штук, зеленого цвета 6 штук, длиной 6 см, картонные цветные шаблоны в виде: солнышка (желтый круг $\varnothing=10$ см), зеленого прямоугольника (размер шаблона 14×6 см). Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой прикрепить 10 желтых прищепок по кругу в виде лучиков на картонный шаблон в виде солнца и 6 зеленых прищепок в виде травы на картонный шаблон в виде зеленого прямоугольника. Оценка: результат теста измеряется в секундах.

Тест «Конструктор». Оснащение: стол, стул, секундомер, конструктор «Lego»[®] в виде прямоугольников размером $9\times 3\times 2$ см (10 штук). Методика: тестируемому ребенку из конструктора необходимо разобрать ведущей рукой сложенную фигуру из 10 штук в виде «домика» на отдельные части. Оценка: время выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Спички». Оснащение: стол, стул, секундомер, спички длиной 5 см в коробке 20 шт., коробочка размером $14\times 14\times 14$ см с отверстием $\varnothing=1$ см. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой достать из коробка спички и забросить в коробочку через отверстие все 20 спичек. Главное условие данного теста, спички нужно забрасывать по одной штуке. Оценка: выполнение теста измеряется в секундах.

Тест «Крышечки». Оснащение: стол, стул, секундомер, 2 планшета из плотного картона размером 15×6 см на котором приклеено по 3 обрезанных горлышка от пластмассовых бутылок, 6 крышек для пластмассовых бутылок разного цвета. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой как можно скорее закрутить все крышки на горлышки от пластмассовых бутылок на одном из планшетов. А на другом планшете открутить все крышки с горлышек. Оценка: результат измеряется в секундах.

Тест «Магниты». Оснащение: стол, стул, планшет (изготовленный из дерева и железа) размером 30×17 см, 10 пластмассовых магнитов разного цвета в виде букв размером 4×3 см. Методика: тестируемому ребенку нужно снять 10 магнитов с планшета как можно быстрее. Оценка: результат теста измеряется в секундах.

Тест «Сенсорная коробочка». Оснащение: стол, стул, секундомер, коробочка размером 16×12×10 см, манная крупа 0,5 кг, 10 пластмассовых игрушек размером 4×2 см. Методика: в коробке заполненной манкой, спрятаны 10 мелких игрушек, тестируемому ребенку нужно как можно скорее ведущей рукой найти и достать игрушки. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Шнуровка». Оснащение: стол, стул, секундомер, планшет изготовленный из дерева размером 14×14 см, в котором сделано 7 отверстий Ø=1 см, шаблон в виде круга (изготовленный из дерева) Ø=6 см голубого цвета с 4 отверстиями Ø=1 см, шаблон из дерева в виде треугольника зеленого цвета размером 6×6×6, шнурок длиной 100 см. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой «пришить» круг и треугольник, при помощи шнурка как можно скорее. Оценка: результат измеряется в секундах.

Тест «Копилка». Оснащение: стол, стул, секундомер, коробочка размером 10×10×10 см с отверстием 4 см×3 мм, 10 монет НБ РБ (1 рубль) Ø=2 см, толщиной 2 мм. Методика: тестируемому ребенку необходимо как можно скорее забросить «ребром» 10 монет в коробочку. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Бусины». Оснащение: стол, стул, секундомер, 15 бусин (размер бусины 3,5×3,5 см и диаметр отверстия 1 см, шнурок 100 см толщиной 3 мм. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой нанизать бусины на шнурок. Оценка: результат теста измеряется в секундах.

Тест «Башня». Оснащение: стол, стул, секундомер, 7 пластмассовых кубиков размером 5×5 см, весом 10 г. Методика: тестируемому ребенку необходимо ведущей рукой построить из кубиков «башню» ставя один кубик на другой. Оценка: выполнение теста измеряется в секундах.

Тест «Обведение». Оснащение: стол, стул, секундомер, изображение напечатанное на принтере серым цветом в виде «5-конечной звезды» размером 19×17 см на листе бумаги формата А4, фломастер синего цвета. Методика: тестируемому ребенку необходимо обвести изображение в виде «5-конечной звезды» синим фломастером по контуру. Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Тест «Соединение». Оснащение: стол, стул, секундомер, изображение «ёлка» штриховыми линиями (60 линий) размера 10×16 см на формате бумаги А4, фломастер зеленого цвета. Методика: ребенку необходимо ведущей рукой соединить края штриховых линий, чтобы получилась ёлка. Оценка: результат теста измеряется в секундах.

Тест «Вырезание фигуры». Оснащение: стол, стул, не тугие ножницы с закругленными концами, лист бумаги формата А4, на котором изображена 5-конечная звезда размером 19×17 см. Методика: ребенку необходимо ведущей рукой ровно по контуру вырезать ножницами изображенный рисунок. Оценка: выполнение теста измеряется в секундах.

Тест «Повторение». Оснащение: стол, стул, восковой пластилин, лист бумаги формата А4 на котором изображены: прямая линия длиной 10 см, зигзагообразная линия длиной 10 см с углом зигзага 45°, и волнистая линия длиной 10 см с длиной волны 1 см и амплитудой 1 см. Методика: тестируемому ребенку нужно ведущей рукой при помощи пластилина, повторить контуры линий, скрутив пластилин «колбаской». Оценка: результат выполнения теста измеряется в секундах.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у детей с нарушением речи и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

Таблица – Сравнение уровней развития мелкой моторики у детей с нарушением речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Исследуемые дети	Здоровые дети	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Прищепки», с	73,2±3,64	54,1±0,97	5,08	3,65	<0,001
«Конструктор», с	13,3±0,56	11,2±0,54	2,63	2,04	<0,05
«Спички», с	55,2±1,54	52,2±1,08	2,03	2,04	<0,05
«Крышечки», с	35,1±1,45	28,7±0,84	3,81	2,75	<0,01
«Магниты», с	27,2±1,04	21,1±0,45	5,31	3,65	<0,001
«Соединение», с	42,8±3,50	37,1±1,42	2,09	2,04	<0,05
«Вырезание фигуры», с	172±6,98	163±3,97	1,13	2,04	<0,05
«Повторение», с	233±7,32	214±3,10	2,32	2,04	<0,05
«Сенсорная коробочка», с	49,0±1,10	43,4±1,01	3,77	3,65	<0,001
«Шнуровка», с	79,6±1,94	55,8±1,74	9,13	3,65	<0,001
«Копилка», с	53,8±5,73	29,2±0,44	17,7	3,65	<0,001
«Бусины», с	119±18,76	97,6±2,34	4,40	3,65	<0,001
«Башня», с	11,0±2,76	9,45±0,34	2,09	2,04	<0,05

Результаты контрольных тестов показали, что у здоровых детей уровень развития мелкой моторики статистически лучше, чем у их сверстников с нарушением речи. Это диктовало необходимость проведения с больными детьми дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Выводы. Таким образом, в результате изучения было установлено, что у детей с нарушением речи уровень развития мелкой моторики рук значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста, поэтому больные дети дошкольного возраста нуждаются в дополнительном целенаправленном развитии мелкой моторики на занятиях по адаптивной физической культуре.

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учебн. пособие / Н. Л. Литош. – М. : Спорт-Академ-Пресс, 2002.–140 с.

2. Частные методики адаптивной физической культуры : Учебник. / Под общ.ред. проф. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007.– 608 с.

САКОВИЧ Л. А.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – В. Г. Калюжин,

канд. мед. наук, доцент

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ У ДЕТЕЙ СО ЗРИТЕЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Введение. Дети с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности [1, с. 56].

Недостатки в развитии пространственной ориентации, имеющиеся у детей с нарушением зрения, ограничивают в дальнейшем их самостоятельность и активность

во всех сферах деятельности. Дети с нарушением зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Эта работа должна предусматривать комплексный характер, т.е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития [2, с. 561].

Цель. Основной целью нашего исследования явилось определение особенностей развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и разработка КРП, направленной на воспитание ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения.

Методы исследования. Нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 20 человек: экспериментальная группа детей с нарушением зрения и контрольная группа из здоровых детей того же возраста с нормальным зрением. Исследование проводилось в течение 3-х месяцев. В работе с данной категорией детей использовались различные методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия материала, были некоторые различия в приемах. Они изменялись в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличие предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Оценку состояния развития ориентации в пространстве мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Тест «Стойка с закрытыми глазами». Методика: ребенок становится с опорой на две ноги (пятки вместе, носки врозь). По команде ребенок закрывает глаза, руки вытягивает вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Стойка с открытыми глазами». Методика: ребенок стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги. По команде ребенок вытягивает руки вперед, пальцы несколько разведены. Учитывается время удержания равновесия в секундах. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Пяточно-носочная проба». Методика: ребенок должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Учитывается время удержания равновесия в секундах. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Проход по ломаной линии». Оборудование: использовался рисунок орнамента ковра в виде линии (3 метра вперед, 2 метра вбок, 3 метра назад), шириной 30 см бежевого цвета в виде буквы П. Методика: до начала движения подается кратковременный звуковой сигнал хлопком. Ребенок должен пройти по ломаной линии П-образной формы, как можно быстрее. Оценка: измерялось время прохождения ломаной линии в секундах.

Тест «Кубики». Оборудование: на тканую дорожку наполненную синтепоном длиной 2 метра 40 см положить пластмассовые кубики диаметром 10×10 см красного, желтого и синего цветов в два ряда в количестве 6 штук, расстояние от начала дорожки до первой пары 40 см, от первой до второй – 80 см, от второй до третьей – 80 см, от третьей до конца дорожки – 40 см. Методика: до начала движения подается звуковой сигнал хлопком. Ребенок делал 2 шага, переступал первую пару кубиков, делал еще 2 шага и так проходил до конца линии. Оценка: измерялось время прохождения прямой линии в секундах.

Тест «Попадание в след». Оборудование: на прямой линии разложить следы, сделанные из цветного картона желтого, красного и синего цветов длиной 15 см в количестве 12 штук на расстоянии друг от друга 10 см. Методика: ребенок шагает по следам, расположенных на полу и старается попасть своей стопой в след. Оценка: измерялось время прохождения в секундах.

Тест «Зайчонок». Оборудование: использовался рисунок орнамента ковра в виде линии (3 метра вперед, 2 метра вбок, 3 метра назад), шириной 30 см бежевого цвета в виде буквы П. Методика: ребенок осуществляет прыжки на двух ногах по ломаной линии П-образной формы. Оценка: оценивалось время прыжков по ломаной линии в секундах.

Тест «Попадание в цель». Оборудование: обруч диаметром 66 см положить на два стульчика, расстояние от полого обруча 30 см, расстояние между стульчиками 44 см. Методика: ребенок выполняет броски мяча диаметром 18 см в обруч, удобным для него способом, расстояние от линии до мишени 2 метра. Оценка: фиксировалось количество попаданий из 15 попыток.

Тест «Попадание в корзину». Оборудование: корзина высотой 30 см, диаметром 35 см и 15 мячей диаметром 6 см. Методика: ребенок выполняет броски мяча в корзину, удобным для него способом, расстояние от линии броска до мишени 1,5 метра. Оценка: фиксировалось количество попаданий из 15 попыток.

Тест «Змейка вперед». Оборудование: на отрезке 4 метра находятся 6 кеглей высотой 20 см, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга желтого, синего и зеленого цветов. От линии старта до первой стойки и от последней стойки до линии финиша расстояние 1 метр. Методика: контрольный отрезок ребенок должен пробежать «змейкой» лицом вперед. Оценка: учитывается время пробегания отрезка в секундах.

Тест «Змейка боком». Оборудование: на отрезке 4 метра находятся 6 кеглей высотой 20 см, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга желтого, синего и зеленого цветов. От линии старта до первой стойки и от последней стойки до линии финиша расстояние 1 метр. Методика: контрольный отрезок ребенок должен пробежать «змейкой» боком. Оценка: учитывается время пробегания отрезка в секундах.

Тест «Перепрыгивание». Оборудование: на ковровом покрытии параллельно друг другу лежат 6 гимнастических палок длиной 73 см, расстояние между палками 30 см. Методика: ребенок перепрыгивает через палки на двух ногах. Оценка: учитывается время перепрыгивания через палки в секундах.

Тест «Пролезть под дугой». Оборудование: дуги располагаются «елочкой» по 3 штуки слева и справа на расстоянии 50 см друг от друга. 1, 2, 3 дуги высотой по 40 см, 5 – 52 см, 6 – 59 см. Методика: ребенок становится на четвереньки перед первой дугой и проползает зигзагом на четвереньках под каждой дугой по очереди. Оценка: учитывается время проползания всех шести дуг в секундах.

Результат и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

Таблица – Сравнение уровней развития ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Нарушение зрения	Здоровые дети	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Стойка с закрытыми глазами (с)	45,3±5,23	56,8±1,39	2,14	2,04	<0,05
Стойка с открытыми глазами (с)	8,7±2,20	14,8±1,10	2,49	2,04	<0,05

Продолжение таблицы

Пяточно-носочная проба (с)	24,6±3,69	33,5±2,04	2,11	2,04	<0,05
Проход по ломаной линии (с)	9,2±1,07	6,9±0,20	2,05	2,04	<0,05
Кубики (с)	5,8±0,46	4,7±0,11	2,30	2,04	<0,05
Попадание в след (с)	6,8±0,42	5,6±0,23	2,39	2,04	<0,05
Прыжки «зайчонок» (с)	11,3±0,39	9,2±0,33	4,13	2,04	<0,01
Попадание в цель (раз)	6,5±0,62	8,3±0,47	2,38	2,04	<0,05
Попадание в корзину (раз)	4,9±0,50	6,5±0,53	2,26	2,04	<0,05
Змейка вперед (с)	7,8±0,59	6,4±0,19	2,16	2,04	<0,05
Змейка боком (с)	10,2±0,71	8,4±0,23	2,42	2,04	<0,05
Перепрыгивание (с)	6,7±0,54	5,5±0,16	2,19	2,04	<0,05
Пролететь под дугой (с)	12,8±1,52	9,4±0,31	2,13	2,04	<0,05

При наличии аномалии рефракции приоритет отдается средствам и методам физической реабилитации. Наиболее эффективна при восстановлении зрения ранняя реабилитация, которой предшествует профилактика, включающая эффективные средства и методы, исключающие зрительное переутомление и повышающие зрительную работоспособность.

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по воспитанию ориентации в пространстве у детей с нарушением зрения, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, дыхательные упражнения, эстафеты, подвижные игры, фитбол-гимнастика.

Выводы. Таким образом, было установлено что у детей с нарушением зрения уровень развития ориентации в пространстве значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуры.

1. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. / Под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2007. – 608 с.

2. Основные средства и методы физической реабилитации при аномалиях рефракции. – Минск: БГАФК, 2002. – 94 с.

СТРУКОВА Д. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Е. А. Рассохина,

старший преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ ПЕРСОНАЛЬНОГО КОМПЬЮТЕРА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Общеизвестно, что компьютерная техника является источником излучений, потенциально опасных для здоровья человека, особенно при неправильном ее использовании. В спектре излучений, создаваемых компьютерами, присутствуют слабые электрические и магнитные поля (ЭМП) в широком диапазоне частот, которые близки к частотам биоритмов человеческого организма. Кроме того, как показали исследования последних лет, все электромагнитные излучения сопровождаются и так называемыми торсионными полями, которые являются информационными и обладают

высокой проникающей способностью и не поддаются экранировке. Воздействие их на пользователя обладает высокой биоактивностью.

Методы исследования. В работе использован обзор литературных и интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Вопрос о возможном влиянии комплекса ЭМИ или отдельных его видов на возникновение различных заболеваний был поставлен давно. Установлено, что излучение низкой частоты в первую очередь, негативно влияет на центральную нервную систему, вызывая головные боли, головокружения, тошноту, депрессию, бессонницу, отсутствие аппетита, возникновение синдрома стресса, причем нервная система реагирует даже на короткие по продолжительности воздействия относительно слабых полей: изменяется гормональное состояние организма, нарушаются биотоки мозга. Особенно страдают от этого процессы обучения и запоминания.

Низкочастотное ЭМП может явиться причиной кожных заболеваний (угревая сыпь, себорроидная экзема, розовый лишай и др.), болезней сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта; оно воздействует на белые кровяные тельца, что приводит к возникновению опухолей, в том числе и злокачественных.

По обобщенным данным, у работающих за компьютером от 2 до 6 часов в сутки функциональные нарушения центральной нервной системы происходят в среднем в 4,6 раза чаще, чем в контрольных группах, болезни сердечно-сосудистой системы – в 2 раза чаще, болезни верхних дыхательных путей – в 1,9 раза чаще, болезни опорно-двигательного аппарата – в 3,1 раза чаще.

Исследования функционального состояния пользователя компьютера показали, что даже при кратковременной работе (45 минут) в организме пользователя под влиянием электромагнитного излучения происходят значительные изменения гормонального состояния и специфические изменения биотоков мозга. Особенно ярко и устойчиво эти эффекты проявляются у женщин.

Сегодня вполне определенно можно говорить о целом списке заболеваний, о настоящем компьютерном вирусе, поразившем значительную часть населения планеты. Различные исследования убедительно доказывают: часы, проведенные перед экраном монитора, рано или поздно отзовутся расстройствами нервной системы, снизят уровень иммунитета, скажутся на детородной функции организма.

Кроме ЭМП, влияющего на здоровье человека, существуют и другие "факторы риска", которые вполне могут стать решающими для пользователя, усиленно проводящего время за ПК.

Влияние на зрение. К зрительному утомлению пользователя относят целый комплекс симптомов: появление "пелены" перед глазами, глаза устают, делаются болезненными, появляются головные боли, нарушается сон, изменяется психофизическое состояние организма. При работе на компьютере человек имеет дело с активной зрительной нагрузкой: он рассматривает картинку на дисплее, считывает конкретные данные, символы, графики, читает текст, постоянно сосредоточен, так как принимает решения, от которых зависит его работа.

Мерцание экрана, невысокая резкость символов, наличие бликов и искажений, проблемы с оптимальным соотношением яркости и контрастности: все эти особенности компьютерного изображения дают дополнительную нагрузку на глазные мышцы. Глаза человека, набирающего текст на компьютере, должны перефокусироваться 15-20 тыс. раз в течение рабочего дня.

При постоянном наличии одного из вышеперечисленных неудобств у пользователя может возникнуть интересный зрительный эффект Мак-Калаха. Иными словами, если вы переводите взгляд с экрана на черный или белый предмет, а он "окрашивается" в цвет, который доминировал у вас на экране, вам следует повнимательнее присмотреться к условиям своего труда.

Синдром длительной статической нагрузки (СДСН). У пользователей компьютеров развивается мышечная слабость, изменения формы позвоночника. При вынужденной рабочей позе, при статической мышечной нагрузке мышц ног, плеч, шеи и рук длительно пребывают в состоянии сокращения. Поскольку мышцы не расслабляются, в них ухудшается кровоснабжение; нарушается обмен веществ, накапливаются биопродукты распада и, в частности, молочная кислота.

Интенсивная работа с клавиатурой вызывает болевые ощущения в локтевых суставах, предплечьях, запястьях, в кистях и пальцах рук. Во время частых, повторяющихся движений кистей рук в неудобном положении (например, "повисшие" над клавиатурой запястья), сухожилия трутся о кости запястья и связки. В результате сдавливания нервов и сухожилий развивается кистевой туннельный синдром (КТС). В начальной стадии болезни ее симптомы - дрожь, зуд и покалывание в пальцах - появляются только через несколько часов после окончания работы на компьютере. Как следствие, большинство людей не связывают это со своей работой. Постепенно присоединяется онемение, боль и тяжесть в руках. В наиболее тяжелой форме КТС диагностируется по мучительным болям, лишаящим человека трудоспособности и требующим хирургического лечения.

Дерматиты. Экспериментально было доказано, что электростатическое поле способствует отложению аэрозольных частиц на лице и что в зависимости от природы аэрозольных загрязняющих частиц, у некоторых чувствительных лиц могут возникать те или иные кожные реакции. В научной литературе описаны случаи развития дерматита на лице у пользователей ВДТ. Дерматит исчезал, если пользователей отстранили от работы с ВДТ. Высказывается предположение, что экзема развивается из-за наличия электростатического поля

Выводы. Таким образом, данная проблема в настоящий момент является весьма актуальной. Конечно, человек еще только в самом начале освоения новых знаний. Нужны дальнейшие исследования и изучение пространства, которое находится вокруг и внутри нас.

1. Павленко, А. Р. Компьютер, TV и здоровье / А. Р. Павленко. – Изд. третье, перераб. и доп. – Киев.: «ОСНОВА», 1998.

2. Акимов, А. Е. Облик физики и технологий в начале XXI века. Идеи Живой Этики и Тайной Доктрины в современной науке и практической педагогике / А. Е. Акимов. – 2-е изд., испр. и доп.. – М. : «Шарк». 1999.

3. Фонд содействия развитию технологий и инфраструктуры Интернета «Центр электромагнитной безопасности». [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.pole.com.ru/>:

ТИТАРЕНКО Я. В., ВАДЕЙКО В. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. Н. Герасевич,

канд. биол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ОРТОСТАТИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ

Введение. В настоящее время в Республике Беларусь, как и во многих других странах мира, уделяется большое внимание состоянию здоровья учащейся молодежи. Однако специалисты наблюдают в последние годы рост числа школьников и студентов, у которых фиксируют отклонения, связанные с нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, избыточной массой тела и некоторыми другими [1]. Учитывая факт, что подобная группа нарушений выражена и среди взрослого населения, актуальным представляется современный мониторинг состояния здоровья [2], на основе которого возможно совершенствование содержания научно-методического обеспечения занятий по физической культуре и здоровью (физическому воспитанию) с обучающимися, имеющими ослабленное состояние.

Цель работы – исследование особенностей динамики показателей периферического кровообращения у школьников старших классов при проведении ортостатической пробы.

Методы исследования. Обследовали учащихся средней школы (n=69, 43 мальчика, 26 девочек) из двух возрастных групп – 15 и 16 лет. Для исследования состояния периферического кровообращения использовали метод тетраполярной реовазографии. Запись реограмм производили в положении лежа и стоя (электроды – на области голени) с использованием компьютерной программы «Импекард» («Интекард», Минск).

Оценивали следующие показатели периферического кровообращения: реографический индекс (РИ, Ом), индекс эластичности (ИЭ, %), индекс периферического сопротивления (ИПС, %), диастолический индекс (ДИ, %), пульсовой прирост крови (ППК, мл) и объемная скорость кровотока (ОСК, мл/мин). Обследованные были разделены по уровню реакции ЧСС в ортопробе на 3 группы: с низким приростом ЧСС (<6 уд/мин, низкий (Н)), с нормальным приростом (6-18 уд/мин, средний (СР)) и с высоким приростом (>18 уд/мин, высокий (В)). Результаты обрабатывали статистически. Достоверность различий между результатами определяли с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. В работе анализировали средние значения основных показателей периферического кровообращения школьников 15-16 лет в положении лежа и стоя. Это позволило выявить особенности возрастно-половой динамики показателей, отражающих адаптивные реакции сердечно-сосудистой системы.

В группе мальчиков 15 лет в состоянии покоя достоверные различия при сравнении групп Н-СР и В-СР были обнаружены по показателю РИ на обеих конечностях ($P < 0,05$). Причем, в обоих случаях наблюдали большую величину показателя РИ у первой по сравнению с указанной второй группой. В ортостатической пробе при сравнении в группе В-СР проявились достоверные различия по показателям ИПС, ДИ, ППК ($P < 0,05-0,01$) на правой конечности. При этом, средние значения показателей в группе В были ниже, чем в группе СР (по ИПС – на 81,6 %, по ДИ – на 78,1 % и по ППК – на 58,06 мл). Аналогичная ситуация сохранялась по показателю ДИ при сравнении групп В-Н.

В группе мальчиков 16 лет в состоянии покоя достоверные различия были обнаружены при сравнении групп Н-СР по показателям ИПС и ОСК на правой конечности (оба – $P < 0,05$). По показателю ИПС средние значения группы Н были выше (на 109,5 %), а обратная ситуация наблюдалась по показателю ОСК в сравнении с группой СР (меньше на 123,4 мл/мин). При сравнении показателей групп В-СР достоверное различие было обнаружено по ДИ на правой конечности (при этом, $V > СР$). Сравнение групп В-СР и В-Н при выполнении ортопробы показало наличие различия по показателю РИ также на правой конечности ($P < 0,05$). В группах В средние значения показателя были ниже, чем в группах Н и СР (на 0,19 и 0,16 Ом, соответственно).

В группе девочек 15 лет в состоянии покоя достоверные различия были обнаружены только при сравнении групп Н-СР по показателям ИЭ, ИПС, ОСК на левой конечности ($P < 0,05-0,01$). Средние значения показателей в группе Н были выше, чем в группе СР: по ИЭ – на 53,1 %, по ИПС – на 26,1 %, по ОСК – на 3,01 мл/мин. При выполнении ортостатической пробы в сравнении групп Н-СР достоверные различия были найдены по показателю ДИ на левой конечности ($P < 0,05$): в группе Н среднее значение было выше, чем в группе СР (на 106,5 %). По величине показателя ППК такое же соотношение было характерно для правой конечности (на 2,3 мл, $P < 0,05$). По показателю ОСК были обнаружены различия на обеих конечностях, при сохранении тенденции повышенного уровня средних значений группы Н по сравнению с группой СР (на 15,66 и 16,61 мл/мин). При сравнении результатов групп В-СР были найдены достоверные различия по показателям ППК, ОСК также на обеих конечностях ($P < 0,05$). Уровень средних значений группы В был ниже в сравнении с группой СР: по показателю ППК – на 5,84 и 2,61 мл (левая-правая, соответственно), по ОСК – на 0,52 и 9,95 мл/мин (то же). Сравнение групп В-Н показало достоверные различия на правой конечности; по показателям ИЭ и ППК средние значения группы В были ниже, чем группы Н (по ИЭ – на 135,1 %, по ППК – на 4,91 мл).

В группе девушек 16 лет достоверные различия были найдены при выполнении ортостатической пробы при сравнении групп В-СР только по показателю ИЭ на правой конечности ($P < 0,05$); средние значения группы В были ниже, чем группы СР (на 61,8 %).

Выводы. Сравнительный анализ средних значений показателей периферической гемодинамики, проведенный в группах учащихся, разделенных в соответствии с разным уровнем прироста ЧСС, позволил сделать следующие заключения:

- между средними значениями показателей получено близкое количество достоверных различий в группе мальчиков и девочек; при проведении активной ортопробы было обнаружено большее количество достоверных различий, чем в состоянии покоя; среди показателей периферической гемодинамики наиболее рейтинговыми по числу достоверных различий между группами являются показатели РИ, ОСК и ППК (5-6 различий);

- наиболее информативной парой сравнений по числу различий между учащимися, разделенными по уровню прироста ЧСС, является группа «высокий-средний»; в возрастном аспекте наибольшее количество достоверных различий характерно для группы учащихся 15 лет;

- в состоянии покоя величина показателей в группах с высокой и низкой реактивностью ЧСС в ортопробе преимущественно выше по сравнению с результатами группы с нормальной реакцией; в ортостазе соотношение меняется – показатели этих же групп имеют преимущественно более низкие значения; при этом, в ортостазе достоверные различия проявляются, чаще всего, по другим показателям, отличным от состояния покоя.

1. Аникина, Д. В. Функциональные особенности сердечно-сосудистой системы школьников г. Белгорода / Д. В. Аникина, А. А. Присный // *Фундаментальные исследования*. – 2004. – № 2. – С. 113–117.

2. Кривицкий, Н. М. Количественная оценка пульсового кровотока конечностей реографическим методом / Н. М. Кривицкий // *Мед. техника*. – 1986. – № 1. – С. 112-118.

ЮРИН И. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М. В. Головач,

канд. биол. наук, доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОБЫ ШТАНГЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ФУТБОЛИСТОВ

Введение. Проба с задержкой дыхания характеризует функциональные способности задержки дыхания и сердечно-сосудистой системы, а также общий уровень тренированности человека. Проба Штанге к тому же отражает устойчивость организма к недостатку кислорода. Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности.

Материалы и методы. Необходимое оборудование: секундомер, (носовой зажим). Исследование проводилось на 8 футболистах разной степени тренированности.

Для проведения пробы понадобится секундомер. До основного тестирования необходимо измерить пульс за 30 секунд в положении стоя. Затем уже в положении сидя нужно задержать дыхание на полном вдохе, предварительно сделав три вдоха на 3/4 глубины. На нос рекомендуется одеть специальный зажим или просто придержать его пальцами. Время задержки фиксируется в секундах. Сразу после возобновления дыхания снова подсчитывается пульс за 30 секунд.

Проба Штанге: норма и отклонение. Если длительность задержки составляет менее 39 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 40—49 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 50 секунд – это отличный результат.

Оценка состояния	Задержка дыхания на вдохе (в секундах)
Отличное	Больше 50
Хорошее	40-50
Среднее	25-40
Плохое	Меньше 25

Хорошим показателем является способность задержки дыхания на выдохе на 30 секунд и более. Тренированные люди способны задерживать дыхание более, чем на 60 секунд.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на 10-ти испытуемых. Смотри таблицу.

У тренированных людей способность задерживать дыхание должна быть не менее 60 сек. Почти у всех испытуемых показатели выше 60 сек, следовательно, у них высокий уровень тренированности. У 2 испытуемых показатели составили 59 и 58 сек,

что тоже показывает о достаточно высокой подготовленности спортсменов. Это так же говорит о высоком уровне тренированности.

Испытуемые:	Возраст, лет	Задержка дыхания на выдохе, с
Орешкевич Ярослав	17	91
Прокопчук Даниил	17	86
Юрин Иван	19	84
Смолевский Максим	17	72
Денисенко Артем	18	70
Бычковский Артем	18	65
Горбач Олег	18	59
Веремейчик Владислав	19	58
Среднее значение:	17,88	73,13

Выводы. При использовании пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) мы выявили отличный уровень работоспособности у студентов-футболистов 1-3 курсов. Результаты испытуемых свидетельствуют о высоком уровне задержки дыхания на вдохе.

1. <https://lady-fit.org/fitnes/proba-shtange-i-gencha-dlya-opredeleniya-ustoychivosti-k-gipoksii.html> [Дата доступа – 12.03.2018].

2. <http://frs24.ru/st/proba-shtange-i-genchi/> [Дата доступа – 12.03.2018].

3. <http://medbe.ru/materials/sportivnaya-reabilitatsiya/opredelenie-i-otsenka-funktionalnogo-sostoyaniya-proby-s-zaderzhkoj-dykhaniya/> [Дата доступа – 12.03.2018].

ЯРМОЛЬЧИК А. С.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – В. Г. Калюжин,

канд. мед. наук, доцент

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ДЕПРИВАЦИЕЙ ЗРЕНИЯ

Введение. К категории детей с депривацией зрения относятся дети с заболеваниями как: миопия, гиперметропия, астигматизм, нистагм, амблиопия, катаракта, глаукома, ретролентарная фиброплазия [1, с. 134]. Депривацией зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У детей младшего возраста с депривацией зрения отмечается значительное отставание в физическом развитии, нарушается координация движения [2, с. 93].

Цель работы. Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития мелкой моторики рук у детей с депривацией зрения. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 20 человек: экспериментальная группа и контрольная группа. Оценка показателей уровня развития мелкой моторики рук у детей с депривацией зрения и у здоровых детей проводилась по 3 группам тестов: тесты для определения уровня развития точной дифференцировки движений пальцев рук; тесты

для определения уровня схватывающей способности кистей рук; тесты для определения уровня развития зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука».

Методы исследований. Оценку состояния развития мелкой моторики рук мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Тест «Укладывание спичек». Оборудование: стол, 15 спичек, коробок спичечный (размер 4×5×1 см), секундомер. Методика: на столе лежат рассыпью 15 спичек (предварительно окрашены в зеленый цвет, чтобы не сливались с цветом стола). Ребенок должен не ведущей рукой придерживать спичечный коробок, а ведущей рукой сложить по 1 спичке в короб. Оценка: считается общее время выполнения задания.

Тест «Застегивание пуговиц обеими руками». Оборудование: картон белого цвета 2 листа формата А5. На одном листе картона пришиты пять пуговиц разного диаметра (три пуговицы $d=33$ мм; две пуговицы $d=15$ мм), а на другом – пять петелек соответствующего размера из тесьмы шириной 0,5 см, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежит 2 листа картона. На одном листе картона пришиты пять пуговиц (расстояние между пуговицами друг от друга 1,5 см), а к краю другого листа картона пришиты пять петелек из тесьмы (расстояние между петельками друг от друга 1,5 см). По команде ребенок должен начать застегивать пуговицы в петельки соответствующего размера, затем расстегнуть. Окончанием теста считается момент, когда ребенок застегнул и расстегнул все пуговицы. Оценка: рассматривается общее время выполнения задания.

Тест «Найди пару». Оборудование: 2 мешочка одного цвета и размера (размер мешочка 20×20 см), 3 ключика от конструктора «Полесье»[®] одинакового цвета и диаметра ($d=32$ мм), 3 круглых ластика одного диаметра ($d=15$ мм), 3 металлических гайки ($d=1$ см), 20 каштанов, секундомер. Методика: упражнение выполняется обеими руками. На столе перед ребенком лежат два мешочка, в каждом из них находятся один ключик от конструктора, ластик, гайка и 10 каштанов. На столе лежит набор предметов в следующей последовательности: ключик от конструктора, ластик, металлическая гайка. Ребенок должен сначала правой рукой последовательно вынуть из правого мешочка аналогичные из ряда предметов, лежащих на столе, а затем вынуть такие же предметы левой рукой из левого мешочка. Оценка: берется в расчет общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пуговички». Оборудование: стол, крышка от обувной коробки размер 30×15×3 см, 15 пуговиц разного диаметра (пять $d=30$ мм; пять $d=25$ мм; пять $d=20$ мм), спица вязальная 1 штука (длина 26 см, $d=0,2$ см), секундомер. Методика: упражнение выполняется двумя руками. На крышке от обувной коробки лежат рассыпью 15 пуговиц разного диаметра. Ребенок должен не ведущей рукой держать спицу, а ведущей рукой нанизывать пуговицы на нее. Оценка: учитывается общее время выполнения задания.

Тест «Счетные палочки». Оборудование: стол, счетные палочки 50 шт. длина 7 см, секундомер. Методика: на столе лежат рассыпью счетные палочки, ребенок ведущей рукой, без помощи другой руки, должен собрать и зажать в ладонь максимально большее количество счетных палочек за 1 минуту. Оценка: фиксируется общее время, затраченное на выполнения задания.

Тест «Доска с кнопками». Оборудование: стол, доска с кнопками «гвоздики» с разноцветными шляпками (доска 22×22 см, кнопки $d=1$ см), резинки из латекса ($d=15$ мм), образцы готовых фигур на бумаге формата А4 (квадрат, длина стороны 2 см, равнобедренный треугольник, длина катетов 2 см, ромб, длина диагоналей 2 см и 4 см, прямоугольник, длина сторон 2 см и 3 см), секундомер. Методика: на доске с кнопками

«гвоздики» с разноцветными шляпками (расстояние между кнопками 2 см) ребенок двумя руками должен натянуть резинки так, чтобы на доске получились геометрические фигуры: квадрат, треугольник, ромб, прямоугольник, соответствующие готовому образцу. Оценка: считается общее время выполнения задания.

Тест «Пальчиковый бассейн». Оборудование: стол, фасоль белая (1 кг), каштаны 10 шт., 1 коробка размером: 30×20×10 см, 1 коробка размером: 15×10×5 см. Методика: на столе стоят две коробки, в одной из них находятся 1 кг фасоли и 10 каштанов, другая пустая. Ребенку необходимо ведущей рукой выбрать из фасоли каштаны и сложить в пустую коробку. Оценка: берется в расчет общее время выполнения задания.

Тест «Доска с вкладышами». Оборудование: стол, доска с прорезями в виде фигурок животных (доска 30×10 см, толщина 5 см) фигуры животных 5 штук (толщина 5 см), секундомер. Методика: задание выполняется обеими руками. Фигурки животных лежат на столе. Не ведущей рукой ребенок придерживает доску, а ведущей рукой закладывает фигуры в соответствующую ячейку на доске. Оценка: фиксируется общее время выполнения задания.

Тест «Фигурные дорожки». Оборудование: стол, готовые напечатанные шаблоны фигурных дорожек на бумаге формата А5 10 шт., фломастер красного цвета (длина 13 см, d=0,7 см), секундомер. Методика: ребенок должен не ведущей рукой придерживать готовый шаблон, а ведущей рукой провести фломастером фигурную дорожку по напечатанным линиям штриховки (прямая, зигзаг, спиральная, волнистая) на готовом шаблоне, соединив линии штриховки. При рисовании фигурной дорожки ребенку следует стараться, как можно более точно следовать всем изгибам и поворотам линий, не отрывая руки от листа. Оценка: рассматривается общее время выполнения задания.

Тест «Расстановка шашек одноцветных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (d=2,5 см) – 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: ребенку ведущей рукой нужно расставить на шашечной игровой доске на 3 линиях 12 белых шашек на белые квадратики, а 12 черных шашек на черные квадратики. Оценка: учитывается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Расстановка шашек контрастных». Оборудование: шашечная игральная доска (размер 30×30 см), шашки (d=2,5 см) – 12 черных, 12 белых штук, секундомер. Методика: ребенку ведущей рукой нужно расставить на шашечной игровой доске на 3 линиях 12 белых шашек на черные квадратики, а 12 черных шашек на белые квадратики. Оценка: считается общее время, затраченное на выполнение задания.

Тест «Пазлы». Оборудование: стол, пазлы 12 штук (размер 3×3 см), секундомер. Методика: на столе ребенок ведущей рукой должен сложить пазлы так, чтобы получилась картинка по образцу. Оценка: берется в расчет время, затраченное на выполнение задания.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в течение 3-х месяцев. В эксперименте приняло участие 20 детей 5–6 лет с депривацией зрения. Для сравнения нами были обследованы 20 здоровых детей того же возраста. Нами был проведен сравнительный анализ уровня развития мелкой моторики у детей с депривацией зрения и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу 1).

Таблица 1 – Сравнение уровней развития мелкой моторики у детей с депривацией зрения и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Депривацией зрения	Здоровые дети	t _{факт.}	t _{крит.}	P
«Укладывание спичек», с	4,4±3,33	28,9±0,80	4,18	3,65	<0,001
«Застегивание пуговиц», с	45,8±3,33	36,5±1,10	2,62	2,04	<0,05

Продолжение таблицы

«Найди пару», с	77,1±6,70	51,3±1,65	3,51	2,75	<0,01
«Пуговички», с	49,7±1,99	42,3±0,99	2,97	2,75	<0,01
«Счетные палочки», к-во	27,6±1,41	34,9±0,95	3,53	2,75	<0,01
«Доска с кнопками», с	50,3±3,79	42,1±0,58	2,04	2,04	<0,05
«Пальчиковый бассейн», с	42,7±3,55	34,3±1,08	2,06	2,04	<0,05
«Доска с вкладышами», с	15,1±0,73	13,2±0,50	2,06	2,04	<0,05
«Фигурные дорожки», с	115,0±4,52	83,6±1,64	6,74	3,65	<0,001
«Шашки одноцветные», с	73,9±5,41	57,0±1,47	2,82	2,75	<0,05
«Шашки контрастные», с	85,5±4,60	66,3±1,23	3,37	2,75	<0,01
«Пазлы», с	66,7±1,86	58,7±1,25	3,66	3,65	<0,001

Выводы. По полученным в ходе исследования результатам мы можем сделать следующий вывод, что уровень развития мелкой моторики у детей 5–6 лет с депривацией зрения статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста и требует коррекции на дополнительных занятиях по адаптивной физической культуре.

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / П. С. Евсеев, Л. В. Шапкина. – М. : Советский спорт, 2000. – 240 с.

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие / Н. Л. Литош– М. : Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

АБРАМОВ Е. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Э. А. Моисейчик,
канд. пед. наук, доцент

АЭРОБИКА КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ПРОЦЕССА ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Многочисленными исследованиями установлено, что одним из наиболее привлекательных видов физических упражнений для студенток являются занятия ритмической гимнастикой и оздоровительной аэробикой (С.В.Добровольская, М.П. Ивлев, Р.М. Носова). В процессе таких занятий студентки стремятся удовлетворить свои потребности в формировании красивой фигуры, развитии гибкости, пластичности движений, повышении физической работоспособности организма и многое другое [1, 3, с. 40].

Основной базой оздоровительной аэробики являются комплексы физических упражнений различной направленности, которые в большинстве своем выполняются под ритмическую музыку. Определена структура занятий оздоровительной аэробикой, где выполняются комплексы (серии) аэробной направленности (базовая, танцевальная аэробика); комплексы, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов («стретч», «суставная гимнастика»); комплексы, направленные на изменение конфигурации телосложения, развития силы, «партерная аэробика» и др. [2, с.45].

Результаты и их обсуждение. Анализ теоретических и практических рекомендаций по методике оздоровительной физической культуры, в том числе и оздоровительной аэробики, позволил определить основные требования к регламентации занятий:

- частота занятий – 2 раза в неделю;
- интенсивность – 60-80 % от максимальной величины частоты сердечных сокращений;
- продолжительность одного занятия – 90 мин;
- трехчастное построение (подготовительная, основная, заключительная части), но с выделением в конце основной части занятия до 10-25 мин на индивидуально-ориентированные задания с учетом личных интересов занимающихся;
- преимущественно аэробная направленность занятий при комплексном характере воздействия [2, с. 40].

В занятиях оздоровительной аэробикой используются общеразвивающие упражнения на осанку (танцевально-ритмические и пластические, танцевальные движения); равновесие; с гимнастическими палками и гантелями; резиновыми и набивными мячами; партерные [2, с.46].

Оздоровительная аэробика является одной из самых привлекательных форм направленного использования физической культуры у студенток вузов. Как показывают исследования, оздоровительная аэробика импонирует занимающимся простотой и доступностью движений, непринужденной танцевальной манерой выполнения физических упражнений, музыкальным сопровождением занятий, свободой творчества и импровизации, современными танцевальными ритмами.

Чтобы выявить отношение к занятиям физической культурой, был проведен анкетный опрос студенток III курса психолого-педагогического факультета. Результаты анкетирования показали, что наибольшую популярность имеют оздоровительная аэробика (53%), спортивные игры (30%), оздоровительный бег (16%). При анкетировании мы также выяснили, что большинство студенток считает, что двух занятий аэробикой в неделю недостаточно и хотели бы заниматься три (55%) или четыре раза (20%) в неделю. Только 3% студенток не удовлетворены нагрузкой, получаемой на занятиях, большинство ее оценивают как «среднюю» или «достаточную» (84%). Больше всего на занятиях аэробикой им нравится «танцевальная часть» или «базовая аэробика» (72% опрошенных). На вопрос о цели занятий оздоровительной аэробикой, студентки ответили следующим образом: 82% - коррекция фигуры, 12% - укрепление здоровья, 6% - удовлетворение других интересов.

Выводы. Проведенное нами исследование показало, что занятия оздоровительной аэробикой раскрывают личную инициативу и активность, позволяют определить педагогическую и спортивно-культурную перспективу каждой студентки в освоении движений, тренировке и творческом самовыражении.

1. Коледа, В. А. Проблемы физкультурного образования студенток / В. А. Коледа // Высшэйшая школа, 2003. – №4. – С.60-63.

2. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – Москва: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

3. Панин, А. И. Физическая подготовка студенток в условиях вуза / А. И. Панин. – Минск: Высш. шк., 1998. – 48 с.

АНИСЕНКО Я. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – В. И. Яглык,
преподаватель

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Введение. Молодежь в современном обществе наиболее динамично развивающееся звено и поэтому состояние здоровья и образ жизни молодых людей является одной из главных предпосылок развития Беларуси. Но при рассмотрении текущего состояния здоровья молодых людей можно констатировать тот факт, что в области здоровья молодежи существует реальная угроза развития социума нашего государства. На сегодняшний день формирование здорового образа жизни является одним из основных направлений государственной молодежной политики. К основным элементам организационной работы по направлению формирования здорового образа жизни молодежи относится содействие деятельности молодежных организаций, осуществляющих профилактику наркомании в подростковой и молодежной среде. Значительное место в деятельности органов государственной молодежной политики занимает поддержка проектов, программ студенческих социальных, педагогических отрядов, деятельность которых направлена на работу со школьной, учащейся и студенческой молодежью по формированию здорового образа жизни молодежи. Данное направление также включает содержание, поддержку и помощь в техническом оснащении деятельности учреждений профилактики девиантного поведения молодежи [1, 2, 3].

В современном мире проблемы поддержания здорового образа жизни выходят на первый план. Проблемы употребления психотропных веществ среди молодых людей набирают все большие обороты. Все чаще в СМИ слышна ужасающая статистика смертности от употребления психоактивных веществ. На сегодняшний день данные проблемы требуют немедленного разрешения и для их решения требуются уверенные шаги со стороны государства. Данные проблемы получили свое распространение под влиянием современных тенденций моды. Все чаще в масс-медиа мы видим рекламу табачной и алкогольной продукции. В художественных фильмах чаще встречаются сцены с употреблением наркотических веществ. Все это откладывается в подсознании молодых людей, которые наблюдают за этим с экранов телевизоров или мониторов.

Цель работы - исследование образа жизни молодежи, выяснение текущего состояния и факторов формирования здорового образа жизни студентов.

Методы исследования: наблюдение, опрос, анкетирование.

Выяснению вышеназванных аспектов было посвящено анкетирование студентов. Контингент участников включал 60 студентов географического факультета, обучающихся на 1 – 3 курсах. Вопросы, посредством которых проводилось исследование, касались:

- исходного уровня физической активности студентов, их основных двигательных предпочтений, физкультурно-спортивных интересов;

- знаний студентов о сущности здоровья и факторах его сохранения и укрепления, но и показатели самооценки здоровья, отношения к нему, и оценку собственного образа жизни с точки зрения его влияния на здоровье, а также основных источниках получения соответствующей информации;

- подверженности студентов табакокурению, злоупотреблению алкоголем, соответствующих предпочтений, отношению к запретительным мерам и штрафным санкциям и т.п. Анализ результатов анкетирования позволил составить достаточно ясную картину относительно показателей здорового образа жизни студенческой молодежи.

Результаты и их обсуждение. По самооценке большинства студентов их здоровье можно назвать хорошим (43,7%) или средним (42,0%); граничные оценки дали только 14,3% респондентов, причем 13,2% – оценили данный показатель максимально высоко («очень хорошее здоровье») и лишь 1,1% – максимально низко (соответственно, «очень плохое здоровье»). Высокие оценки состояния здоровья в большей степени характерны для студентов 1 и 3 курсов (от 41,7% до 52,9%), средние – для студентов 2 курса (52%). Значительная часть опрошенных (83,3%) утверждают, что следят за своим здоровьем, в том числе, 27,0% уверены в этом.

Об оптимальном двигательном режиме справедливо говорить только для трети студентов (33,5%), которые ежедневно (13,2%) или через день (21,3%) занимаются физическими упражнениями для поддержания и укрепления здоровья. Еще треть респондентов физическими упражнениями, в том числе, в оздоровительных целях, не занимаются вообще (32,1%), остальные делают это эпизодически (1 раз в неделю и реже).

Подавляющее большинство респондентов не привержены вредной привычке табакокурения: 88,5% из них не курят и никогда не курили и еще 5,2% курили ранее, но в настоящий момент не курят. Больше всего «курильщиков» среди студентов 3 курса (11,7%), меньше всего – на первом курсе (2,0%). Среди второкурсников отмечено и наибольшее количество опрошенных, ранее бросивших курить (8,0%).

Таким образом, можно сделать вывод, что оптимальный двигательный режим (ежедневные занятия физической культурой и спортом продолжительностью от 30 минут до одного часа) характерен только для седьмой части студентов. Следовательно, работа по популяризации здорового образа жизни и вовлечению студентов в занятия оздоровительной физической культурой является актуальной и требует специальной организации. При этом целесообразна разработка системы мер по повышению эффективности использования физкультурно-спортивной базы университета как одного из наиболее популярных среди студентов мест занятий физической культурой и спортом. Кроме того, важнейшим направлением работы видится просвещение учащихся в области параметров оптимального двигательного режима (периодичность, длительность, интенсивность занятий), способов эффективного использования средств физической культуры и спорта в целях здоровьесбережения, а также основ самостоятельных занятий физической культурой и спортом и рациональной организации свободного времени. Результаты мониторинга свидетельствуют о, в целом, благополучной (относительно приверженности вредным привычкам) обстановке в студенческой среде. Перспективным в профилактике вредных привычек среди студентов и в борьбе с ними может стать акцентирование внимания учащихся на антитабачной и антиалкогольной рекламе, причем важно более эффективно использовать в этих целях потенциал Интернет-пространства.

Выводы. Анализ результатов мониторинга позволил сделать ряд выводов и, на их основе, тезисно определить направления работы по оптимизации образа жизни студентов:

- необходимо проведение дальнейших исследований с целью определения причин существенных различий в количестве студентов – учащихся разных факультетов и курсов, положительно оценивающих собственное состояние здоровья, образ жизни и пр.;

- важнейшим содержанием просвещения студентов должна стать информация о том, каким образом необходимо следить за своим здоровьем, какими сведениями в данном аспекте необходимо обладать. Кроме того, необходимо популяризировать среди учащихся регулярность медицинских обследований;

- большую важность имеет формирование ценностного, деятельностного отношения студентов к своему здоровью и ЗОЖ; в данной связи целесообразно акцентировать внимание студентов на социальной рекламе как потенциально эффективным механизмом формирования у молодежи необходимых убеждений.

1. Ананьев, А. С. Формирование ценностей здорового образа жизни старших подростков / А. С. Ананьев, О. В. Смирнова, Ю. С. Ананьев // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 13. – С. 4106–4110. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/85822.htm>.

2. Гребенников, О. В. Формирование у учащихся ценностного отношения к здоровому образу жизни / О. В. Гребенников, А. О. Толстик // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 24. – С. 43–46. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56410.htm>.

3. Шехтман, А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи как процесс социальной адаптации / А. В. Шехтман // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 11 (ноябрь). – С. 46–50. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/14306.htm>.

БЕРНАЦКАЯ И. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. И. Козлова,
канд. пед. наук, доцент**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ СКОЛИОЗЕ**

Введение. Сколиоз иногда именуют биологической трагедией человечества. По статистическим данным европейских ученых, данная патология обнаруживается почти у 98% детей в странах СНГ. Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, состоящий в применении физических упражнений и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями.

Цель работы – определить влияние средств лечебной физической культуры на организм человека при сколиозе.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, информации интернет-сайтов, дневников студентов, посещающих занятия по ЛФК, педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Сколиоз представляет собой стойкое боковое отклонение позвоночника или его сегментов от нормального выпрямленного положения. Сколиозы бывают простые и сложные. Простые сколиозы: шейные, шейно-грудные, верхне-грудные, грудные, пояснично-грудные, пояснично-крестцовые. Сложные сколиозы образуются из простых сколиозов, при которых первичная дуга искривления компенсируется второй дугой искривления. По величине искривления позвоночника различают три степени сколиоза:

Первая степень сколиоза характеризуется незначительным боковым отклонением позвоночника от средней линии. Одна из патологий, которые полностью можно вылечить с помощью средств ЛФК. Сколиоз 1 степени появляется в результате неправильного положения тела и неверного распределения нагрузок.

Вторая степень характеризуется заметным отклонением позвоночника от средней линии и начинающимся реберным горбом.

Третья степень сколиоза характеризуется стойкой и более резко выраженной деформацией грудной клетки, наличием большого реберно-позвоночного горба и резким ограничением подвижности позвоночника

На сегодняшний день, в комплексе мероприятий лечения, реабилитации и профилактики сколиоза, преобладают традиционные методики лечебной физкультуры, такие как:

- гимнастические упражнения корректирующей и лечебной направленности;
- элементы способов плавания и физические упражнения в воде;
- коррекции положения и применение фиксирующих ортопедических корсетов;
- массаж

Занятия ЛФК направлены в первую очередь на формирование рационального мышечного корсета, удерживающего позвоночный столб в положении максимальной коррекции и препятствующего прогрессированию сколиотической болезни. ЛФК показана на всех этапах развития сколиоза; наиболее эффективно ее использование в начальных стадиях болезни.

При сколиозе противопоказаны: бег, прыжки, подскоки, соскоки – любые сотрясения туловища; выполнение упражнений в положении сидя; упражнения, скручивающие туловище (кроме деторсионных); упражнения с большой амплитудой

движений туловищем (увеличивающие гибкость); висы (перерастягивающие позвоночник – чистые висы)

Выполняя гимнастические упражнения при сколиозе необходимо соблюдать основные требования, которые обязательно учитываются при составлении лечебных комплексов:

- исключаются упражнения, способные усугубить состояние позвоночника;
- первые занятия проводятся в медленном темпе;
- необходимо постоянно обращать внимание на реакцию тела на каждое упражнение;
- нагрузки и количество повторений увеличиваются постепенно, чтобы не вызывать перенапряжений мышцы и связок;
- упражнения должны быть рассчитаны только на пассивное вытяжение позвоночника;
- регулярно чередовать упражнения для мышц плечевого пояса с упражнениями для поясничного отдела и ног.

Каждое занятие ЛФК при сколиозе проводят строго в соответствии с планом, что позволяет достичь максимальный эффект от каждого упражнения.

Выводы. Лечение сколиоза сводится к мобилизации позвоночника, коррекции деформации и удержанию коррекции. Всё это достигается с помощью средств ЛФК, а также путём применения корсетов, специальных тяг либо комбинированными способами, включающими все выше перечисленные средства. Основным методом лечения сколиоза в настоящее время считают комбинированный.

БИГИАШВИЛИ Д. К., ГОНЧАРКО И. С.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Г. К. Бажанова,
старший преподаватель

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ КАК ОСНОВА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Научные исследования в области изучения питания показывают, что здоровьесозидающей основе жизнедеятельность студенческой молодежи нужна детализация сбалансированных пищевых компонентов. Одной из первостепенных задач вуза, является обращение внимания студента на то, что ведение здорового образа жизни может служить качественной предпосылкой будущей самореализации в профессиональном и творческом плане, их активного долголетия, способности к созданию здоровой семьи [1]. Молодые люди ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных приоритетов, однако, как показывают социологические исследования, не предпринимают должных мер по его сохранению. В этой связи, вполне обоснованным является осознание роли системы образования в решении вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом того, что, по данным всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50-55 % зависит от образа его жизни, более чем на 20 % — от состояния окружающей среды, на 15-20 % от наследственности и лишь 10 % составляет вклад медицины.

Цель работы – изучить понимание необходимости заботы о своем здоровье, включая в рацион питания основные источники продуктов питания.

Методы работы. В работе использовался анализ литературных источников и интернет-ресурсов.

Результаты и их обсуждения. Организму студентов свойственны особенности, обусловленные возрастом, влиянием условий учебы и быта. Большое влияние на организм студентов младших курсов оказывают изменения привычного уклада жизни. В организме молодых людей еще не завершено формирование ряда физиологических систем, в первую очередь нейрогуморальной, поэтому они очень чувствительны к нарушению сбалансированности пищевых рационов. Чаще всего студенты питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1-2 раза в день, многие не пользуются услугами столовой. В рационе питания студентов преобладают углеводы, т.к. за счет них легче восполнить энергетические затраты.

В связи с нарушением режима питания за время учебы у многих студентов развиваются заболевания пищеварительной системы, получившие название «болезни молодых», а также гипертоническая болезнь, неврозы и др.

Общее состояние организма, его активность и работоспособность зависят от режима питания. Принимать пищу необходимо не реже 3-4 раз в сутки, желательно в одно и то же время. Завтрак должен содержать 25-35 г белка, 30 г жира и 100 г углеводов. Рекомендуется включать горячее блюдо из мяса, рыбы или картофельно-овощное, яичное, творожное, а также масло, сыр, колбасу, чай, кофе, какао, во время обеда необходима полноценная горячая пища, которую нельзя заменить употреблением продуктов быстрого приготовления (вермишель, картофельное пюре и разнообразные супы из пакетиков). На ужин лучше употреблять легкоусвояемые молочные, крупяные или овощные блюда. Мясные блюда, а также крепкий чай, кофе, принимать вечером нежелательно. Во время сессии в пищевой рацион можно внести некоторые коррективы: употребление в этот период дополнительно 10–15 г растительного масла в свежем виде в салатах значительно увеличивает концентрацию внимания и улучшает работоспособность. Молочный белок таких продуктов, как творог, сыр, кисломолочные напитки снижает уровень стресса. Поэтому врачи рекомендуют ежедневно употреблять кисломолочные продукты, в большом количестве - овощи и фрукты. Избежать переутомления поможет стакан зеленого чая с ложкой меда и соком половины лимона. Зимой не забывайте включать в свой рацион сухофрукты. Калорийность рациона должна быть такой же, как при обычной студенческой нагрузке. При выборе продуктов следует учитывать ограниченность денежного бюджета студентов. С целью обеспечения рационов студентов достаточным количеством биологически ценных белков следует использовать их дешевые источники (субпродукты, обезжиренное молоко, нежирный кефир и др.) [1].

Для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Очень важно, чтобы калорийность рациона соответствовала энергетическим затратам организма в зависимости от индивидуальных особенностей - таких, как рост, вес, возраст и степень физической и эмоциональной нагрузки. Питание должно быть разнообразным, включать в себя мясо, рыбу, яйца, молочные продукты - основные источники белка, необходимого для роста и восстановления клеток и тканей организма и его нормальной жизнедеятельности. Жиры должны составлять около 30% от всей калорийности рациона, причем не менее трети от общего числа нужно использовать в виде растительных масел, их необходимо шире использовать при приготовлении салатов, винегретов. Для улучшения деятельности головного мозга, а также с целью профилактики атеросклероза необходимо увеличить в рационе количество блюд из рыбы.

Углеводы – это "топливо" клеток мозга. Хлеб, картофель, сахар, кондитерские

изделия, каши, шоколад - это основные их источники, которые при избытке переходят в жиры, откладываясь в жировых депо. Помните, что 100 г карамели дают организму около 300-400 ккал, а выпечка, торты и т.д. - и того больше. Избыток таких «пустых» калорий может привести не только к избытку жировых отложений, но и к ухудшению памяти. А вот овощи и фрукты, зелень - это источники витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон, их лучше употреблять в сыром виде в салатах, к тому же надо помнить, что 100 г овощей дают лишь 20-40 ккал.

Больше внимания необходимо уделять удовлетворению физиологических потребностей учащейся молодежи в пищевых веществах, часто являющихся дефицитными, а именно в витаминах: С, А, В, В₂, ВВ, а также соблюдению рекомендуемых соотношений кальция и фосфора. Следует избегать частого потребления блюд и продуктов, содержащих много поваренной соли (соления, копчености, маринады, соленая рыба).

В качестве источников витамина С необходимо использован» отвар шиповника, зеленый лук, капусту белокочанную в сыром виде. С целью обеспечения витамином А, помимо продуктов животного происхождения, необходимо систематически потреблять источники бетакаротина такие, например, как морковь (с жирами). Исключительно важно соблюдать принципы сбалансированного питания в период экзаменационных сессий. В этот период необходимо увеличение в рационе доли продуктов, содержащих белки и витамины, повышающих эмоциональную устойчивость организма.

Студенческая пора очень насыщена и разнообразна, отличается большим перенапряжением нервной системы. Нагрузка, особенно в период сессии, значительно увеличивается вплоть до 15-16 час в сутки. Хроническое недосыпание, нарушение режима дня и отдыха, характера питания и интенсивная информационная нагрузка могут привести к нервно-психическому срыву. В компенсации этой негативной ситуации большое значение имеет правильно организованное рациональное питание. Проблема практически каждой современной девушки - лишний вес. Так называемые "модные" диеты обещают за месяц идеальную фигуру или избавление от всех заболеваний. Таких диет множество: очковая, белковая, овощная, сырная, винная, голливудская, балетная и т.п. Девушки отчаянно хватаются за каждую из них в надежде на соответствующий результат, и речь идёт не о лечебных диетах, специально разработанных и рекомендованных для медицинской практики. Их особенность заключается в том, что они рассчитаны на короткий промежуток времени ("короткие диеты"), в отличие от долговременного изменения пищевого рациона на всю жизнь ("длинная диета"). Огромный минус коротких диет в том, что они построены на резком ограничении в каких-то видах продуктов на некоторый период времени. Поэтому лишь человеку с недюжинной волей удастся перебороть себя, выдержать всю диету до конца и после диеты не сорваться. В основном же муки, которые переносит человек, применяющий короткую диету, практически всегда заканчиваются безрезультатно.

Потому что жесткие диеты прежде всего выводят воду. Практикующий подобную диету быстро теряет вес и радуется, думая, что избавляется от жира. Но это не так. Жир уходит очень медленно, но очень быстро набирается после диеты. Причем, как правило, вес набирается больший, чем был прежде. Это общая особенность коротких диет. Во время этих диет организм перестраивается на жесткий режим питания, процесс обмена веществ замедляется на 10-30%, калории начинают сжигаться медленнее. Отсидев на диете положенное время и скинув некоторый вес, человек возвращается к прежним привычкам. Но организм не успевает перестроиться на новый лад и все так же медленно сжигает калории, что приводит к резкому увеличению массы тела.

Полученные результаты показывают, что решительные попытки похудеть, практикуемые молодыми людьми только увеличивают шансы на то, что со временем они очень сильно располнеют. Люди, не делающие попытки сесть на диету, никогда не набирают такое количество лишнего веса, как это происходит у тех, кто периодически пробует новые диеты.

Выводы. Таким образом, правильное питание и активная физическая нагрузка - это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Искусство вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии.

1. Литвинов, С. А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы / С. А. Литвинов – М. : Издательский дом Академии Естествознания, 2016.

БОГУШ А. Н.

БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М. И. Сулейманова,
магистр пед. наук, преподаватель

ОРГАНИЗАЦИЯ СЕМЕЙНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ДОСУГА

Введение. Одной из сфер жизнедеятельности, где наиболее плодотворно могут решаться задачи сохранения здоровья населения, является досуг. Именно здесь может быть обеспечена активизация социальных механизмов охраны здоровья и пробуждение личностной инициативы индивида в самосохранении на основе выбора благоприятствующего образа жизни и разнообразных форм досуга. Различные блага цивилизации снизили двигательную активность горожан до минимального уровня. При содержательном досуге (развлечения, общение, игра, активный отдых, спорт и т. п.) человек восстанавливает физические силы и психическую энергию, которые ежедневно поглощаются трудом и другими неотложными занятиями. Полноценное восстановление сил и работоспособности возможно только при обеспечении активного отдыха. Современная жизнь такова, что родители и дети одновременно находятся дома в среднем не более двух часов, не считая сна. Общение родителей и детей происходит преимущественно во время просмотра телепередач, обсуждения проблем, значительно реже – при обсуждении книг и журналов, еще реже – в совместных прогулках на природе, играх. Ничто так не сближает семью, как интересное совместное времяпровождение.

Цель исследования заключается в анализе способов организации досуговой деятельности молодежи в семье.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Самый доступный вид отдыха – активный туризм. Это форма путешествий в слабоизмененной природной среде с использованием активных способов передвижения. В настоящее время к активным видам туризма относят пешеходный, лыжный, водный, велосипедный, горный. Самые массовые из них – пеший, лыжный, велосипедный. Пешие прогулки позволяют снять напряжение, избавиться от депрессии, укрепить сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат, сбросить лишний вес.

Все более популярным становится семейный туризм. Пешие или велосипедные походы, туры выходного дня с ночевкой в палатках, так называемый зеленый туризм, когда помимо открытия новых мест можно изучить историю, культуру родного края.

Лыжный спорт имеет огромное оздоровительное значение: увеличивается поглощение организмом кислорода, активизируются обменные процессы, нормализуется работа дыхательной и нервной систем. Ходьба на лыжах развивает выносливость и служит отличным закаляющим средством. Лыжи полезны всем, но особенно пожилым людям и тем, кто склонен к полноте. Любителям экстрима подойдут такие виды активного отдыха как рафтинг, дайвинг, парусный спорт, сплав на байдарках, катание на горном велосипеде по пересеченной местности.

Активный отдых, основанный на подвижных и спортивных играх, имеет не только оздоровительное значение, но и создаёт положительное эмоциональное настроение. Отличный вариант устроить товарищеский матч по футболу, баскетболу или пляжному волейболу. В любое время года можно отправиться вместе семьей в бассейн.

Физкультурно-спортивный праздник – это одна из форм активного отдыха детей и взрослых, содержание которой представлено разнообразными видами физических упражнений (спортивных, гимнастикой, подвижными и спортивными играми), выполняемых преимущественно на открытом воздухе, в сочетании с элементами театральности, хореографии, пения, шуточных викторин и аттракционов.

При подготовке и проведении физкультурно-спортивных праздников дети получают возможность проявлять высокую активность, инициативу, самостоятельность, творчество, что благотворно способствует развитию их способностей и личных качеств.

Мы провели анкетный опрос студентов 1-4 курсов факультета иностранных языков, чтобы выяснить, какое место в жизни семьи занимает активный отдых. Возраст респондентов 17-21 год.

В ходе анкетирования были заданы вопросы о составе семьи, о семейных традициях, какой труд объединяет семью, какие наиболее значимые ценности. На вопрос «Каким составом вы предпочитаете отдыхать?» большинство опрошенных (49,6%) предпочитают отдыхать с семьей, 37,3 % любят отдыхать с друзьями и 13,1% – отдыхают одни. Необходимо отметить, что 5,2% проводят свой досуг дома за компьютером, играми, интернетом. Отдых на природе, пикник, туризм, спорт предпочитают в свободное время 52,4% анкетированных, 11,3% респондентов выбирают местом отдыха кафе, бар, ресторан, клуб, дискотеку. В свободное время посещать театр, музей, выставки предпочитают 4,8% опрошенных, а кино, концерты, шоу – 12,3%.

Было предложено отметить наиболее важные для респондентов ценности. 37,7% – выделили хорошие отношения в семье и верных друзей, 27,8% – высокий заработок и материальное благополучие, 15,2% опрошенных отметили дело по душе и интересную работу, у 4,1% – значимой ценностью является веселая и беззаботная жизнь.

Выводы. Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что всё больше людей отдают предпочтение активному отдыху. Для смягчения отношений и сплочения семьи нет другого выхода, как вовлечь всех в активный отдых. Не нужно навязывать спорт и физические упражнения, гораздо лучше организовывать пикники, выезды на природу, пешие прогулки.

Организация активного досуга – одна из важных функций семьи. Отдых должен быть направлен на поддержание и восстановление здоровья, удовлетворение психологических и духовных потребностей, снятия городских стрессов и депрессий.

1. Гуреев, Н. В. Активный отдых / Н. В. Гуреев. – М. : Советский спорт, 1991. – 61 с.
2. Орешкин, Ю. А. К здоровью через физкультуру./ Ю. А. Орешкин. – М.: Медицина, 1990. – 215 с.

ВАБИЩЕВИЧ Н. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – С. Г. Ларюшина,
 преподаватель

ПОПУЛЯРНОСТЬ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ФИТНЕСА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. В настоящее время, когда растет заболеваемость, уменьшается продолжительность жизни населения нашей страны, люди живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия ведущие к улучшению здоровья населения не только физического, но и здоровья духовного. В настоящее время физическая культура стала всё больше входить в жизнь людей. Можно заметить, что одним из более обоснованных видов физической деятельности сейчас становится фитнес.

Цель работы – выявление популярности различных направлений фитнеса у студенческой молодежи.

Методы исследования. Анализ литературных источников, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Фитнес – это укрепление организма с помощью физических упражнений, идеологической основой которой является доступность занятий. Фитнесс отражает способность вести без ущерба для здоровья достаточно активную бытовую и профессиональную деятельность.

Одним из самых популярных видов фитнеса является йога. Йога, используемая в фитнес-упражнениях, отличается от классической индийской йоги мудрецов, отсутствием религиозных доктрин, но и без них она позволяет работать над своим здоровьем, пластикой, грациозностью. Цель йоги может быть совершенно разной: от улучшения физического здоровья йогатерапии и до достижения мокши.

Одним из популярных направлений фитнеса является аэробика [1,2]. Аэробика – гимнастика, состоящая из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой – поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма.

Заниматься аэробикой рекомендуют всем: взрослым и детям, молодым и людям пожилого возраста, здоровым и тем, у кого есть проблемы со здоровьем. Главная задача популярного направления фитнеса - оздоровление организма, все упражнения направлены, прежде всего, на постановку правильного дыхания в сочетании с двигательной активностью.

Следующее направление в фитнесе – калланетика. Калланетика – это комплекс гимнастических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц. Во время выполнения этих упражнений задействуются все мышцы одновременно, а при регулярных занятиях происходит ускорение обмена веществ, поэтому занятия калланетикой – эффективный и быстрый способ коррекции фигуры. Калланетика развивает гибкость, исправляет искривления позвоночника, улучшает осанку, борется с лишним весом, подтягивает живот, приподнимает грудь и в целом оказывает на организм оздоравливающее действие.

В наше время набирает популярность такой вид фитнеса, как пилатес. Пилатес – система физических упражнений. Пилатес считается одним из самых безопасных видов фитнеса. Заниматься пилатесом полезно и молодым мамам, и беременным, людям всех

возрастов, женщинам и мужчинам, тем, кто хочет прекрасно выглядеть и быть в отличной физической форме. Пилатес укрепляет мышцы пресса, улучшает баланс и координацию, а также снижает стресс.

Шейпинг – вид ритмической гимнастики, направленный на изменение форм тела. Параметры человека заносятся в диагностическую карту шейпинга и сравниваются с параметрами эталонной шейпинг-модели, после этого, учитывая функциональные возможности организма назначается индивидуальная система тренировок. Шейпинг – программа представляет собой очень строгую и точную последовательность выполнения упражнений, соблюдения правил и режимов, которые необходимо соблюдать для получения результата максимально приближенного к идеальным.

Бодифлекс набирает популярность. Главные достоинства бодифлекса – простота упражнений, эффективность, возможность заниматься регулярно, т.к. базовый комплекс по времени занимает всего 15-20 минут в день.

Программа упражнений бодифлекс тонизирует организм и укрепляет здоровье. Все упражнения этого комплекса основаны на правильной дыхании, в результате которого все клетки организма будут насыщаться кислородом. Дополнительный кислород сжигает излишки жиров. Регулярные занятия бодифлексом уже за три месяца могут сократить объемы вашего тела на 10-30 см, а первые результаты будут заметны уже после недели занятий. Самое важное в системе бодифлекс — систематичность и регулярность занятий.

Выводы. В опросе участвовало 20 человек. Отвечая на вопрос: «Какие виды фитнеса Вы знаете?», опрос показал, что самым популярным видом фитнеса является йога. Этот вид фитнеса назвали 30% опрошенных. Это обусловлено тем, что йога является модным направлением, особенно у молодежи.

Вторым направлением, которые отметили участники опроса, является аэробика. Этот вид отметило 25 % опрошенных. Так как они считают, что занятие аэробикой помогают научиться танцевать, чувствовать музыку и свое тело.

Бодифлекс, как вид фитнеса, отметило 5% участников опроса. Этот вид фитнеса популярен среди девушек, так как они считают, что с помощью бодифлекса можно похудеть быстро и без изнуряющих тренировок.

15% опрошенных назвали шейпинг. Шейпинг популярен тем, что он позволяет работать над конкретными проблемными зонами, а не над всем телом.

Набирает популярность такой вид фитнеса, как пилатес. Его отметили 15% участников опроса. Здесь важно отметить, что пилатес стал очень популярным среди мировых звезд.

10% участников опроса не знают ни одного из видов фитнеса, так как любой вид фитнеса они считают отдельным самостоятельным направлением в физической культуре.

Таким образом, по результатам опроса можно считать йогу самым популярным видом фитнеса. Каждый человек сам должен выбирать для себя подходящий вид фитнеса, который будем соответствовать его проблеме, состоянию здоровья, возможностям и настроению.

1. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

2. Теория и методика физического воспитания. Том 2 / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 392с.

ВИННИЧЕК А. В., МИХАЛИК Я. М.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Филатова,
преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ НЕПРОФИЛЬНЫХ ВУЗОВ

Введение. Современная система физического воспитания студенческой молодёжи непрофильных вузов является приоритетной в организации здорового образа жизни, направленного на укрепление организма и эффективное развитие физических качеств. К большому сожалению университеты оказались не готовы к осознанию значения физической культуры для формирования здоровой нации, воспитания гармонично развитой личности.

Учебный процесс по физической культуре в ВУЗе осуществляется на основании Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования. В ходе реализации учебной программы «Физическая культура», при условии должной организации, должно быть полностью обеспечено выполнение следующих требований:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;
- Основы здорового образа жизни студента;
- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений;
- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельной занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

В свою очередь, указанный обязательный минимум содержания образовательной программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет определить следующие требования к знаниям и умения студента по окончании курса обучения по данной учебной дисциплине:

- Понимать роль физической культуры и здорового образа жизни;
- Знать основы физической культуры и основы здорового образа жизни;
- Приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функционально и двигательных возможностей;

Физическая культура является и целью, и одновременно важнейшим условием становлением и саморазвития личности.

Физическая культура рассматривается и как важное средство в системе образования и воспитания подрастающего поколения, в формировании здорового образа жизни, организации отдыха и досуга, восстановления телесных и духовных сил. В этом проявляется ценность физической культуры для личности и общества, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение [1, с.22].

Воспитательно-образовательный процесс учебного заведения направлен на обеспечение основ личной физической культуры – совокупности потребностей, мотивов, знаний, оптимального уровня здоровья и двигательных способностей, нормального физического развития, умений осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цель работы – изучить особенности мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и определить пути повышения интереса студентов к занятиям.

Методы исследования. В данной работе применялись общепринятые методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, опрос и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Знакомясь с публикациями последних лет можно сказать о том, что постановка физического воспитания в вузах нуждается в пересмотре. Свидетельство тому – данные ряда обследований студентов, где показано, что у студенческой молодёжи неудовлетворительного состояния здоровья. На примере нашего вуза, мы можем с уверенностью утверждать, что с каждым годом всё больше и больше поступает студентов с ослабленным здоровьем. Особенно это заметно на учащихся, которые поступают на специальности, связанные с изучением электронных систем и компьютерного обеспечения [2, с.23]. .

Если брать в аспект занятий физической культурой, то 45% студентов хотели бы заниматься в спортивных секциях, 25% ходить на уроки физической культурой, 20% заниматься самостоятельно и 10% это встречи с друзьями на спортивных площадках и совместные занятия спортивными играми.

На опрос студентов в группах, каким видом спорта по физической культуре вы бы хотели заниматься, мы получили следующий ответ:

Юноши:

60% - футболом

40% - боксом

20% - баскетболом

20% - волейболом

25% - тренажёрный зал

Девушки:

65% - фитнес

40% - плавание

25% - тренажёрный зал

15% - волейбол

Выводы. Таким образом, можно говорить, что спортивная направленность практических занятий по физической культуре студентов может не только радикально изменить их физическую активность, но и в целом привить желание заниматься любым видом спорта. Как показывает опрос – такой подход в организации учебного процесса по интересам дал бы возможность каждому занимающемуся более эффективно развивать свои физические качества.

1. Белов, В. И. Формирование готовности студентов факультета физической культуры к оздоровительной деятельности / В. И. Белов, В. С. Дмитриев, В. И. Коваль, Т. А. Родионов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – С. 22–23.

2. Выдрин, В. М. Неспециальное физическое образование / В. М. Выдрин // Теория и практика физической культуры. – М. : Издательский центр «Академия», – 1999. – С.23–25.

ВОЛОСЮК Д. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич,
 старший преподаватель

РАЗНОВИДНОСТИ АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Общеизвестно, что самостоятельная физкультурно-спортивная деятельность является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. К мотивам, побуждающим молодежь заниматься велотуризмом, следует отнести: укрепление здоровья, поддержание работоспособности на высоком уровне, использование велосипеда в качестве средства активного отдыха.

На сегодняшний день формирование здорового образа жизни подрастающего поколения является актуальной проблемой. Здоровье – это самое главное богатство в жизни человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие. Укрепление физического здоровья осуществляется путем вовлечения учащихся учреждений образования в различные виды спорта и туризма. Одним из видов туризма является велотуризм [1,2].

Во время езды на велосипеде в работе участвуют 206 костей и около 600 мышц. Положительно сказываются поездки на велосипеде на состоянии нервной системы. Велосипедные прогулки в живописной местности, разнообразие пейзажей и впечатлений помогают человеку отключиться от повседневных забот, успокоиться после напряженной работы или учебы [1]. Для многих велосипед — это не только стиль жизни, но и отличная возможность поддерживать свое здоровье на высоком уровне. Согласно многолетним медицинским исследованиям ученых из разных стран мира, езда на велосипеде укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает зрение, способствует выработке «гормона счастья» эндорфина и продлевает жизнь.

По мнению специалистов велопогулки способствуют увеличению продолжительности жизни на 5-7 лет.

Также езда на велосипеде полезна для зрения. Катание полезно как при дальнозоркости и близорукости, так и при катаракте. Во время катания нужно стараться больше использовать своё боковое зрение. Это приведет к усилению обмена веществ в тканях глаза. Во время езды глаз велосипедиста постоянно меняет фокусное расстояние, что является великолепной тренировкой поперечных мышц глаза и помогает восстановить зрение. Велокатание полезно и для нервной системы – поездки на свежем воздухе влияют на общий эмоциональный настрой человека, успокаивают и отвлекают от повседневности.

Трудно рассказать обо всех аспектах положительного воздействия катания на велосипеде для здоровья человека. Тем более что все будет зависеть от самого велосипедиста, его маршрутов, интенсивности и географии поездок, аккуратности на дороге. Но если немного разобраться в этом процессе, то постепенно приходишь к выводу, что катание на велосипеде – это не только возможность насладиться природными пейзажами и подышать свежим воздухом, но и колоссальная сила, способная изменить состояние организма к лучшему.

Во время езды на велосипеде ускоряется обмен веществ, что позволяет сбросить лишний вес или просто очистить свой организм от шлаков и токсинов. Ткани во время интенсивной езды получают больший приток крови, соответственно, больше кислорода и полезных веществ. Во время езды на велосипеде улучшается мозговое

кровообращение, что особенно полезно студентам и всем, кто занимается интеллектуальной работой [2].

Велотуризм как активный отдых заключается в прохождении на велосипеде маршрутов, содержащих общетуристические и специфические для велотуризма объекты экскурсионного характера. Сложность таких походов может колебаться от простой до крайне высокой, маршруты прокладываются так, чтобы использовать преимущества, которые дает велосипед для быстрого передвижения по маршруту. Главные отличия таких велопоходов от спортивного велотуризма, ориентированного на получение спортивных разрядов и званий — отказ от преднамеренного усложнения маршрута, деления походов на категории сложности и совмещение спортивной составляющей похода с осмотром культурных и природных достопримечательностей. Среди видов активного отдыха, велосипедный туризм является лидером по скорости передвижения и протяженности маршрутов.

Комплектовать группу лучше всего из хорошо знакомых друг с другом людей, примерно одного возраста. Число участников в туристской группе может быть произвольным, но всё же не более 12 человек. Начинать нужно с однодневных походов, которые проводятся обычно в субботу или в воскресенье. Они делятся на прогулочно-познавательные, оздоровительные, тренировочные и спортивные. Отличаются они один от другого протяженностью маршрута, скоростью движения и характером дороги. Маршрут познавательного похода следует проложить по местам боев гражданской или Великой Отечественной войн, к памятникам культуры, посетить местные музеи и другие достопримечательности. Длина такого маршрута не должна превышать 30-40 км. Двигаться рекомендуется со скоростью 10-12 км/ч. Такое путешествие займет 4.5-5 часов. Если поход носит оздоровительный характер то лучше всего поехать на лоно природы, к водоёмам, ягодным или грибным местам. Там можно хорошо отдохнуть, искупаться и организовать привал. На такой поход потребуется 7-8 часов из расчета протяженности путешествия от 40 до 60 км, скорости движения 10-15 км/ч и привалом продолжительностью 3-4 часа.

Подлинно туристская жизнь начинается с двухдневных путешествий. Приготовление ужина, песни и игры у костра в притихшем лесу, ночлег в палатках, утреннее купанье в водоёме, сбор грибов и ягод – вот настоящая туристская романтика! На велосипедах надо проехать в общей сложности не менее 150 км. При этом должно быть два ночлега. Самые продолжительные путешествия лучше всего проводить в июле – августе: световой день велик. Разработайте маршрут так, чтобы дорога шла по пересеченной местности, извилистая дорожка бежала по густому лесу, чтобы на пути попадались красивые поляны, старинные сёла, чтобы были привалы с купанием, сбором грибов и ягод [1].

Один из веломаршрутов проложен в Бресте, в национальном парке "Беловежская пуща", что даёт возможность студентам выехать на природу и хорошо провести время с пользой для здоровья.

Методы исследования.

В исследовании был использован такой метод как опросник.

Результаты и их обсуждение.

Мной был проведен опрос студентов. Исследование проводилось среди студентов 2 курса, в нем участвовали 40 студентов в возрасте от 18 до 23 лет, среди которых 13 респондентов мужского пола и 27 – женского. Методики давались индивидуально, при этом временных ограничений не было. Опрос проводился анонимно. Опросный бланк

состоял из четырёх вопросов. В них респондентам предлагалось высказать своё отношение к велопрогулкам.

Проведя исследование, мы получили результаты, исходя из которых мы видим что 72,5 % опрошенных нами студентам нравится проводить время, катаясь на велосипеде, 12,5% не высказали своего мнения однозначно, 15% не нравится такой вид времяпровождения. 92,5% респондентов считают велопрогулки полезными для здоровья, 5% не высказали своё мнение однозначно и только 2,5% не считают такой вид спорта полезным, 62,5% интересуются велотуризмом, 22,5% не высказали своего мнения однозначно, и 15% не интересуется им вовсе.

Выводы. Таким образом, анализируя полученные результаты, мы видим, что большинство студентов проявляют интерес к велопрогулкам и велотуризму, а также считают что велопрогулки полезны для здоровья, а также большинство выступают за строительство велодорожек в городе.

Занятия физической культурой студенческой молодежи являются необходимым условием укрепления здоровья, повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам учебно-педагогической деятельности, сохранения работоспособности. Велотуризм играет в этом положительную роль, так как нравится студентам и служит отличной альтернативой для полноценного физического развития.

1. Архипов, Е. М. За здоровьем на велосипеде / Е. М. Архипов – Москва : Советский спорт, 1989. – 376 с.

2. Пешков, А.А Велосипед улучшает зрение и продлевает жизнь / А. А. Пешков // ШвиннБайк [Электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: <https://schwinnbike.ru/life/riding/bike-improves-and-extends-the-life/>.

ГАВРИЛОВА А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – В. И. Домбровский,
канд. пед. наук, доцент

САМОКОНТРОЛЬ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ

Введение. Значение физической культуры и спорта с каждым днём неуклонно возрастает. Занятия физической культурой готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности [1].

Цель работы - определить количество студентов, использующих в самостоятельных занятиях физической культурой элементы самоконтроля.

Методы исследования: опрос, анкетирование, интервьюирование.

Результаты и их обсуждение. На основании опроса и анкетирования студентов мы выяснили, что самостоятельно занимаются физическими упражнениями 65 % студентов. Из них 50 % используют в занятиях элементы контроля и самоконтроля. Самой распространённой формой самоконтроля является ведение специального дневника. Показатели самоконтроля студенты разделяют на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями

должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. При наличии сильного дискомфорта следует прекратить занятия и обратиться за консультацией к специалистам. Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна. Применяемые нагрузки должны соответствовать физической подготовленности и возрасту. Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть сразу после занятий не рекомендуется, лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая. При ухудшении самочувствия, сна, аппетита необходимо снизить нагрузки, а при повторных нарушениях – обратиться к врачу. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физкультурой и спортом, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима. Регулярное ведение дневника даёт возможность определить эффективность занятий, средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха в отдельном занятии. К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

Общепризнано, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки, т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки – за X. Например, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после – 20 ударов. После проведения вычислений выясняем, что пульс участился на 67%. Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерить так же артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается. Также некоторые из опрошенных студентов проводят оценку функций органов дыхания. Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких – объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности.

Выводы. Регулярные занятия физической культурой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без врачебного контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

ГВОЗДЁЛКО Д. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель - Т. А. Самойлюк,
 магистр пед. наук, старший преподаватель,

РОСТО – ВЕСОВОЙ ИНДЕКС СТУДЕНТОВ ЮРИДИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Введение. Исследования по определению уровня физического развития студентов, в частности измерения ИМТ, необходимы для выявления отклонений массы тела от нормы, а также для построения и планирования оптимальных вариантов проведения учебных занятий.

Одним из основных признаков физического развития являются длина тела (рост) и масса тела (вес) [1].

Цель работы – изучение индекса массы тела студентов юридического факультета.

Методы исследования. В работе применялись метод опроса, анализа литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Было исследовано 70 студентов юридического факультета, среди которых 28 юношей и 42 девушки.

Все студенты приняли участие в опросе, в котором они предоставили данные о своем росте и весе.

После того, как все данные были получены, нами был осуществлен подсчет росто-весового индекса студентов.

Для этого нами был выбран подсчет индекса массы тела (ИМТ), основанный на отношении массы тела и его длины, поскольку среди множества способов определения оптимального веса данный способ остается самым популярным [2].

Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = M/P^2,$$

где М – масса тела, кг, Р – рост, м.

Необходимо заметить, что значения индексов при данном способе подсчета применимы лишь для взрослых и рассчитываются одинаково и для мужчин, и для женщин. Этот способ исчисления в меньшей степени подходит для подростков до 18 лет, пожилых людей и спортсменов, а также беременных и кормящих женщин. ИМТ следует применять исключительно для ориентировочной оценки – например, попытка оценить с его помощью телосложение профессиональных спортсменов может дать неверный результат (высокое значение индекса в этом случае объясняется развитой мускулатурой).

Прежде чем произвести подсчет ИМТ, нами был осуществлен анализ роста и веса студентов.

Исследования роста студентов трех групп 3-его курса юридического факультета показывают, что среднестатистический рост составляет 180 см для юношей, и 162 см – для девушек соответственно. Таким образом, следует отметить, что в среднем рост девушек на 18 см ниже роста юношей. Важным является то, что в рамках отклонений от среднестатистического роста в пределах ± 6 см находится около 32% юношей и 33% девушек.

При анализе длины тела у студентов данных трех групп следует отметить и ширину диапазонов этого показателя среди юношей и девушек. Так, разница между минимальным и максимальным ростом среди юношей составила 35 см, а у девушек 23 см соответственно.

Что касается массы тела студентов, то следует отметить, что средний вес юношей составляет 75 килограмм. А девушек - 57 килограмм. Расхождения в среднем весе юношей и девушек составляет около 18 кг.

О правильности питания, эффективности протекания энергетических и пластических процессов в организме можно судить по абсолютному значению индексу массы тела (ИМТ). Из анализа индекса массы тела студентов 3-его курса следует, что средние показатели соответствуют общепринятым стандартам.

Так, в ходе проведенного исследования было выявлено, что 51 исследуемый студент имеет нормальные показатели ИМТ (от 18 до 25), 8 студентов имеют признак недостатка массы тела (от 16 до 18), избыточного веса 10 человек (от 25 до 30) и ожирения – 1 человек (от 30 до 35). Из числа, которых юношей с нормальной массой тела 20 юношей, что составляет 71%, с недостаточным весом – 1 юношей, что составляет 4%, с избыточной массой тела – 7 юношей, что составляет 25%. Среди девушек с нормальной массой тела 31 девушка, что составляет 74%, с недостаточной массой тела – 7 девушек, что составляет 17%, с избыточной массой тела – 3 девушки, что составляет 7%, с ожирением – 1 девушка, что составляет 2%.

Следует отметить, что средний показатель ИМТ среди юношей составил 21,5, среди девушек – 21. При этом минимальный показатель у юношей составил 17,7, у девушек, в свою очередь – 16,7. Максимальный показатель у юношей – 28, у девушек – 31,2.

Выводы. Таким образом, обследуемая группа студентов 3-его курса в большинстве своем имеют среднестатистические показатели роста, массы тела и индекса массы тела.

Для групп студентов, имеющих существенные отклонения от средних показателей, следует использовать особые методики при организации учебных занятий физической культуры в вузе.

Наличие студентов, имеющих избыточный вес, требует более внимательного подхода к организации дополнительных занятий физической культурой и регламентации их физических нагрузок в дни свободные от учебных занятий.

1. Физическая культура : учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск : БГУ, 2005. – 211 с.

2. Мартиросов, Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 274 с.

3. Ростово-весовой индекс // <https://www.zdrav.kz/bmi> / [Электронный ресурс] – Брест, 2017. Дата доступа: 22.12.2017.

ГОРБАЧУК Я. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич,
старший преподаватель

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ: РОЛЬ УЧИТЕЛЯ

Введение. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни - одна из важнейших проблем нашего общества в целом и школы в частности. Школа может способствовать ее решению посредством введения учащихся в мир науки валеологии, предметом которой на современном этапе ее развития является образ жизни, обеспечивающий

оптимальное существование и деятельность человека. В формировании культуры здорового образа жизни недостаточно знания способов и методов укрепления здоровья. Необходимо повысить «роль личностных качеств человека в сознательном и волевом принятии принципов здорового образа жизни» [1].

Цель работы – эффективность физкультурно-оздоровительной работы в начальной школе.

Методы исследования. Анализ литературных источников, интервьюирование.

Результаты и их обсуждение. Согласно концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь здоровый образ жизни проявляется в отношении к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности и осознании своей ответственности не только за свое здоровье, но и за здоровье будущих поколений; умении противостоять разрушительным для здоровья формам поведения; сформированности навыков личной гигиены; наличии умений и навыков сохранения и укрепления здоровья.

В научной литературе [1, 2] и педагогической практике здоровый образ жизни характеризуется, как активная деятельность людей, направленная в первую очередь на сохранение и улучшение здоровья. При этом учитывается, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Здоровый образ жизни детей имеет прямую зависимость от той социальной среды, в которой находится ребенок, а это, как правило, семья и школа. В семье дети самостоятельны, активны, проявляют большую инициативу к осуществлению здоровьесберегающих действий, но взрослые не всегда обладают недостаточным опытом и знаниями для решения, связанных со здоровьем ребенка.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель подойдет к формированию и привитию у ребенка основных компонентов здорового образа жизни.

При этом педагогическая задача состоит в том, чтобы дать ребенку осмыслить составляющие компоненты здорового образа жизни. Ведь здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому главной задачей является развитие у детей самостоятельности и ответственности.

Знания о здоровом образе жизни формируются в условиях учебной и внеклассной деятельности. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в начальной школе являются:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Для сопровождения указанных форм в практике работы школы используются различные виды искусств: литература, изобразительное искусство, музыка и другие.

Музыка, как известно, является искусством, воспроизводящим окружающую действительность в звуковых образах и действенным средством эстетического воспитания детей. Использование музыки на занятиях физической культурой обусловлено способностью стимулировать физическую деятельность учащихся, что существенно отличается от других средств и методов физического воспитания.

При выполнении общеразвивающих упражнений (наклоны, прыжки, выпады) музыка, помимо регулировки темпа и ритма, создает и тот эмоциональный фон, который стимулирует желание занимающихся выполнять движения как можно лучше, полнее. Исследования физиологов свидетельствуют, что воздействие музыки на эмоциональное состояние учащихся находится в определенной связи и с ее влиянием на физиологические процессы, происходящие у них в организме.

Учителю физкультуры необходимо особое внимание обратить на музыкальный репертуар, используемый в работе. Он может включать музыкальные произведения различных видов и жанров, формирующих элементы музыкальной культуры ребенка. Для сопровождения упражнений на уроках должны быть взяты художественные, музыкальные произведения. Естественно, что их исполнение должно быть грамотным. Ведь элементы музыки - движения (легато, нонлегато, стаккато, маркато). [2, с.4]

Выводы. Целенаправленное применение функциональной музыки ведет к утверждению нового, более высокого типа педагогической организации урока, в процессе которого у учащихся улучшается координация движений, совершенствуется чувство ритма, развиваются положительные эмоции, воспитывается уверенность в себе, эстетические чувства и вкус.

На сегодняшний день эмоциональная привлекательность занятий физической культурой в условиях музыкального сопровождения, призвана укреплять здоровье, повышать умственную и физическую активность ребенка, способствовать его творческому развитию, разнообразить существующие формы и методы в теории и методике физического воспитания.

1. Концепция воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь // Настаўніцкая газ. 2000. 22 лют.

2. Утренняя гимнастика под музыку/ Сост. Е. П. Иова, А. Я. Иоффе, О. Д. Головчинер. 2-е изд., исп. И доп. – М. : Просвещение, 1984. – 176 с.

ГРЕБЕНЬ Е. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – В. И. Домбровский,
канд. пед. наук, доцент

ПОВЫШЕНИЕ РЕЗИСТЕНТНОСТИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Научные исследования в области изучения уровня резистентности организма студенческой молодежи показывают, что закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней

температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма.

Цель работы – Определить средства закаливания, наиболее часто используемые студенческой молодежью.

Методы исследования: обзор литературы, опрос, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что закаливание – это комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных климатических условий. Медицинских противопоказаний к закаливанию нет, только острые лихорадочные заболевания (грипп, ангина, пневмония, корь и т.д.). Глубоко ошибочное мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным людям. Задача работника состоит в правильном подборе и дозировании этих процедур индивидуально для каждого человека.

На основании опроса студентов нашего университета, мы установили, что чаще всего используются методы, такие как:

1. Закаливание водой – 30% (опрошенных). Этот способ, оказывает более сильный эффект по сравнению с закаливанием воздухом, так как сочетает и охлаждение, и нагревание, и механическое действие. Водное закаливание следует начинать с обтираний мокрым полотенцем или губкой, и только потом можно переходить к обливаниям, увеличивая действия холода. Когда человек обливается холодной водой, кровообращение активизируется. Во все органы поступает больше кислорода и полезных веществ. Принятие контрастного душа также считается одной из процедур обливания.

2. Закаливание воздухом, или прием воздушных ванн – 10% (опрошенных). Когда в летнее время года человек находится в лесу или в парке, его организм через легкие и кожу насыщается особыми кислородными частицами – аэроионами, представляющими собой активные вещества, выделяемые растениями. В морозном зимнем воздухе кислорода больше, он практически свободен от микробов, за счет чего усиливается сжигание холестерина, что чрезвычайно полезно для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями [3; с. 47].

3. Закаливание солнцем – 10% (опрошенных). Ультрафиолетовые лучи улучшают обмен веществ, активизируют функции центральной нервной системы, губительно воздействуют на болезнетворные микробы, бодрят и заряжают энергией [1; с. 63].

4. Хожение босиком – 5% (опрошенных). При контакте с землей происходит массаж ступней, способствующий интенсивному кровообращению, стиранию отмерших участков и мозолей на коже, а также оказывает благотворное воздействие на нервные окончания. Этот способ содействует укреплению связок, костей и мышц стопы, также он способствует улучшению эластичности кровеносных сосудов нижних конечностей и кровообращению в ногах. Длительная и регулярная ходьба босиком формирует красивую осанку.

5. Катание на лыжах и коньках – 8% (опрошенных). Эти спортивные занятия сочетают закаливание солнцем, воздухом и движением. При этом повышается сопротивляемость организма к всевозможным простудным заболеваниям, нормализуется дыхание, укрепляется опорно-двигательный аппарат, развивается координация движений [1; с. 51].

6. Зимнее плавание, или моржевание – 10% (опрошенных). Этот метод считается экстремальным способом закаливания. Учитывая сильнейший эффект переохлаждения, погружаться в прорубь можно только хорошо подготовленным людям [2; с. 48]. Моржевание считается высшей формой закаливания, оно способствует усилению работы всех систем организма благодаря предельной активизации процесса терморегуляции.

7. Закаливание воздушным потоком – 10%(опрошенных). Для этого используют бытовые вентиляторы, с помощью которых тело человека подвергается воздействию холода. Действуя попеременно то на заднюю, то на переднюю поверхность тела, прохладный воздушный поток охлаждает его, тем самым закаливая организм и предотвращая развитие простудных заболеваний [3; с. 52].

8. Наконец, для здоровья и бодрости духа очень полезны паровые бани, или закаливание высокими температурами – 17% (опрошенных). Посещение парилки помогает избавиться от застоя крови, что способствует кровоснабжению мышц, повышает сопротивляемость организма инфекциям. Стимулируется обмен веществ. Полезные вещества усваиваются быстрее, а вредные выводятся вместе с потом и выдыхаемым воздухом. Баня способствует биосинтезу белков, от которых зависят такие важные процессы в организме как пищеварение и регуляция артериального давления. Паровые бани омолаживают организм, избавляя кожу от омертвевших клеток, что дает возможность появиться новым клеткам. В результате улучшения обмена веществ сгорает холестерин. Таким образом, омолаживается весь организм.

Выводы. Рассмотрев 8 способов закаливания организма, можно сделать вывод, что жизнь и здоровье человека напрямую связаны с воздухом, солнечным светом, водой и физическими занятиями. Закаливание полезно каждому студенту.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента. / В. И. Ильинич, С. А. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Гардарики», 2000. – С. 40–68.

2. Попов, С. Н. Лечебная физическая физкультура. / С. Н. Попов, А. Н. Гуров. – Москва: Издательский центр «Физкультура и спорт», 1978. – С. 47–53.

3. Мильнер, Е. Г. Формула жизни. / Е. Г. Мильнер, А. П. Жедик. – Москва: Издательский центр «Физкультура и спорт», 1991. – С. 47–75.

ГРИБОВСКАЯ М. С.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий,

канд. пед. наук, профессор

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Использование средств физического воспитания, направленных на релаксационную физическую культуру позволяют эффективно воздействовать на расслабление и тем самым увеличивать работоспособность студентов после различных физических нагрузок [1, 2].

Цель работы – изучить влияние релаксационной физической культуры, как эффективного средства, направленного на восстановление работоспособности студентов после выполнения различного объема динамической нагрузки в режиме дня.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые методы исследования: опрос, изучение состояния физического развития и физической

подготовленности студентов, педагогические наблюдения, изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов и анкетирование.

Обсуждение результатов. Для восстановления нормального состояния после выполнения достаточно большой и длительной физической нагрузки рекомендуется в учебно-тренировочном процессе применять различные релаксационные физические упражнения, способствующие расслаблению мышечного аппарата и восстановлению функций организма.

Это создаёт условия для нормального функционирования организма и приводит к повышению работоспособности студентов.

В этом случае самым эффективным средством выступает релаксационная физическая культура, которая включает в себя различные комплексы физических упражнений, направленные на расслабление мышц верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. К таким упражнениям можно отнести специальные упражнения на дыхание, расслабление и восстановление организма.

При помощи релаксационной физической культуры можно добиваться устранения отрицательных эмоций, усталости и восстановления организма.

Выводы. Таким образом, использование в учебном процессе различных комплексов релаксационной физической культуры, позволяет решать вопросы повышения работоспособности и эффективно воздействовать на развитие физических качеств и физической подготовленности студентов.

В этом случае релаксационная физическая культура выступает как эффективное средство в повышении работоспособности студентов в течении рабочего дня.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2003. – 383 с.

2. Пасичниченко, В. А. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями / В. А. Пасичниченко, В. Н. Кудрицкий. – Минск : УО «БГТУ». 2008. – 32 с.

3. Скрипко, А. Д. Технологии физической культуре и спорте : учеб.-метод. пособие / А. Д. Скрипко, М. Б. Юспа. – Минск : УО «БГУ», 2001. – 124 с.

ГРУДОВИК Э. В

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. Н. Домбровский,

канд. пед. наук, доцент

ПРИОРИТЕТНОСТЬ ВЫБОРА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Введение. Физическая культура — это часть общечеловеческой культуры. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность. Приоритетность выбора физических качеств студентами важна и интересна. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий и физических качеств свидетельствует о наличии у студента осознанного, активного интереса. Однако, подбирая упражнения и нагрузки, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций студента решаются на базе всестороннего

воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном счете приводит к естественно-нормальному, неискаженному формированию телесных форм. Развитие физических качеств у студентов обеспечивает долготелее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность [1, 2].

Цель работы — определить перечень физических качеств, наиболее часто используемых студентами факультета иностранных языков в занятиях физической культурой.

Методы исследования. В работе применялись опрос, интервьюирование, анкетирование, статистическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение. Физическая подготовленность студента характеризуется степенью развития основных физических качеств — силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками. Физические качества и двигательные навыки, полученные в результате физических занятий, могут быть легко перенесены человеком в другие области его деятельности, и способствовать быстрому приспособлению человека к изменяющимся условиям труда, быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

Между развитием физических качеств и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь.

На основании исследования мы определили, что упражнения на развитие силы используют 40% студентов факультета иностранных языков. Уровень силы характеризует определенное морфофункциональное состояние мышечной системы, обеспечивающей двигательную, корсетную, насосную и обменную функции. Недостаточное количество мышечных волокон, а значит, снижение обменных процессов в мышцах ведет к ожирению, атеросклерозу и другим неинфекционным заболеваниям. Нормальный уровень силы — необходимый фактор для хорошего здоровья, бытовой, профессиональной трудоспособности. Влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека.

30% студентов развивают гибкость. Под гибкостью понимают способность к тах по амплитуде движениям в суставах. Гибкость — морфофункциональное двигательное качество. Воспитание гибкости должно с запасом обеспечивать требуемую тах амплитуду движений и не стремиться к предельно возможной степени. В последнем случае это ведет к травмированию и нарушению осанки. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

15% студентов развивают выносливость. Выносливость определяет возможность выполнения длительной работы, противостояния утомлению. Все зависит от устойчивости человека к кислородной недостаточности. Выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный

компонент физического здоровья. Секрет выносливости—в направленной подготовке организма. Для развития выносливости необходимы упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе

Остальные средства физической культуры составляют 5%.

Выводы. На основании полученных результатов мы определили, что средства физической культуры с целью развития силы используют 40% студентов, гибкости — 30%, выносливость — 15%, остальные физические качества - 15%.

1. Физическая культура студента : Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. М. : Гардарики, 2001. — 448 с. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь: Учебник-. М.: Гардарики, 2005. – 366с.: ил.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. -3-е изд,стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.

ГУТЬКО П. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич,

преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У БЕЛОРУССКОЙ МОЛОДЕЖИ С ПОМОЩЬЮ ТУРИЗМА

Введение. В современном мире все большую распространенность получает тенденция ведения здорового образа жизни. Ее популярность набирает обороты не только среди известных всему обществу личностей, но и среди обычных людей. Все более значимым становится здоровый образ жизни среди молодежи.

В настоящее же время проблема перехода к правильному питанию и физической активности с каждым днем становится все актуальнее. Если раньше всевозможные ресурсы пестрили информацией об изнуряющих диетах, которые подрывали здоровье и психику человека и при том не имели никакого ожидаемого результата, то сегодня благодаря широкой пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, молодое поколение стало более образованным и разборчивым в этой теме. К счастью, молодежь начала осознавать, что для того, чтобы поддержать отличное здоровье и форму, не нужны изнуряющие диеты, сомнительные препараты и прочее. Современное общество стало понимать, что здоровый дух – это несколько простых составляющих: полезное питание, спорт и полноценный отдых.

Если с питанием и занятием спортом все понятно, то полноценный отдых стоит рассмотреть, как отдельную тему.

Что же такое полноценный отдых? В разных кругах общества его понимают по-своему. Поскольку вопрос касается здорового образа жизни молодежи, то тогда следует дать определение полноценного отдыха согласно мнению самой молодежи. По результатам тестирования, проведенном в интернете среди молодежи в возрасте от 15 до 25 лет, было выявлено, что полноценный отдых - это процесс восстановления и укрепления сил, который достигается благодаря сну и различного рода путешествиям [1, 2, 3].

Результаты и их обсуждение. Туризм – чудесный способ хотя бы на время избавиться от бытовых проблем, забыть о скучных буднях и, конечно же, улучшить состояние здоровья. Если раньше наши соотечественники отправлялись в путешествие

в основном с целью «потусить» и «оторваться», то теперь на курортах все популярнее отдых с детьми, лечебные процедуры. Такую резкую перемену объяснить на самом деле легко: экология все хуже и хуже, качественные продукты питания исчезли с прилавков магазинов, а здоровье нации оставляет желать лучшего. Все это заставляет нас внимательнее относиться к своему организму и вести здоровый образ жизни.

Пропагандой здорового образа жизни молодых людей в наше время занимаются практически все учреждения образования и культуры. Так в Республике Беларусь этим заняты такие учреждения как школы, библиотеки, высшие и средние учебные заведения, кружки по интересам и т.п. Благодаря их деятельности, туризм стал одной из главных форм популяризации и приобщения населения к здоровому образу жизни. Согласно результатам анкетирования, проводимого в течении месяца, было выявлено, что наиболее активно принимают участие в пропаганде ЗОЖ школы и высшие учебные заведения образования Республики Беларусь (47 % опрошенных), а также по мнению опрошенных, на отношение населения к ЗОЖ сильно влияет интернет и телевидение (68% ответили так). В нашей стране пропаганда ЗОЖ ведется не только через презентации и выступления, но и непосредственно с помощью организации и проведения походов, экскурсий и другого рода вылазок.

Туризм – это возможность оздоровления за счет повышения двигательной активности. Ходить не вредно, вредно не ходить. Туристические походы устраняют как минимум два из пяти выделенных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, гиподинамию и ожирения. Настоящее здоровье достигается через постепенное привыкание организма к изменениям внешней среды, то есть в закаливании. Занимаясь туризмом человек получает специальные знания по медицине, физиологии, гигиене, необходимые для профилактики заболеваний, травматизма, оказания первой доврачебной помощи, информацию о методах саморегуляции во время физических нагрузок. Постепенно у учащегося формируется отношение к собственному здоровью, как к ценности, и развивается положительная мотивация к физическому саморазвитию

Активный туризм – это спорт на чистом воздухе, это возможность дать молодежи интересное, объединяющее дело, закалить тело и дух, обрести друзей и уверенность в собственных силах. Все виды активного туризма вырабатывают чувство товарищества, понимания необходимости заботиться не только своим здоровье, но и о тех, кто рядом

В вопросе, затрагивающем здоровье и образ жизни, выделяют следующие функции туризма:

1. Улучшение эмоционального состояния;
2. Познавательная функция;
3. Укрепление здоровья;
4. Физическое развитие;
5. Приобретение разного рода полезных умений, навыков.

Одним из ярчайших примеров приобщения молодежи Беларуси к ЗОЖ стала реализация плана мероприятий по проведению в 2015 году Года молодежи. План включает более 70 пунктов. Здесь и мероприятия, посвященные патриотическому воспитанию молодежи, и пропаганде здорового образа жизни, развитию массового спорта, формированию культуры безопасной жизнедеятельности, поддержке молодых людей, попавших в трудную жизненную ситуацию. Большинство этих мероприятий в той или иной степени затрагивали туристическую деятельность.

Структурными подразделениями облисполкома, райгорисполкомов, общественными организациями совместно с заинтересованными учреждениями и

клубами проводилась системная работа по популяризации здорового и активного образа жизни. Повсеместно проходили турниры по различным видам спорта, туристические слеты, фестивали здорового образа жизни, профилактические проекты «Здоровый кВАРТАл», «Сохрани себя для жизни!», «Достучаться до небес», «Здоровый я – здоровая страна!». Для привлечения учащихся и работающей молодежи к регулярным занятиям различными видами спорта в области функционировало 53 физкультурно-оздоровительных клуба и центра, из них более 30 на селе.

Наибольшей популярностью у молодежи пользовались фестивали здорового образа жизни, туристические слеты, велопробеги, соревнования по скейтбордингу, соксу, сквошу, турниры по пейнтболу, лазертагу, а также тематические конкурсы социальной рекламы и конкурсы видеороликов.

Выводы. Таким образом, можно сказать, что туризм и здоровье неотделимы. Известно выражение: «В здоровом теле - здоровый дух». Но не менее справедливым будет и обратное утверждение: «От здорового духа - здоровое тело». Сила духа может направлять разум человека в сторону добрых мыслей и положительных эмоций. Очень важно сегодня убедить и научить подрастающее поколение использовать свой разум для выработки сознательной философии жизни, направленной на сохранение здоровья.

1. Брехман, И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М., 1990.
2. Жолдак, В. И. Основы менеджмента в спорте и туризме в 2-х т.
3. Жирова, Т. М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва. : Панорама, 2005.

ДЕМИДКО А. А

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Н. С. Милашук,
 магистр пед. наук, преподаватель

ЗОЖ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ – ЭТО МОДНО ИЛИ НЕОБХОДИМОСТЬ

Введение. Во все времена здоровье являлось важнейшей жизненной ценностью и условием самореализации человека во всех сферах деятельности [1,2,3,4]. Здоровье человека зависит от множества факторов, важнейшим из которых, на наш взгляд, является здоровый образ жизни. В связи с этим, формирование здорового образа жизни становится сегодня очень значимой проблемой. В своей статье мы уделим внимание на то, что движет молодежью, когда они выбирают здоровый образ жизни: мода или необходимость.

Целью данной работы является исследование понятия здоровый образ жизни, а также отношение молодежи к здоровому образу жизни. Перед нами были поставлены такие задачи как: 1) раскрыть понятие здорового образа жизни; 2) определить влияние таких факторов, как мода и необходимость на выбор молодежью здорового образа жизни; 3) провести опрос студентов для того, чтобы выяснить их отношение к здоровому образу жизни.

В работе использовались метод опроса, формально-логический, системный, сравнительный методы.

Содержание. В последнее время все чаще можно услышать о здоровом образе жизни, как о новом феномене, вошедшем в моду. Как правило, принято считать, что любая мода быстро проходит, но мода на здоровье стала исключением из такого правила.

Сам по себе термин «здоровый образ жизни» относительно молод. Его появление связано с глобальными изменениями условий существования человека: наряду со значительным прорывом в области медицины, здравоохранения, науки и технического развития наблюдается столь же стремительное ухудшение экологии. Сочетание данных факторов создает негативные условия, как для физического, так и ментального здоровья.

В основе теории здорового образа жизни (ЗОЖ) заложен ряд ключевых положений:

1. Активным носителем ЗОЖ является конкретный человек как субъект и объект своей жизнедеятельности и социального статуса.

2. В реализации ЗОЖ человек выступает в единстве своих биологических и социальных начал.

3. В основе формирования ЗОЖ лежит личностно-мотивационная установка человека на воплощение своих социальных, физических, интеллектуальных и психических возможностей и способностей.

4. Здоровый образ жизни является наиболее эффективным средством и методом обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье.

Все чаще люди говорят о том, что следят за своим рационом и занимаются спортом для поддержания хорошей физической формы и крепкого здоровья, и это говорит об изменениях в мировоззрении общества в целом. Ведь еще в начале 2000-х г.г. никто не акцентировал внимание, например, на том, какие бывают пищевые добавки, и могут ли они спровоцировать ряд серьезных заболеваний; на том, что входит в состав популярных и востребованных продуктов; насколько калорийна и полезна пища, которая употребляется ежедневно и т.д. Однако в последнее время практически любой человек сможет расшифровать такие комбинации букв, как «ПП» и «ЗОЖ». Связано это не только со стремлением каждого быть здоровым, но и с тем, что благодаря различным социальным сетям придерживаться здорового стиля жизни стало очень модно. Пользователи ведут online — дневники своего питания и демонстрируют выполняемые физические упражнения; проводятся различные конкурсы, нацеленные на улучшение качества жизни и внешнего вида пользователей с шансом выиграть денежный приз. Практически из ниоткуда появилось множество людей, которые стали примером для подражания, а восприимчивые подростки легко возвели их в разряд кумиров, а это одна из сильнейших мотиваций для молодежи.

Нами был проведен социологический опрос студентов 1-4 курсов БрГУ имени А.С. Пушкина, социально-педагогического факультета. На вопрос о том, ведут ли они здоровый образ жизни ровно 50 % опрошенных ответили положительно и соответственно 50 % отрицательно. На наш взгляд, это говорит о постепенном переходе студентов к здоровому образу жизни.

Уже в течение многих лет во всем мире ведется борьба с курением, пропаганда здорового образа жизни. Курить уже не модно, однако немалая часть опрошенных все же имеют такую привычку. На вопрос: «Курите ли Вы?» ответы распределились следующим образом: 10 % ответили «да», 20 % – «да, но собираюсь бросить» и 70 % – не курят.

Кроме того, нас заинтересовал вопрос относительно того, считают ли студенты возможным совмещать занятие спортом с вредными привычками, а именно курением. По результатам опроса мнение разделилось пополам. Из чего можно сделать вывод, что хоть мода на здоровый образ жизни и набирает обороты, но отношение к курению у

половины опрошенных остается лояльным, что может в свою очередь повлечь искажение понятия здоровый образ жизни среди молодежи.

Оправдан тот факт, что пропаганда здорового образа жизни всегда исходила от государства. Ведь чем здоровее население, тем меньше затраты на здравоохранительную сферу, расходуящую значительную часть государственного бюджета. Инициатива от государства исходит и сейчас. Регулярно проводятся городские спортивные мероприятия, главы государств включают в свои речи высказывания о необходимости следить за своим здоровьем, что тоже немаловажно для укрепления необходимости вести здоровый образ жизни в сознании людей.

Кроме того, что здоровый образ жизни на сегодня это модно, следует отметить и его необходимость. Спорт является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни. То есть можно сказать, что с одной стороны ЗОЖ – это образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья, а с другой, что ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. ЗОЖ включает в себя множество компонентов, таких как: двигательная активность, рациональное питание, обеспечение психического здоровья, закаливание, тренировка иммунитета и многое другое. Здоровый образ жизни – важнейшая составляющая существования современного молодого человека, так как от здоровья зависит наше будущее. ЗОЖ обеспечивает всестороннее развитие творческих способностей, рациональное использование интеллектуальных и физических ресурсов личности и всестороннее удовлетворение человеческих потребностей.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что для того, чтобы испытывать полную гармонию с собой и окружающим миром необходимо поддерживать в здоровом состоянии и тело, и дух. Сказанное выше еще раз подчеркивает необходимость ведения здорового образа жизни, ведь здоровье – и цель, и средство для благосостояния человека. Кроме того, хотя мода и не всегда практична, она быстротечна, но мода быть здоровым не теряет своей актуальности. Здоровье неактуальным быть не может, ведь сегодня модно быть здоровым, как было отмечено выше, тому способствует и пропаганда государства, самой молодежи, этот вопрос освещается в СМИ, а также социальные сети пестрят пропагандой ведения здорового образа жизни. На наш взгляд, сегодняшний мир придерживается позиции «В здоровом теле – здоровый дух!». И в заключение хотелось бы сказать, что мы не должны забывать, что сейчас здоровым быть, не только модно, здоровым быть – важно!

1. Тедеева, А. В. Здоровый образ жизни как национальная ценность [Текст] / А. В. Тедеева // Евразийский Союз Ученых (ЕСУ) – 2014. – № VII. – С. 161 – 162.

2. Максимушкина, Е. А. Влияние современных масс-медиа (интернета и социальных сетей в частности) на изменение концепта «здоровый образ жизни» среди молодежи / Е. А. Максимушкина, А. П. Верина // Наука, образование и культура – 2016. – № 11. – С. 59 – 60.

3. Сарычева, А. В. Быть здоровым – Это модно! / А. В. Сарычева // Система ценностей современного общества – 2014. – № 35. – С. 173 – 175.

4. Давыдова, Л. А. ЗОЖ – концепция жизнедеятельности человека / Л. А. Давыдова // Актуальные проблемы развития физкультурно-спортивных организаций – 2017. – С. 54 – 59.

ДЕНИСЮК Е. В., МАХУНОВА Д. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель - С. И. Юрчик,
старший преподаватель

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Введение. Развитие физической культуры и спорта, здоровье людей провозглашено в Беларуси приоритетным направлением социальной политики. Одним из важнейших факторов повышения долголетия населения и активного отдыха является физическая культура и спорт [1, 2, 3]. Вопросы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением и развитие массового спорта находятся в центре внимания главы государства.

Физическая культура определяется как часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Основными показателями состояния физической культуры являются: уровень здоровья и физического развития людей; степень использования физических упражнений в сфере воспитания и образования, в производстве и быту.

Цель. Выявить основные социальные проблемы и тенденции развития физической культуры и спорта.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа, описания, синтез, сравнения.

Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь предусматривает создание необходимых материально-технических условий, правовых, социальных и экономических предпосылок, позволяющих повысить эффективность физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, обеспечивающих социально гарантированные минимальные потребности населения в физкультурно-оздоровительных услугах. Рассмотрим более подробно социальные проблемы и их решение, а также тенденции развития физической культуры и спорта в РБ.

Существует достаточное количество социальных проблем, которые дискредитируют спорт и олимпийское движение. В сознание людей долгое время внедрялась идея, что каждый, кто будет настойчив и смел может добиться олимпийской медали, однако, это не так, профессионалы знают, что в элитный спорт могут попасть только действительно талантливые люди, которые жертвуют многим, чтобы прийти к олимпийской победе.

Следующая социальная проблема, заключается в создании мифа о том, что спорт, физическая активность является едва ли не единственными факторами сохранения и укрепления здоровья. Однако это лишь один из факторов здорового образа жизни. Потому что кроме занятий спортом на здоровье человека оказывает большое влияние правильное питание, экология, наличие вредных привычек, уровень жизни, здоровый сон, наследственность и т.д. Поэтому напрямую связывать уровень здоровья человека и занятие спортом не совсем правильно.

Следующая социальная проблема состоит в том, что многие виды спорта стали стремительно "молодеть". Рекордные результаты стали показывать подростки и почти дети, в таких видах спорта как художественная и спортивная гимнастика, фигурное

катание. Однако беда в том, что идет ускоренная подготовка юного спортсмена, без учета его возрастных показателей развития.

Также проблема детско-юношеского спорта заключается в том, что подбирается не спорт для ребенка, а ребенок для спорта, в связи с этим у многих детей и родителей возникает серьезный психологический стресс, который навсегда может оттолкнуть ребенка от занятий спортом.

Еще существует проблема, которая серьезно подрывает основы спорта - это система договорных побед. Вытеснение соревновательности из спорта приобрело значительные масштабы, особенно в игровых видах спорта. Поэтому можно часто наблюдать полупустые трибуны и разочарование болельщиков.

Не менее сложная ситуация складывается в фармакологической службе спорта - использование допинга, начавшееся еще в 70-80е годы, распространилось во всех видах спорта. Данная проблема не однозначно воспринимается в обществе. Разрешение данного противоречия на сегодняшний день является достаточно проблематичным, поскольку в современном спорте тенденции завоевания победы любой ценой усиливаются и развиваются. Критическое отношение к спорту стало захватывать широкие сферы общественного мнения. Оно сводится к двум позициям: 1. возвращение спорту смысла и качества здорового образа жизни, института физического воспитания населения; 2. выделение спорта высших достижений, как самостоятельной деятельности, соответствующей системой организации и управления.

К тенденциям развития физической культуры и спорта можно отнести совершенствование физического воспитания детей и учащейся молодежи. По всей стране для них организуются подростковые спортивные клубы. В Беларуси работают учебные центры для подготовки профессиональных спортсменов, в том числе Белорусский государственный университет физической культуры, училища олимпийского резерва, специализированные школы олимпийского резерва, детско-юношеские спортивные школы.

Ежегодно в Беларуси для поклонников здорового образа жизни проводится порядка 22 тыс. спортивных мероприятий. Традиционными стали физкультурно-спортивные соревнования «Белорусская лыжня», Всебелорусский физкультурно-спортивный праздник, посвященный Дню Независимости Республики Беларусь, Всебелорусский легкоатлетический кросс на призы газеты «Советская Белоруссия». Возрождена система республиканских отраслевых спартакиад. В стране проводятся республиканские соревнования среди детей и подростков по футболу "Кожаный мяч", гандболу "Стремительный мяч", по биатлону, лыжным гонкам и стрельбе из пневматического оружия "Снежный снайпер", а также общенациональный хоккейный турнир на призы Президентского спортивного клуба "Золотая шайба".

В республике значительно укреплена и продолжает развиваться материально-техническая база спорта. В стране функционирует более 23 тысяч физкультурно-спортивных сооружений. Каждый областной центр Беларуси имеет собственный дворец спорта, крытую ледовую площадку. Все больше крупных объектов строится в регионах. Также для профессиональных спортсменов и любителей в Беларуси немало спортивных сооружений мирового класса.

Результаты и их обсуждение. Существует целый ряд таких социальных проблем, как:

- уверенность в том, что абсолютно каждый человек может добиться олимпийских медалей;

- многие уверены, что спорт является едва ли не единственными факторами сохранения и укрепления здоровья;

- часто не учитываются возрастные показатели развития юных спортсменов;
- подбирается не спорт для ребенка, а ребенок для спорта;
- система договорных побед;
- использование допинга.

Однако наряду с целым рядом социальных проблем, в нашей стране очень много внимания уделено развитию спорта и физической культуры. Политика государства нацелена на то, чтобы всем предоставить возможность заниматься спортом. Благодаря такому подходу белорусские школы, вузы, а также детские дошкольные учреждения прекрасно оснащены для занятий спортом.

Вывод. Современная Беларусь занимает достойное место в мировом спортивном сообществе. Страна постоянно входит в двадцатку сильнейших среди более 200 спортивных держав мира, принимающих участие в Олимпийских играх.

Мы по праву считаемся спортивной страной. В республике приняты законодательные акты и обеспечено участие государства в развитии и финансировании физической культуры и спорта, строительстве и содержании спортивных сооружений, оздоровительных центров, спортивных клубов, подготовке специалистов в области физической культуры и спорта, спортсменов высокого класса.

1. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М. : Наука, 2006. – 237 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2006. – 480 с.

3. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М. : Академия, 2001. – 152 с.

ДМИТРУК К. С.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. И. Козлова,

канд. пед. наук, доцент

ОЖИРЕНИЕ И АНОРЕКСИЯ КАК НАРУШЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ НЕПРАВИЛЬНЫМ ПИЩЕВЫМ ПОВЕДЕНИЕМ

Введение. Пропагандируемый индустрией моды образ худобы вынуждает молодых девушек голодать, поскольку они стремятся быть похожими на «моделей». С другой стороны, неправильное питание и проблемы окружающей среды, присущие быстрым темпам нашего времени, могут повлиять на появление лишнего веса и ожирения [1].

Ожирение и анорексия – это крайне нездоровые состояния организма, две противоположные крайности. Проблема ожирения существует довольно давно, а проблема анорексии появилась сравнительно недавно.

Цель работы – определение проблем расстройства пищевого поведения – анорексии и ожирения.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: изучение литературных и интернет источников, опрос, педагогический анализ и синтез полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Согласно статистике, 65 % взрослых женщин страдают ожирением, 15% другими расстройствами питания, и только 20% имеют средний здоровый вес тела и нормально питаются.

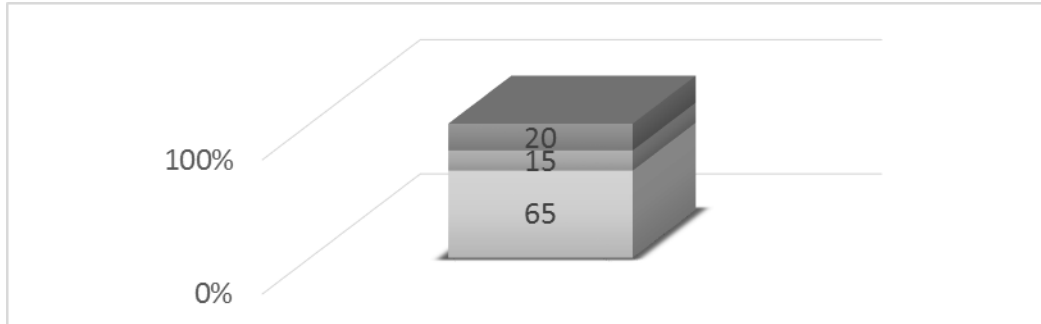


Рисунок 1 – график процентного соотношения женщин, страдающих нарушением питания

В настоящее время огромное количество людей страдает от избыточного веса. Это связано с тем, что мы потребляем больше калорий, чем успеваем израсходовать за день. Излишки быстро превращаются в жир. Ожирение это – патология, при которой чрезмерно увеличен вес тела в результате отложения в организме жировых клеток. Причинами ожирения могут выступать различные факторы: психологические; алиментарные; возраст; вторичное ожирение, как реакция на разные эндокринные заболевания или прием некоторых лекарственных средств. В основе заболевания может лежать увеличение поступления питательных веществ. К ожирению также может привести и снижение поступления в организм питательных веществ. Постоянные перекусы на ходу, стремление быстро утолить голод часто лежат в основе неправильного и неполноценного питания.

Таким образом, ожирение – это нарушения, вызванные неправильным пищевым поведением. Ожирение приводит к эстетическим проблемам с кожей и фигурой, увеличивает риск развития сопутствующих заболеваний, таких как сахарный диабет, гипертония, ИБС, артрит, холецистит, и т.д. Ожирение может сокращать продолжительность жизни на 9 лет

Противоположное состояние ожирению – анорексия. Анорексия является психологическим расстройством пищевого поведения, определяемое крайне низкой массой тела по отношению к телосложению, экстремальной и ненужной потерей веса, нелогичным страхом увеличения веса, и искажённым восприятием собственного образа и тела. Согласно статистике, примерно 2,5% женщин и девушек являются жертвами анорексии и с каждым годом эти показатели растут. Смертность от анорексии, в связи с отсутствием эффективного лечения составляет 20%, т. е. каждый пятый больной погибает от сознательного истощения.

Анорексия может привести: к нарушениям работы систем внутренних органов; значительному уменьшению выработки гормонов щитовидной железы и женских половых гормонов, что в свою очередь приводит к прекращению месячных и бесплодию; к нехватке кальция и других ценных элементов, что вызывает истончение и повышенную ломкость костей.

Как средство стимулирующей неспецифической терапии при анорексии назначается лечебная физкультура. Время проведения занятий должно соответствовать максимальной стимуляции пищеварения, лучше всего через 1,5–2 ч после приема

пищи. Физические упражнения, повышают тонус центральной нервной системы, способствуют улучшению кортикальных регуляций обмена и деятельности внутренних органов. Усиливая трофическое влияние нервной системы, мышечная деятельность активизирует пластические процессы и при достаточном поступлении белков и витаминов повышает их усвояемость. Положительное влияние дозированной мышечной деятельности проявляется также в улучшении окислительных процессов углеводного обмена (увеличении отложения гликогена в мышцах и печени).

Лечебная физкультура назначается также и при ожирении для того, чтобы стимулировать обмен веществ за счет повышения скорости окислительно-восстановительных процессов и увеличения энергозатрат, способствовать улучшению нарушенного функционального состояния сердечно-сосудистой системы и дыхания, снизить массу тела больного, повысить физическую работоспособность, содействовать нормализации жирового и углеводного обмена. Справиться с проблемой можно только при условии выполнения полноценных физических нагрузок, при соблюдении всех правил проведения тренировочного процесса и под наблюдением врача.

Выводы. Ожирение и анорексия являются актуальными проблемами человечества, которые безусловно снижают уровень здоровья населения, качество жизни, сокращают продолжительность жизни, усугубляет демографическую ситуацию в стране и в мире. Следовательно, общество обязано вести с данными проблемами эффективную борьбу. В процессе этой борьбы необходимо активно использовать средства лечебной физической культуры.

1. Ожирение и анорексия – крайности состояния организма // Студенческий научный форум [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.scienceforum.ru/2013/44/5949>. – Дата доступа: 05.03.2018.

ДОРДЮК В. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель - Д. И. Вольский,
 магистр пед. наук, преподаватель

УРОКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ШКОЛЕ В 10-11 КЛАССАХ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Введение. Научные исследования в области изучения уровня подготовленности школьников показывают, что неизмеримо возрастает ответственность школы и за такой неотъемлемый компонент воспитания, как физическое воспитание учащихся. Не случайно в выступлениях министра образования, в печати, по телевидению, постоянно звучит тревога за физическое воспитание детей и подростков. Всех беспокоит слабая физическая подготовка выпускников школы, порой граничащая с физической инфантильностью, отсутствие у недавних школьников понимания важности атлетической закалки, неумение заниматься физическими упражнениями самостоятельно.

В этом они совершенно справедливо видят один из действенных рычагов улучшения качества образования по предмету физическая культура. Не будем перечислять всего положительного, что сделано в последнее время руководящими органами образования, педагогическими коллективами школ по совершенствованию физического воспитания учащихся. А определенные успехи, конечно, есть. И было бы неразумно их отрицать [1].

Цель работы- определение основных положительных и отрицательных сторон уроков физической культуре у школьников в 10-11 классах. Для изучения основных положительных и отрицательных сторон уроков физкультуры у учащихся в школе в 10-11 классах нами было проведено анкетирование. В данном исследовании приняли участие студенты биологического факультета, математического факультета и студенты юридического факультета.

Методы исследования- в работе применялся метод анкетирования. В данной анкете студентам предлагалось ответить на 13 вопросов, с помощью которых мы попытались определить: в какой школе учились студенты, к какой медицинской группе по физической культуре относились студенты, учась в школе, всегда ли проводились уроки по физической культуре, была ли гимнастика на снарядах на уроках в 10-11 классах, количество уроков по баскетболу, волейболу, какие элементы лёгкой атлетики изучались на уроках в школе, чему, по мнению студентов, они научились по предмету физическая культура, участвовали в соревнованиях проводимых в школе по вида спорта, сдавали ли студенты контрольные нормативы в 10-11 классах, хотели бы студенты, чтобы нагрузка на уроках в 10-11 классах была выше, настолько хорошей была материальная база в школах по предмету физическая культура, хотели бы студенты, чтобы уроки по физической культуре в 10-11 классах были интереснее.

Результаты и их обсуждение. Проблем много. И в первую очередь они касаются повышения качества обучения, результативности уроков физической культуры. Безусловно, за два часа в неделю всего не решишь. Но от того, насколько эффективны будут эти часы, насколько насыщены они будут современной методикой обучения, с какой силой будут убеждать школьников (при их обязательном активном участии в процессе Обучения) в необходимости физического совершенствования для каждого поистине образованного человека, настолько результативнее станут и все остальные формы школьного физического воспитания.

Обращаясь к цифрам (а они есть и достаточно убедительные), смеем утверждать, что согласно проведённому анкетированию: 75% всех опрошенных студентов обучались в городских школах, остальные 25%- в сельских школах; 52% студентов относилось к основной группе, 38% студентов относились к подготовительной и специальной группе по физической культуре, учась в школе; на вопрос всегда ли проводились уроки по физической культуре, 90% студентов ответили, что всегда; из всех опрошенных студентов 87% изучали прыжки в длину с разбега, 90% изучали метание и лишь 33 % студентов изучали прыжки в высоту; 92% студентов научились всем спортивным играм и лишь 8% не научились ничему; 76% опрошенных студентов участвовали в соревнованиях в школе по видам спорта; 87% студентов сдавали контрольные нормативы по физической культуре в 10-11 классах; 69% студентов считают, что у них в школе хорошая материальная база, 11% считают, что в их школе недостаточно спортивного инвентаря; 63% студентов хотели бы, чтобы уроки по физической культуре в 10-11 классах были интереснее и 27% студентов устраивали уроки по физической культуре.

Во многих школах не используются с высокой эффективностью (а то и вообще не проводятся) подвижные занятия в спортивных секциях, кружках, праздники здоровья и спорта, туристские вылазки. А если все данные формы работы по-настоящему задействовать, неужели это не отразится положительно на здоровье наших детей, их физической подготовленность. Об этом свидетельствует проведённое анкетирование среди студентов, которые также отмечают, что в школах не хватает качественного спортивного инвентаря, интересных занятий по физической культуре, некоторые

студенты также считают, что в школах маленькая физическая нагрузка, из-за чего они, поступая в высшие учебные заведения не подготовлены к нагрузкам.

Выводы. Здоровая нация – сильное и крепкое государство. Однако сегодня в нашей стране огромный процент молодежи имеют огромные проблемы со здоровьем. «В целом в Беларуси не менее 60 процентов обучающихся имеют нарушения здоровья. По данным Министерства здравоохранения Республики Беларусь, только 14 процентов обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40 процентов допризывной молодежи не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в том числе в части выполнения минимальных нормативов физической подготовки». Это все результат вызовов, которые бросает нам научно – техническая революция и экологические проблемы. Например, если раньше, наши родители большую часть свободного времени проводили на свежем воздухе, занимаясь активными играми. Летом: прятки, догонялки, казаки-разбойники, а зимой лыжи, катание на коньках, с горки, хоккей и так далее. То современные дети предпочтение отдают компьютеру, интернету и социальным сетям. Двигательная активность современной молодежи очень низкая отсюда проблемы со здоровьем: сколиоз, проблемы со зрением, с ЖКТ и другие.

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 3-е изд., испр. – М. : Академия, 2007. – 272 с.

ДРОБЫШ А. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич,
старший преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ГОДОВОМ ЦИКЛЕ

Введение. Какому сезону люди отдают предпочтение в занятиях спортом, физическими упражнениями и спортивными играми – зимнему или летнему? Какие факторы влияют на выбор тех или иных видов сезонной физической активности? Когда бегать полезнее – зимой или летом? Какие преимущества в занятиях спортом зимой, а какие – летом? Для того, чтобы ответить на следующие вопросы и определить преимущества и недостатки зимнего и летнего сезона в занятиях спортом, были поставлены следующие задачи:

1. Провести опрос студентов на вышеуказанную тему.
2. Составить рейтинг по результатам опроса.
3. Определить факторы, повлиявшие на выбор зимнего или летнего сезона для занятий спортом.
4. Определить преимущества и недостатки летнего и зимнего сезона по различным критериям.
5. Сделать вывод о преимуществах зимнего и летнего сезонов.

Целью моей работы является определить какому сезону отдают предпочтение студенты при занятиях спортом.

Результаты и их обсуждение. Для того, чтобы узнать какими видами физической активности увлечены студенты в зимний и летний сезоны, я провела опрос среди 20 молодых людей. Среди них было 5 парней и 15 девушек. Студентам было предложено ответить на 3 вопроса:

1. Занимаетесь ли вы спортом (спортивными играми, физическими упражнениями и т.д.) в летнее время? Если да, то какими?

2. Занимаетесь ли вы спортом (спортивными играми, физическими упражнениями, закаливанием и т.д.) зимой? Если да, то какими?

3. Физическая активность в какое время года (зимой или летом) вам подходит больше? По каким причинам?

В качестве результатов исследования я получила следующую информацию:

1. В летнее время 20 из 20 студентов (100%) занимаются различными видами физической активности, такими как: волейбол (и др. спорт. игры – футбол и бадминтон) – предпочитают 12 студентов из 20 (60%), бег – 10 человек (50%), катание на велосипеде и различные физические упражнения предпочитают по 5 студентов, соответственно (по 25%).

2. Помимо летней физической активности, в зимний период занимаются 14 студентов из 20 опрошенных (70%), например, 9 студентов (45%) выполняют физические упражнения дома или в спортивном зале, а непосредственно на улице – 5 (25%).

Проанализировав данные, полученные после опроса, можно сказать, что большинство студентов предпочитает и зимнюю, и летнюю физическую активность. Летом молодые люди играют в спортивные игры, в основном, в волейбол и футбол. В этих занятиях есть масса преимуществ: игра на свежем воздухе в приятной компании, при этом задействуются все группы мышц. При спортивных играх время пролетает незаметно, увлекательно и с пользой для тела. Но, как считает Есембаев М. К., чтобы волейбол доставлял истинное наслаждение, необходимо в процессе занятий хорошо усвоить приёмы игры [1, с. 3]. Этому можно научиться у более опытных игроков или же поискать в книгах и журналах по физической культуре.

В зимнее время года студенты делятся на 2 типа: одни занимаются в тренажёрных и спортивных залах, а вторые выбирают уличные виды занятий, в основном лыжный спорт. Ведь, как сообщает Жданкина Е.Ф, лыжный спорт – один из самых доступных и массовых видов физического воспитания. В зимнее время двигательная активность студентов значительно снижается, лыжный спорт позволяет успешно решать основные задачи физического воспитания студентов. Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, является важной составной частью системы физического воспитания, оказывая самое разностороннее влияние на организм студентов. Физическая нагрузка на занятиях лыжами легко дозируется как по характеру воздействия, так и по объёму интенсивности. Вследствие этого можно рекомендовать использование лыжного спорта на занятиях у студентов любого возраста, независимо от пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности [2, с. 3].

Помимо того, какими видами физической активности занимаются студенты в зимнее и летнее время года, я узнала какому сезону они отдают предпочтение и почему. Итак, 75% опрошенных (15 человек) считают летний период наиболее подходящим для физической активности. Основными преимуществами этого сезона студенты считают: погодные условия, большее количество свободного времени и наличие возможности (ведь, например, ездить на велосипеде зимой не представляется возможным). Самыми популярными летними видами физической активности являются бег, велоспорт и катание на роликовых коньках. Если бегом и велоспортом большинство людей занимается регулярно, то на роликовых коньках мы чаще встречаем детей, даже не задумываясь о плюсах катания на роликах. Как сообщают

газеты и журналы, огромных вложений это занятие не требует, а пользы может принести целую уйму. На роликах можно просто кататься по улицам города, парковым дорожкам, а также можно добираться на работу или учёбу.

Однако, 25% опрошенных мною, студентов (5 человек) ответили, что зимой заниматься спортом и различными физическими упражнениями лучше и полезнее. Причины студенты назвали следующие: чтобы поддерживать своё тело в форме в период наименьшей активности организма, а также большого количества зимних праздников, из-за погодных условий (не жарко) и в целом для повышения выносливости и закаливания организма.

Выводы. У летнего и зимнего сезона есть свои преимущества в занятии спортом и физическими упражнениями. Но для того, чтобы получить наибольшую пользу от физических упражнений для своего тела, лучше участвовать в занятиях и зимой, и летом. Ведь, зимой можно закалит свой организм, повысить выносливость, силу воли. А летом закрепить регулярными физическими упражнениями, командными играми и прогулками/пробежками в одиночку.

1. Есембаев, М. К. Основы обучения в современном волейболе : учеб. пособие / М. К. Есембаев. – Усть-Каменногорск : Изд-во ВКГУ им. С. Аманжолова, 2004. – 92 с.

2. Жданкина, Е. Ф. Лыжная подготовка студентов в вузе : учеб. пособие / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 124 с.

ЖОЛНЕРУК М. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Е. И. Гурина,
старший преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Введение. В последнее время отмечается повышенное внимание со стороны государства к вопросам совершенствования физического воспитания студентов. Физическая культура и спорт как социальные и ценностные составляющие, способные формировать и преобразовывать личность, ее двигательный потенциал и приумножать здоровье человека, в высшем учебном заведении являются неотъемлемой частью формирования общей профессиональной культуры современного специалиста [1].

Изменения, происходящие во всех областях жизни общества, в значительной мере повлияли и на отношение к физической культуре. Уровень физкультурно-спортивной активности населения в Республике Беларусь во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. Поэтому так важно сделать анализ побудительных сил, которые существенно влияют на процесс вовлечения различных слоев населения, прежде всего, молодежи, в физкультурно-спортивную деятельность [2]. По определению М.Я. Виленского, физическая культура личности представляет собой социально-детерминированную область общей культуры человека, характеризующуюся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в процессе физкультурно-спортивной деятельности [3]. В данной статье анализируются особенности отношения студентов к физической культуре и спорту.

Цель работы – проанализировать отношение студентов биологического факультета к предмету физическая культура.

Методы исследования. В работе применялись методы анкетирования, математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. В нем приняли участие 44 студента 3-го курса различных специальностей, биологического факультета.

Прежде всего, нами была изучена посещаемость студентов предмета «Физическая культура» в вузе. Для этого тщательно велся учет посещаемости студентами занятий и причины их пропусков, определялась зависимость между посещаемостью занятий и динамикой уровня физической подготовленности студентов за учебный семестр.

Анализ полученного материала показал, что посещаемость студентами составила 84%, остальные 16% студентов за семестр пропустили занятия. Из числа пропущенных студентами занятий большее количество пропусков (14%) обусловлено их плохим физическим состоянием: болезнью, недомоганием и т.д. Наибольшее число пропусков по состоянию здоровья отмечается в октябре-ноябре, так как согласно медицинской статистике, в это время наблюдается увеличение простудных заболеваний. Число занятий, пропущенных без уважительных причин, составило 2% от числа пропущенных занятий.

Помимо посещаемости нас интересовала динамика отношения к физической культуре за время прохождения данной дисциплины в вузе. Исследование показало, что положительное отношение к занятиям физической культурой было отмечено у 67% респондентов; безразличное отношение к занятиям – 33% респондентов; отрицательного отношения к занятиям физической культуры не выявлено.

Также мы определили рейтинг (место) физической культуры среди 5 обязательных к изучению дисциплин. А именно, подсчитывалось количество респондентов, выбравших тот или иной порядковый номер от 1 до 5, где 1 – это первое место. Анализ полученных результатов позволяет констатировать следующее:

- на 1 место поставили предмет физическая культура 13% опрошенных;
- на 2 места – 10%;
- по мнению большинства (40%) физическая культура занимает 3 место;
- на 4 место – 17%;
- у 20% респондентов – 5 место.

Отвечая на вопрос «Если Вы не посещаете предмет Физическая культура, то по какой причине?» большинство студентов (54%) не считают важным посещение предмета, что говорит о том, что надо большую мотивацию для этого. 33% респондентов не посещали по причине болезни, можно сказать, что студентам нужна физическая культура для укрепления иммунитета.

На вопрос «Причины посещения Вами предмета Физическая культура?» мы выявили мотивы, которые побуждают студентов к занятиям физической культурой. В первую очередь предпочтение в 53% – студенты отдали мотивам, которые связаны с перспективой (укрепление здоровья, профилактика заболеваний, улучшение самочувствия и настроения). Внутренние мотивы (выполнение требований учебных программ, посещение занятий для получения зачета и не иметь проблем в деканате) отметили 33% респондентов. И, наконец, 14% испытуемых отметили, что посещают занятия физкультурой только из-за интереса к спорту.

Выводы. Таким образом, исследование показало, что студенты правильно оценивают роль физической культуры и спорта в жизни. Вместе с тем проблема формирования активного отношения вузовской молодежи к занятиям физкультурой и спортом обуславливает необходимость постоянного поиска путей повышения интереса

студентов к этим занятиям. Пути повышения интереса вузовской молодежи к занятиям физкультурой и спортом могут быть связаны с разработкой комплекса педагогических воздействий, направленных на повышение престижа здоровья в системе ценностных ориентации студентов, среди которых изменение содержания пропаганды занятий спортом в условиях вуза, а также совершенствование организационных форм проведения обязательных и секционных занятий.

1. Виленский, М. Я. Динамика физической и умственной работоспособности студентов вуза / М. Я. Виленский. – М., 1998. – 236 с.

2. Рябинина, С. К. Настольный теннис в системе физического воспитания студенток технического вуза: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2004. 24 с.

3. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / М. Я. Виленский // Физическая культура. 2001. – № 3.

ЗАМКОВЕЦ Д. И.

Брест, БрГУ имени А. С Пушкина

Научный руководитель – Е. И. Гурина,
старший преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К СПОРТУ

Введение. Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организационных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Основными формами самостоятельных занятий являются утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport — «игра», «развлечение») – организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе [1, 2, 3].

Цель работы – проанализировать отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты и их обсуждение. Актуальность темы, состоит в том, что молодёжь, как будущее любого общества должна получить основы физического воспитания и приобрести основные двигательные навыки. Таким образом, она должна быть вовлечена, в рамках или за рамками учебной программы, в процесс занятия спортом и ежедневных физических упражнений.

В своем исследовании мы провели анкетирование студентов 1 курса биологического факультета, 56 человек. В результате проведенного опроса были получены следующие результаты:

Оказалось, что 70% опрошенных студентов не имеют вредных привычек. Но при этом среди юношей процент имеющих вредные привычки больше чем среди девушек (на 37,1%).

На вопрос «Как вы проводите свое свободное время?» – 60% всех опрошенных студентов предпочитают проводить свободное время дома, 15% опрошенных студенток

проводят свободное время, гуляя с друзьями. На наш взгляд, негативным явлением является то, что большая часть опрошенных девушек (32%) не изъявляет желания заниматься спортом. Это говорит о том, что девушки и юноши имеют разные предпочтения в проведении свободного времени, у юношей 54,5% предпочитают активный отдых.

Мы задавали вопрос «Вы соблюдаете правильный режим питания?»: 90% студентов не уделяют должного внимания правильному питанию.

95% опрошенных студентов не делают утреннюю зарядку.

80% – занимались ранее различными видами спорта, а 19,3% – не занимались спортом никогда, 30% студентов продолжает заниматься спортом и в настоящее время. При этом большинство студентов (95%) уверены, что занялись бы спортом, если бы начали новую жизнь.

На вопрос: «Как вы считаете, способствует ли здоровый образ жизни успеху в других сферах человеческой деятельности?» – 60% опрошенных ответили положительно.

При анализе результатов опроса мы отметили, что лишь 40% опрошенных может позволить себе регулярное посещение различных спортивных секций и посещает их, а 60% не посещают из-за, того, что у них нет свободного времени, либо средств.

Студенты-юноши гораздо реже студенток-девушек задумываются о правильности своего образа жизни:

– 90% студентов считают, что здоровый образ жизни – это правильно.

На вопрос «Какое количество денег вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (фрукты, овощи и т.д.)?», были получены следующие результаты:

Как юноши так и девушки в основном тратят достаточно много денег на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (70%), однако 18,3% студентов предпочитают тратить небольшое количество денег или вообще не тратиться на витамины.

90% студентов согласны, что для поднятия жизненного тонуса необходимы: соблюдение режима дня, занятие спортом и постоянные прогулки на свежем воздухе.

И в заключение, 94,5% опрошенных студентов считают, что абсолютно здоровая нация – это иллюзия.

Выводы. Исходя из полученных данных нашего анкетирования, попробуем сформулировать основные выводы отношения студентов-первокурсников к понятиям ЗОЖ, спорт и к занятиям физической культурой:

1. Современная молодежь пытается вести здоровый образ жизни.
2. Под здоровым образом жизни большинство студентов правильно понимает: занятие физической культурой, спортом, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха.
3. Современная молодежь в малом процентном отношении занимается спортом, большинство молодых людей не соблюдает режим рационального питания, труда и отдыха.
4. Современная молодежь положительно относится к здоровому образу жизни.
5. Молодежь не всегда, при имеющейся возможности, посещает различные спортивные секции и спортзалы.
6. Студентам-первокурсникам не хватает умения правильно распределять свое время и деньги для ведения здорового образа жизни, посещения спортивных залов и секций.
7. Вредные привычки мешают вести здоровый образ жизни.

1. Соковня-Семенова, И. И. Основы здорового образа жизни / И. И. Соковня-Семенова – Москва: Сфера, 2003. – 41 с.

2. Марков, В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. В. Марков – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.

3. Спорт [Электронный ресурс] / Википедия. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82>. – Дата доступа: 01.03.2018.

ЗАСИМУК В. В., МИСЬКО А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Э. А. Моисейчик,

канд. пед. наук, доцент

ФИЗКУЛЬТУРА В ШКОЛЕ: СПОРТ ИЛИ РАЗВЛЕЧЕНИЕ

Введение. Физическая культура - деятельность человека, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей. Она является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества [1,2,3]. Физкультурой мы начинаем заниматься с детства, например, дошкольник играет в какие-либо подвижные игры или делает зарядки по утрам. Но серьезнее дети начинают относиться к физической культуре уже тогда, когда идут в школу. В любой школе есть такой предмет как «физкультура». Он сопровождает нас длительный период (до окончания школы, а также в колледже/университете и др.). Каждый год для детей составляются разные специальные программы, т.к. учитываются физические возможности в данном возрасте. Но возникает вопрос: а как же дети относятся к этому предмету и физической культуре в целом? Они воспринимают это как занятия спортом и оздоровление организма или же как развлечение и отдых? В этой работе мы попытаемся приоткрыть эту завесу.

Цель: изучить отношение учеников в школе к урокам физкультуры.

Задачи: 1. выявить, в каком возрасте отношение к уроку физкультуры наиболее положительное; 2. выяснить, кому больше нравятся физические нагрузки в школе: девочкам или мальчикам; 3. сделать выводы по результатам работы.

Гипотеза: чем старше становится ребенок, тем он серьезнее относится к уроку физкультуры; мальчики относятся к данному предмету ответственнее девочек.

Материалы и методы исследования: Для изучения отношения учеников к урокам физкультуры нами была составлена небольшая анкета, состоящая из 10 вопросов. Она включала вопросы о понимании физкультуры в общем, а также о том, как ее воспринимают дети в качестве предмета в школе. Всего в опросах приняло участие 60 учащихся СОШ №20 г. Бреста. 3 класс - 20 человек, из них 10 мальчиков, 10 девочек. 7 класс - 20 человек, из них 10 мальчиков, 10 девочек. 11 класс - 20 человек, из них 10 мальчиков, 10 девочек.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты: для учеников 3 класса физкультура - это спорт (53% мальчики, 47% девочки). Ученики 7 класса разошлись во мнении: 60% считают это развлечением (32% девочки, 28% мальчики), 30% считают физкультуру спортом (22,5% мальчики, 7,5% девочки), 10% говорят, что это ненужный предмет (6,7% девочки, 3,3% мальчики). Большинство учеников 11 класса (75%) считают, что физкультура – ненужный предмет (40% девочки, 35% мальчики), остальные считают, что это спорт (25%, из них 15% мальчики, 10% девочки).

Гипотеза о том, что чем старше становится ребенок, тем он серьезнее относится к уроку физкультуры, не подтвердилась. Самое серьезное отношение к уроку физкультуры, не у одиннадцатиклассников, как мы предполагали, а у третьеклассников. Мы думаем, что это связано с тем, что в 11 классе ученики больше занимаются изучением тех предметов, которые нужны им для подготовки к будущим экзаменам. Так же мы выяснили, что отношение к физкультуре у девочек и мальчиков разного возраста одинаковое. Таким образом, наше предположение о том, что мальчики более серьезно относятся к физическим нагрузкам, не подтвердилось.

Выводы. Подводя итог, можно сказать о том, что чем младше ребенок, тем он более ответственно относится к своему здоровью и считает физкультуру важным и полезным предметом. Однако, с возрастом в силу каких-либо обстоятельств (в том числе психологических) дети начинают относиться к физкультуре как к проведению досуга или развлечению, а в старших классах и вовсе перестают считать физкультуру необходимым предметом. Вероятнее всего это связано с тем, что в этом возрасте происходит самоопределение и для учеников на первом месте стоят предметы, которые нужны им для поступления в ВУЗы. Физкультура отходит на последний план. Так же не стоит забывать, что в этом возрасте (16-18 лет) люди не думают о своем здоровье, они, как правило, максималисты и считают, что они полностью здоровы и что занятия физкультурой им ни к чему. Это особенность психологии развития в юношеском возрасте. Однако, нужно понимать, что занятия физкультурой никогда не будут лишними, ведь молодость проходит быстро и лучше заботиться о своем здоровье и организме смолоду, чем потом пытаться исправить запущенные проблемы.

1. Полиевский, С. А. Физическое воспитание учащейся молодежи / С. А. Полиевский – М. : Медицина, 1989.
2. Решетников, Н. В. Физическая культура : учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников. – М. : Академия, 2005.
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов – н/Д: Феникс, 2003.

ЗЕЛЬМАН И. А., КАЦУБА А. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – А. В. Лисовский,
преподаватель

ЗНАЧЕНИЕ РЕЛАКСАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ УМСТВЕННОМ УТОМЛЕНИИ

Введение. Научные исследования в области изучения средств борьбы с умственным переутомлением студентов, показывают, что с помощью релаксационной физической культуры в сочетании со здоровым образом жизни, можно добиться хорошей работоспособности без вреда для здоровья.

Цель работы – определить средства и методы профилактики переутомления студентов при умственном утомлении.

Методы исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы, обобщение данных литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Длительное время ученые считали утомление отрицательным явлением, неким промежуточным состоянием между здоровьем и болезнью. Одно из наиболее емких определений состояния утомления дали советские ученые В.П. Загрядский и А.С. Егоров: «Утомление – возникающее вследствие работы

временное ухудшение функционального состояния организма человека, выражающееся в снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций и в ряде субъективных ощущений, объединяемых чувством усталости» [1].

Учеба студента – характерный пример современного умственного труда, к которому принято относить работы, связанные с приемом и переработкой информации и требующие, преимущественно, напряжения сенсорного аппарата, памяти, активизации процессов мышления, эмоциональной сферы.

Характерной особенностью данного вида труда является сильное возбуждение головного мозга в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление, напряжение в органах чувств и в то же время ограничение двигательной активности [1].

В связи с этим интенсивная умственная работа особенно остро отражается на состоянии центральной нервной системы и на протекании психических процессов. Интенсивность процесса обмена веществ в мозге значительно повышена, он потребляет до 20 % кислорода, поступающего во внутреннюю среду организма. Для нормального осуществления своих функций мозг должен иметь хорошее стабильное кровоснабжение [2].

Однако, длительное пребывание в положении сидя, напряженная работа в условиях дефицита времени снижают эффективность кровообращения в головном мозге. При отрицательных эмоциях в крови увеличивается количество адреналина, что приводит к сужению сосудов, питающих сердце и головной мозг. Под влиянием адреналина учащается ритм сердца, что связано с большим расходом энергии, при этом доставка к органам питательных веществ и кислорода ограничивается [2].

Одной из неблагоприятных сторон умственной деятельности является снижение двигательной активности. При длительной умственной работе из-за ограничения движений и наклонного положения головы затрудняется отток венозной крови из головного мозга что вызывает головную боль и снижение работоспособности.

Умственная работоспособность во многом зависит от общей физической работоспособности всего организма и душевного благополучия.

Умственный труд немалозначим без напряженной работы мозга. Работа мозга невозможна без тренировки мышления, а тренировка мышления идет через определенную степень утомления [2]. Не утомляясь, нельзя достичь повышения умственной работоспособности.

Умственная работоспособность непостоянна, она изменяется на протяжении рабочего дня. Умственная работоспособность человека в значительной мере зависит от времени суток. Суточный физиологический ритм функциональных систем организма определяет повышенную интенсивность деятельности органов и систем в дневное время и пониженную – в ночное время.

Многочисленными исследованиями доказано, что занятия физическими упражнениями оказывают эффективное влияние на повышение работоспособности и противодействуют преждевременному наступлению утомления. В течение учебного дня целесообразно использовать физкультурные паузы, т.е. выполнять физические упражнения в перерывах между занятиями.

Утомление служит естественным сигналом возможного истощения организма и одновременно предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения.

К причинам, вызывающим умственное утомление студентов, можно отнести:

- загруженность интеллектуальной сферы, высокая мобилизация высших процессов психической деятельности: внимания, памяти, мышления;
- нахождение длительное время в закрытых помещениях, в соблюдении определенной рабочей позы, в ограничении подвижности;
- условия проживания и межличностные отношения;
- анатомо-физиологические особенности организма.

Степень развития утомления в процессе умственного труда можно определить по некоторым внешним признакам. К ним относятся бледность кожных покровов и слизистой оболочки, расслабленность и вялость движений, сутулость позы или «развалка» в позе сидя, неуверенность и нерешительность в действиях, повышенный тремор конечностей и др. [1].

Систематическое выполнение работы на фоне не довосстановления, чрезмерное нервно-психическое напряжение могут привести к состоянию переутомления.

Умственное переутомление особенно опасно для психического здоровья человека, так как оно связано со способностью центральной нервной системы к длительной работе с перегрузками.

Устранение и профилактика утомления возможны за счет оптимизации физической, умственной и эмоциональной активности организма. Необходимы активный отдых, переключение на другие виды деятельности, использование средств восстановления.

Рациональное сочетание нагрузок и отдыха является необходимым условием сохранения и активизации восстановительных процессов.

Для регулирования работоспособности существует достаточно средств физической культуры, необходимых для профилактики умственного утомления и переутомления организма в целом. Одним из средств является активный отдых.

Различают отдых пассивный и активный, связанный с двигательной деятельностью. Активный отдых является основой организации отдыха в сфере умственной деятельности. Значение активного отдыха для восстановления работоспособности впервые было установлено русским физиологом И.М. Сеченовым.

Активным отдыхом являются «малые формы» физической культуры.

К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутки, микропаузы активного отдыха.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы необходимо включать упражнения на все группы мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносилось. Систематическое выполнение зарядки улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Физкультурная пауза проводится для снижения утомления в процессе умственной деятельности. Она состоит из 5-7 упражнений и проводится от 5 до 10 минут в период начинающегося утомления.

Студентам предлагается следующий комплекс физкультурной паузы:

- 1-е упражнение – потягивание. Темп медленный. 5-6 раз.
- 2-е упражнение – наклоны назад и повороты туловища. Темп средний. 3-4 раза.
- 3-е упражнение – наклоны вперед. Темп средний. 6-10 раз.
- 4-е упражнение – пружинистые приседания. Темп средний. 6-8 раз.

5-е упражнение – наклоны в стороны. Темп средний. 6-8 раз.

6-е упражнение – маховые движения. Темп средний. 4-6 раз.

7-е упражнение – на координацию движений. Темп средний. 6-8 раз.

Автор данного комплекса Н.Т. Перепелицын рекомендует включать его между второй и третьей парой в режиме учебного дня, т.е. через 3 часа после начала учебного дня.

Физкультминутка состоит из 2-3 упражнений, выполняемых в течение 1-2 минут. Они применяются в течение учебного дня по мере необходимости в активном отдыхе (до 5 раз и более).

Примером физкультминутки для студентов может служить следующий комплекс (В. Н. Носарь):

1-е упражнение – потягивание.

2-е упражнение – приседания, выпады или прыжки.

3-е упражнение – на координацию движений.

Микропаузы активного отдыха являются самой короткой формой физической культуры в режиме учебного труда студентов, длительность, которой 20-30 секунд.

В микропаузах используются мышечные напряжения динамического, а чаще изометрического (без движения) характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, ходьба [2].

Выводы. Умственная работоспособность во многом зависит от общей физической работоспособности всего организма.

Применение «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов не только благотворно влияет на все системы организма в целом, но и является существенной профилактикой умственного утомления.

1. Электронный ресурс: <https://works.doklad.ru/view/nqdeEglkYu0.html>.

2. Электронный ресурс: <http://biofile.ru/chel/1900.html>.

ЗИНКЕВИЧ Г. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Э. А. Моисейчик,

канд. пед. наук, доцент

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Введение. Здоровый стиль жизни (ЗСЖ) – сложившиеся и актуализированные личностью формы и способы жизнедеятельности, не противоречащие требованию сохранения и укрепления здоровья человека, его духовных и нравственных кондиций [1].

Методы исследования. Проводилось анкетирование и опрос 140 студентов 1–3 курсов БрГУ имени А.С. Пушкина.

Результаты и их обсуждение. Здоровый стиль (образ) жизни для опрошенных студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина включает такие аспекты, как:

Здоровый стиль жизни для вас это:	Всего ответили	Юноши	Девушки
Занятия спортом	72,3%	83%	78%

Продолжение таблицы

Правильное питание	70,6%	57%	97%
Отказ от вредных привычек	79,8%	49%	62%
Наблюдение за состоянием здоровья	13%	11%	14%
Соблюдение режима дня	12%	9%	11%

Из таблицы видно, что более 80% студентов стремятся избавиться от вредных привычек. В то же время по данным исследований курит 42,5% студентов, употребляют алкоголь умеренно – 17,1% (юноши – 12,4% и девушки – 3,6%).

Усталость студентов по дням недели: больше всего устают в понедельник – 59,3% (юноши – 40,9% и девушки – 30,6%), в пятницу – 27,1% (юноши – 20,9% и девушки – 29,1%), в среду – 19,3% (юноши – 12,7% и девушки – 19,9%), в четверг – 8,5% (юноши – 10,9% и девушки – 7,1%), во вторник – 10,6% (юноши – 5,5% и девушки – 5,6%), в субботу – 2,6% (юноши – 5,5% и девушки – 4,1%), в воскресенье – 1,3% (юноши – 1,8% и девушки – 1,0%).

Нехватка свободного времени в этом аспекте важным представлено вопрос о возможных занятиях при наличии большего количества свободного времени.

Если у вас станет больше свободного времени, чем будете заниматься после учебы?	Всего ответили	Юноши	Девушки
Участвовать в общественной работе	13%	10%	12%
Заниматься спортом	57%	59%	42%
Сидеть в интернете	18%	32%	19%
Читать литературу	42%	11%	32%
Гулять, отдыхать, встречаться с друзьями	73%	53%	67%
Выезжать на природу	43%	7%	32%

В целом по университету наблюдается тенденция снижения показателей физической подготовленности студентов. Основными причинами такого спада являются низкие физические данные абитуриентов, поступающих в университет, недостаточная мотивация студентов на физкультурно- спортивную деятельность, недостаточная материально-техническая база для занятий физкультурой и спортом.

Выводы:

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время;
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно- спортивной деятельностью;
3. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь прежде всего как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж;
4. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ и они не имеют неполные и поверхностные представления о нем.

1. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – 3-е изд., испр. – М. : Академия, 2007. – 272 с.

ИГНАТОВЕЦ Т. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич,
 старший преподаватель

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СМГ

Введение. Здоровый образ жизни – укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Специалисты утверждают, что от образа жизни практически на 70% зависит здоровье человека. Плавание – один из самых сбалансированных видов спорта, который задействует практически все внутренние системы и группы мышц. Плавание не имеет никаких побочных эффектов или противопоказаний, и заняться им может каждый, достаточно только найти подходящий бассейн или водоём [1].

Это исследование посвящено плаванию как фактору улучшения здоровья студента. Для проекта проводился опрос аудитории студентов Брестского Государственного университета им. А.С. Пушкина.

Результаты и их обсуждение. В ходе написания данной работы мной было опрошено 105 студентов-пушкинцев 6 факультетов: филологического, физико-математического, психолого-педагогического, исторического, биологического и факультета физического воспитания. Вопросы, которые я предложила, звучали следующим образом:

- Насколько часто вы занимаетесь плаванием?
- Считаете ли вы плавание оздоровительным видом спорта?
- Какому виду плавания вы отдаете предпочтение (спортивному, оздоровительному, лечебному, прикладному, игровому и фигурному)?
- Существуют ли пригодные условия на базе БрГУ им. А.С. Пушкина для занятия плаванием?

На первый вопрос «Насколько часто вы занимаетесь плаванием?» 87 студентов ответили «часто» (83%), 13 ответили «редко» (13%) и 5 дали ответ «никогда» (4%)

На второй вопрос «Считаете ли вы плавание оздоровительным видом спорта?» 102 человека ответили «да, считаю» (97%), 3 человека ответили «возможно» (3%), 0 ответило «нет» (0%).

На третий вопрос «Какому виду плавания вы отдаете предпочтение (спортивному, оздоровительному, лечебному, прикладному, игровому и фигурному)?» Спортивному отдало предпочтение 6 человек (6%), оздоровительному 46 человек (43%), лечебному 16 (15%), прикладному 5 (5%), игровому 29 (28%) и фигурному плаванию 3 человека (3%).

К вопросу следовали пояснения:

Различают следующие виды плавания на поверхности воды: спортивный, оздоровительный, лечебный, прикладной, игровой и фигурный.

Спортивный вид плавания заключается в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций. При этом по действующим ныне правилам в подводном положении разрешается проплыть не более 15 метров после старта или поворота (в плавании брассом подобное ограничение сформулировано по-другому). Скоростные виды подводного плавания относятся не к плаванию, а к подводному спорту.

Оздоровительный вид плавания является формой массовой физкультурно-оздоровительной работы с населением. Систематические занятия им способствуют развитию мышечной системы, подвижности связочно-суставного аппарата,

совершенствованию координации движений, положительно воздействуют на нервную систему, оказывают закаливающее действие, улучшают обмен веществ, а также работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Лечебный вид плавания - одна из форм лечебной физической культуры, особенностью которой является одновременное воздействие на организм человека воды и активных (реже пассивных) движений. Дозированная мышечная работа в особых, непривычных для человека, условиях водной среды является важным компонентом действия процедуры на больного.

Прикладной вид плавания - способность человека держаться на воде и производить в ней жизненно необходимые действия и мероприятия. Оно является частью профессиональной подготовки работников силовых и спасательных структур, людей, чья рабочая деятельность связана с водой. Прикладное плавание подразделяется на следующие основные подвиды: преодоление водных преград, ныряние и прыжки в воду, спасение утопающих.

Игровой вид плавания - использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. Игры вызывают большие эмоции, повышают активность, способствуют появлению инициативы, развивают координацию. Одна из таких игр - водное поло - стала олимпийским видом спорта.

Фигурный (художественный, синхронный) вид плавания - совокупность различных комплексов движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации. Это один из самых утонченных, элегантных и зрелищных видов водного спорта, которым занимаются в основном представительницы слабого пола. Фигурное плавание стало олимпийским видом спорта в 1984 году. Оно включало в себя как одиночные, так и парные соревнования. С 1996 года их заменили состязанием команд из 8 спортсменов.

На четвертый вопрос, предложенный студентам, «Существуют ли пригодные условия на базе БрГУ им. А.С. Пушкина для занятия плаванием?» 91 человек ответил «конечно, существуют» (87%), 11 дали ответ «наверное» (10%) и 3 дали отрицательный ответ «нет» (3%).

Выводы. Исходя из опроса студенческой аудитории, мы можем сделать вывод, что плавание очень популярно среди представителей студенчества. Самыми распространенными среди учащихся ВУЗа является оздоровительный, реже игровой, виды плавания. Студенты БрГУ отмечают, что на базе университета созданы все условия для занятия данным видом спорта.

1. Зернов, В. И. Плавание : метод. пособие / В. И. Зернов, В. Г. Ярошевич. – Минск.: «ГИПП ПРОМПЕЧАТЬ», 1998. – 88с.

КАДИРА Т. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. С. Демчук,

канд. пед. наук, доцент

САМООЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Введение. Основной проблемой высшего образования является поиск оптимальных путей подготовки конкурентоспособных студентов. В этой связи адаптация будущих специалистов к новым условиям труда требует от них глубоких

профессиональных знаний, умений к сотрудничеству, а также физического здоровья, которые в своем единстве способствуют высокой работоспособности.

Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают нервнопсихическую стойкость к эмоциональным стрессам, поддерживают умственную работоспособность, способствуют повышению успеваемости студентов. Однако по многочисленным научным данным, в последнее время в РБ наблюдается ухудшение состояния здоровья населения, и в частности, студенческой молодежи. Установлено, что в вузах количество подготовительных и специальных медицинских групп растет, за счет уменьшения количества студентов основных групп.

В связи с этим, многими учеными проводится огромное число исследований в области физической культуры. В частности, предлагается усовершенствовать методы и формы проведения занятий по физической культуре, увеличить двигательную активность студентов, формировать здоровый образ жизни, усилить профессионально-прикладную подготовку и др. Исследователи едины во мнении, что для улучшения физического состояния студентов необходимо повысить их двигательную активность и преимущественно за счет самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В работах исследователей самостоятельные занятия физическими упражнениями рассматриваются как средства оптимизации физического воспитания студентов или как средства дифференциации и индивидуализации обучения.

Следует отметить, что большинство студентов не уделяют достаточного внимания состоянию своего здоровья, зачастую ставя на первый план получение профессиональных навыков и карьерный рост, и не учитывая, что занятия физическими упражнениями обеспечивают не только физическое здоровье, но и являются важнейшей составляющей общей культуры будущего специалиста, фактором развития волевых усилий, способности к самоорганизации, умении рационально использовать свое свободное время.

Сохранение здоровья напрямую зависит от образа жизни человека. Учитывая большую учебную нагрузку, необходимость дополнительного заработка, ограниченность свободного времени и другие факторы, следует отметить, что качественные и количественные показатели состояния здоровья студентов постоянно снижаются вследствие чего данную проблему можно считать не только медицинской, но и педагогической.

Цель работы – определить уровень мотивации студентов в аспекте здорового образа жизни и самооценку уровня физического развития студентов.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование.

Исследование проводилось на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. В анкетировании приняли участие 24 студента 1 курса социально-педагогического факультета.

Результаты и их обсуждения. Анализ результатов анкетного опроса показал, что большинство студентов активно занимаются физической культурой. Так, на вопрос «Считаете ли вы себя физически активным человеком» 83% респондентов ответили положительно. 58 % студентов занимаются физической культурой только в рамках учебных занятий и 12 % – не считают себя физически активными людьми.

Большинство студентов считают уровень своего физического состояния средним (77 %), около 12 % высоким.

Среди видов занятий физическим воспитанием значительная часть респондентов отдает предпочтение спортивным играм и фитнесу. По результатам опроса выявлено,

что наиболее популярными видом двигательной активности среди студентов является оздоровительная аэробика, которой отдали предпочтение 54 % опрошенных студентов.

Анализ анкетных данных показал, что занятия физическими упражнениями студентки считают важными для укрепления здоровья, развития физических качеств, улучшения фигуры и подчеркивают значимость информации по физической культуре. Однако между этой потребностью и усилиями, направленными на формирование и сохранение здоровья, существует ясное несоответствие, и по нашему мнению, причиной этому является отсутствие знаний в области физической культуры. У большинства девушек не сформирована мотивация к занятиям физическими упражнениями, которые выполняются ими только в рамках учебных занятий, причем, нерегулярно. Вовлеченность в систематические занятия физической культурой во внеучебное время составляет 29% от общего контингента опрошиваемых, что свидетельствует о недостаточности двигательной активности.

Наибольшую популярность среди студентов имеют такие спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия как соревнования по спортивным играм, спортивные праздники и конкурсы.

Необходимо также подчеркнуть, что на интерес к физической культуре влияет наличие проблем со здоровьем, чем больше проблем со здоровьем, тем больше интерес.

Изучение ценностных ориентаций на здоровый образ жизни с помощью анкеты показывает, что 75% студентов считают свое здоровье второстепенной ценностью, а к первостепенным относят семейную жизнь.

Согласно, результатам анкетирования большинство студентов осознают важность сохранения здоровья для достижения успехов в будущей профессии. Так, 83% респондентов считают, что карьера напрямую зависит от здоровья: 12 % полагают, что отклонения в здоровье не влияют на их профессиональный рост; 8 % испытуемых заявили, что никогда над этим вопросом не задумывались.

Выводы. Для привлечения большего количества студентов к занятиям разными видами физической культурой необходимо проводить разнообразные мероприятия, которые способствуют повышению их мотивации к занятиям. В процессе физического воспитания необходимо постоянно проводить мониторинг двигательной активности студентов и планируя содержание учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» учитывать пожелания и физическую подготовленность студентов.

КАДИРА Т. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Н. С. Милашук,
магистр пед. наук, преподаватель

УЛИЧНЫЙ СПОРТ, КАК АЛЬТЕРНАТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО СПОРТА

Введение. Практически все люди знают, что занятия спортом помогают человеку быть здоровым. Однако человек, решивший заниматься спортом, сталкивается с массой вопросов: какой вид спорта выбрать, куда пойти заниматься, как найти хорошего тренера. Здесь немаловажную роль играет и стоимость занятий. В спорте, как и в других сферах жизни, необходим тщательный подход. В наше время существует много способов, как связать свою жизнь со спортом: можно ходить в спортивные секции, заниматься в тренажёрном зале или отдать своё предпочтение уличному спорту.

Уличный спорт – то спорт, позволяющий тренироваться, не заходя в спортклубы, не покупая абонементы и оборудование.

Несмотря на объединяющее название, уличный спорт разносторонний и многогранный. Сюда входят уже привычные направления: баскетбол, футбол, скейтбординг, велоспорт, катание на роликовых коньках, бег и так далее. Также к уличному относятся такие направления, как паркур, фриран, трикинг, акрострит.

Направление паркур получило распространение в 2006-2007 годах. Философия этого направления заключается в преодолении полосы препятствий на пути движения и в умении достигать любого географического места, используя при этом только свое тело.

Рядом с паркуром стоит такое направление, как фриран. Этот вид уличного спорта стоит у истоков создания паркура, но в отличие от паркура, фриран менее практичный, но более зрелищный. Здесь от спортсмена требуется не просто преодолевать препятствия во время перемещения, но, прежде всего, делать это красиво.

Неразрывно с паркуром и фрираном существует и трикинг, спортивное направление, в котором спортсмены выполняют трюки в различных плоскостях. Здесь прослеживается родство с акробатическим и боевым искусствами, а также с брейк-дансом. Такой вид спорта развивает в человеке гибкость и координацию.

Помимо этих направлений многие выделяют и акрострит или уличную гимнастику. В отличие от фрирана, здесь спортсмены выполняют акробатические трюки, не перемещаясь по городу, а используя лишь перепады высот.

Особое место в уличном спорте занимает воркаут, который смешал в себе элементы спортивной гимнастики, цирковой акробатики. Для людей, занимающимся этим видом спорта, спортивными снарядами служат различные турники.

Если в паркуре цель – это свобода передвижения, преодоления препятствий, то в воркауте – это максимально полное использование внешней среды для физического самосовершенствования.

Уличный спорт замещает наркоманию, употребления табака, алкоголя. Сегодня он достиг такого уровня развития, что его можно называть искусством. Хочется отметить, что уличный спорт во многом отрицает соревновательность и нарочитый внешний «блеск». Уличный спорт помогает раскрыть свой потенциал, совершенствоваться и не бояться трудностей на своём пути.

Цель работы. Определить представление студентов об уличном спорте, узнать мнение о различных направлениях в данной области.

Методы исследования: В работе применялся метод анкетирования и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования нами проведено анкетирование среди студентов 1–3 курса социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина (93 чел.). Мы выяснили, что 44% опрошенных студентов предпочитают заниматься спортом в тренажёрном зале, 32% выбрали уличный спорт (бег, велоспорт, различные комплексы упражнений). 2% респондентов хотели бы попробовать свои силы в паркуре.

Большинство студентов отметило, что уличный спорт развивает личность, помогает совершенствовать себя.

В уличном спорте студентов привлекает доступность, финансовая сторона, тренировки в удобное время, возможность совместить времяпрепровождение на улице и тренировку.

Выводы. Уличный спорт – то спорт, позволяющий тренироваться, не заходя в спортклубы, не покупая абонементы и оборудование. К уличному спорту можно отнести баскетбол, футбол, скейтбординг, велоспорт, катание на роликовых коньках, бег, паркур,

фриран, трикинг, акрострит и так далее. Данный вид спорта замещает наркоманию, употребления табака, алкоголя. В уличном спорте студентов привлекает доступность, финансовая сторона, тренировки в удобное время, возможность совместить времяпрепровождение на улице и тренировку.

1. Бальсевич, В. А. Физическая активность человека / В. А. Бальсевич, В. А. Запорожанов – Киев : Здоровья, 1987. – 217 с.

2. Волкова, Л. М. Физическая культура (курс лекций) : Учебное пособие / Под общ. ред. Л. М. Волковой, П. В. Половникова : СПбГТУ, СПб, 1998. – 153с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

КАМИНСКАЯ И. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. И. Домбровский,

канд. пед. наук, доцент

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА В РЕЖИМЕ ДНЯ

Введение. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности, то и значительные перегрузки. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь [1,2].

Цель работы - Определить формы физической культуры, используемые студентами Вуза в режиме дня.

Методы исследования. Опрос, интервьюирование, анкетирование, статистическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение. На основе полученных данных мы определили, что Студенты Вуза используют физическую культуру для укрепления здоровья в режиме дня и всей учебной недели. Так, такие средства занятий физической культуры, как бег и ходьба используются 50% занимающихся. 25% используют спортивные игры и 25% студентов используют плавание и другие средства занятий физической культурой. В процентном отношении это составляет 70% самостоятельных и 30% учебных форм занятий.

Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности, так как работа, как правило, связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Знания физической культуры снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья.

Отдых – состояние покоя или такого рода деятельности, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Труд и отдых неразрывно связаны между собой в учебной, производственной и других сферах деятельности человека. В ежедневный отдых человека входят короткие перерывы в течении рабочего дня для выполнения производственной гимнастики.

Производственная гимнастика – это комплексы несложных физических упражнений, ежедневно включаемых в режим рабочего дня с целью улучшения функционального состояния организма, поддержания высокого уровня трудоспособности и сохранения здоровья работающих, а так же учащихся. Кроме того,

гимнастика способствует предупреждению заболеваний, вызываемых специфическими условиями труда в отдельных профессиях.

В профессиях, связанных с тяжёлой физической нагрузкой, гимнастика устраняет неблагоприятное влияние, которое оказывает нагрузка на одни и те же группы мышц или изменяется характер деятельности работающих мышц.

Различают вводную гимнастику, проводимую до начала работы, и физкультурные паузы, физкультминутки, которые выполняются во время перерывов в течение рабочего дня.

Важное условие эффективного отдыха – регулярное чередование периодов работы и отдыха. Переключение деятельности в процессе работы с одних мышечных групп и нервных центров на другие ускоряет восстановление утомлённой группы мышц. Переключение с одного вида работы на другую, чередование умственной деятельности с лёгким физическим трудом устраняет чувство усталости и является своеобразной формой отдыха.

Пассивный отдых целесообразно чередовать с активным отдыхом для наиболее быстрого восстановления работоспособности после утомительного физического или умственного труда.

Наиболее эффективным длительным активным отдыхом является спортивный туризм - участие в спортивных мероприятиях. Значительную роль также играют занятия такими видами спорта как бег, плавание и другие, доступные всем формы занятий физкультурой и спортом.

Очень популярным видом активного отдыха в выходные дни являются спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей и др.) Они оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Включая разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, метание, удары, ловлю и броски, различные силовые элементы), спортивные игры развивают глазомер, точность и быстроту движений, мышечную силу, способствуют развитию сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и способствуют выработке у учащихся быстрой ориентировки, находчивости и решительности. Чем разнообразнее и сложнее приёмы той или иной игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой, тем сильнее она воздействует на организм, как средство активного отдыха.

Путешествия пешком, на лодках, плоту, велосипеде и др. способствуют лучшему кровоснабжению органов и мышц, в том числе и сердечной мышцы, укреплению костей, суставов, связок, активизируется обмен веществ, улучшается деятельность органов дыхания, дыхание становится более полным и глубоким, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Пребывание на свежем воздухе в окружении красивых ландшафтов, активная мышечная деятельность является источником положительных эмоций. Во время туристических походов повышается настроение, возникает прилив бодрости и сил. Всё это оказывает положительное воздействие на состояние нервной системы. Кроме того, длительное пребывание на свежем воздухе, особенно при походах ночлегом под открытым небом и в палатках, способствует закаливанию организма.

Выводы. Таким образом, мы определили, что студенты Вуза используют физическую культуру для укрепления здоровья в режиме дня и всей учебной недели. Так, такие средства занятий физической культуры, как бег и ходьба используют 50%

занимающихся. 25% используют спортивные игры и 25% студентов используют плавание и другие средства занятий физической культурой.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич, С. А. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Гардарики», 2000. – С. 45–60.

2. Попов, С. Н. Лечебная физическая физкультура. / С. Н. Попов, А. Н. Гуров. – Москва: Издательский центр «Физкультура и спорт», 1978. – С. 70–81.

КАРГУЗ А. А.

Брест, БрГУ им. А. С. Пушкина

Научный руководитель – Э. А. Моисейчик,

канд. пед. наук, доцент

ФОРМИРОВАНИЕ ОРГАНИЗАТОРСКИХ КАЧЕСТВ ПЕДАГОГА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Высокий уровень развития организаторских качеств дает преподавателю возможность владеть способами и приемами педагогического общения и воздействия; проектировать задачи и результаты воспитания; планировать и координировать коллективную и групповую деятельность; правильно распределять совместную работу между занимающимися; осуществлять контроль за их деятельностью, подводить итоги; учитывать социально-психологическую атмосферу коллектива[1].

Результаты и их обсуждение. Для формирования организаторских качеств в процессе физического воспитания целесообразно использовать ролевые игры. Они позволяют решать задачу развития у студентов способности к ролевому воздействию, определяют положительные стереотипы поведения будущего учителя. Исходным в ролевой игре является не ситуация, а принятая роль. Ролевые игры моделируют ситуации, возникающие в определенной реальной деятельности студентов, и отношения между ними. Выступая в качестве способа управления деятельностью, они являются методом воспитания.

В качестве ролевых используются подвижные и спортивные игры, с разработкой сценария их проведения. Сценарий включает церемониал открытия физкультурно-спортивного мероприятия (ФСМ), порядок процедур в ходе соревнований, церемониал закрытия.

Изобилие в них функциональных ролей позволяет использовать их как методическую «модель» проявления студентами организаторских способностей. Цель игры, ее форма и содержание определяют соответствующую организацию и распределение ролей между участниками. Опыт, который приобретают студенты при выполнении функциональной роли, превращает организаторские качества в педагогический инструментарий.

Сущность педагогического воздействия игрового метода заключается в том, чтобы проектировать развитие организаторских качеств личности, помочь усвоить ей те обязанности, которые предстоит выполнять в определенной деятельности.

На основании сценария церемоний готовится памятка для организаторов, судей и представителей, команд. Кроме того, в памятке определяется порядок подъема флага, формы приветствия и т. п.

Церемониал открытия включает в себя:

1) построение участников соревнований по командам. Порядок построения — в алфавитном порядке команд (групп, факультетов) или в порядке мест, занятых командами на предыдущих аналогичных соревнованиях. Команда, представляющая организацию, на которую возложено проведение соревнований, обычно замыкающая.

Перед каждой командой выстраиваются судья при участниках с транспарантом, на котором указано название команды, руководитель или капитан команды. Команды выстраиваются по ранжиру, впереди женщины, за ними мужчины;

2) выход общей колонны вслед за командующим парадом на спортивную арену под марш и перестроение лицом к основной массе зрителей и принимающему парад;

3) рапорт командующего парадом лицам, принимающим парад (представители администрации, общественных организаций, главный судья соревнований);

4) приветствие участников соревнований;

5) сообщение главным судьей основных сведений о предстоящем соревновании;

6) торжественный подъем флага (зажжение огня, салют, выпуск голубей и т. д.). Для подъема флага соревнований обычно приглашаются победители предыдущего первенства или лучшие спортсмены;

7) торжественное объявление открытия соревнований. Обычно это поручается старшему по должности среди принимающих парад;

8) марш участников, показательные выступления или начало соревнований по первым номерам программы. (В этих случаях участники, выступающие в первых номерах программы, освобождаются от участия в параде.)

К числу торжественных процедур в ходе соревнований можно отнести выход на спортивную арену судейских бригад и команд (подгрупп) участников, сдачу рапортов капитанов или судей при участниках о готовности команд. Представление участников зрителям, награждение победителей. Порядок указанных процедур определяется правилами соревнований по видам спорта, лишь процедура торжественного награждения победителей в личном первенстве, совершаемая обычно сразу после завершения вида программы, примерно одинакова для всех видов спорта. Осуществляют эту процедуру судьи по награждению.

После подведения итогов соревнования в соответствии со сценарием призеры, одетые в установленную форму, в колонне по одному или в строю своих команд (в случае награждения всей команды), во главе с судьей подходят к пьедесталу и выстраиваются возле него, напротив предназначенных мест. После объявления диктором результатов 3-й и 2-й призеры, а затем победитель поочередно поднимаются на пьедестал и получают призы. Вручение призов сопровождается торжественной музыкой.

Церемониал закрытия ФСМ обычно включает в себя:

1) построение команд участников согласно занятым на соревнованиях командным местам. В зависимости от задач ФСМ возможно, построение и в общей сводной колонне. После выхода под марш на спортивную арену участники выстраиваются лицом к основной трибуне или основной массе зрителей;

2) объявление Главной судейской коллегией итогов соревнований;

3) вручение командных призов. Обычно вручение производит председатель оргкомитета или председатель руководства организации, проводящей соревнования;

4) спуск флага победителями соревнования или представителями команд-победительниц;

5) торжественный уход участников с арены.

Выводы. Разработка обычного сценария ФСМ не требует специальных знаний. Для этого достаточно мысленно представить («проиграть») ход ФСМ, сделать примерный расчет времени и подобрать соответствующее музыкальное сопровождение [1, с.124–125].

1. Вилькин, Я. Р. Организация работы по массовой физической культуре и спорту : учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Я. Р. Вилькин, Т. М. Канавец. – М. : Физкультура и спорт, 1985.– 176 с.

КАШИН А. В., БРАТЧУК Д. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н. В. Орлова,

канд. пед. наук, доцент

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ФЭИС

Введение. В результате последних исследований, наблюдается значительное ухудшение физической подготовленности студенческой молодежи и в целом состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях.

На сегодняшний день одной из основных причин заболеваемости студенческой молодежи является недостаточная двигательная активность. Результатом неблагоприятного влияния фактора гиподинамии на фоне интеллектуальных перегрузок является противоречие между освоением студентами знаний, получаемых в вузе, и ухудшением состояния их здоровья. Отсутствие рациональных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии многих болезней.

Порядка 50 % студентов, обучающихся в вузе, имеют хронические заболевания. Среди этих заболеваний довольно часто встречаются заболевания костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, которые вызваны недостатком двигательной активности студенческой молодежи, питанием, неблагоприятными экологическими условиями, и современным образом жизни. Ухудшение физической подготовки студентов и развитие у них хронических заболеваний также связано с недостатком спортивно-оздоровительной деятельности [1].

Цель работы. Выявить средства, направленные на развитие выносливости студентов БрГТУ факультета электронно-информационных систем (ФЭИС).

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической обработки.

Результаты и их обсуждение. Исследованиями по развитию общей физической выносливости занимаются давно. Однако научных и методических работ по развитию общей выносливости у студентов высших учебных заведений за последнее время, в свободном доступе нами не обнаружено.

Исходя из выше изложенного, нами было проведено научное исследование, направленное на развитие общей выносливости студентов БрГТУ факультета электронно-информационных систем.

Под словом выносливость будем понимать:

1) Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы;

2) Способность человека к продолжительному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая положительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности человека [2, 3].

В начале 2017 учебного года было проведено исследование по развитию выносливости у студентов БрГТУ основной и подготовительной медицинских групп. Участие принимали 25 студентов третьего курса факультета электронно-информационных систем специальности «Искусственный интеллект».

Для определения степени общей выносливости и работоспособности студентов нами применялся 12 – минутный тест К. Купера. Студентам предлагалось в течении 12 минут преодолеть как можно больше расстояния, чередуя бег с ходьбой.

На основе проведения контрольных тестов были подобраны нормативные показатели развития выносливости у студентов, которые позволили определить их уровень подготовленности (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень подготовленности общей выносливости у студентов ФЭиС

Уровень подготовленности (%)			
Оценка 1	Оценка 2	Оценка 3 - 4	Оценка 5
56	16	24	4

По результатам исследования определено, что уровень развития выносливости у студентов на оценку 3 и 4 составляет 24 %, на оценку 2 – составляет 16 %. Наибольшая часть студентов ЭГ сдали тестирование на 1, что свидетельствует об очень низком уровне развития выносливости студентов.

При разработке методики развития выносливости учитывалось физическое развитие организма студентов. Особое внимание обращалось на то, чтобы развитие выносливости, являющейся важной составной частью физической подготовки, сочеталось с воспитательной работой.

Подбор упражнений для развития выносливости складывался из упражнений циклического и ациклического характера. Большое значение в развитии выносливости оказывают дыхательные упражнения, упражнения, выполняемые с предельной интенсивностью, а также использование факторов внешней среды в тренировочном процессе.

Было определено, что развитие качества выносливости происходит лишь тогда, когда занимающиеся доходят до необходимой степени утомления. При этом организм адаптируется к подобному состоянию, что в общих чертах и выражается в повышении общей выносливости.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК (максимальное потребление кислорода) длительное время, такие как челночный бег, выпрыгивания из приседа вверх или вперед, приседания, бег на длинные дистанции, отжимания с хлопками.

Средствами развития специальной выносливости, являются упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью [3, 4].

Выводы. Результаты проведенного теста свидетельствуют об удовлетворительной степени общей выносливости у студентов, что является недостаточным и доказывает необходимость её развития у студентов в ВУЗе.

Средства развития выносливости в учебно-тренировочном процессе по физическому воспитанию студентов выбираются в зависимости от характера задач развития физического качества и подразделяются на основные (упражнения

циклического характера; ациклические упражнения, организованные по принципу круговой тренировки; целевые упражнения; специально подготовительные упражнения (схожие с целевыми упражнениями) и дополнительные средства (дыхательные упражнения; факторы внешней среды; спортивные и подвижные игры, эстафеты).

1. Верхошанский, Ю. Ф. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. Ф. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 123 с.

2. Верхошанский, Ю. В. Физиологические основы и методические принципы в беге на выносливость / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 80 с.

3. Холодов, Ж. К. Теоретико-практические основы развития физических качеств / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов // Теория и методика физического воспитания и спорта : Учеб. пособие для студентов ВУЗ. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – С. – 24.

4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов на Д : Феникс, 2011. – 444с.

КИСЕЛЕВИЧ В. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк,

магистр пед. наук, старший преподаватель

СИСТЕМА ВЗГЛЯДОВ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Физическое воспитание имеет большое значение. Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала.

Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия — производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, оздоровительном, учебном – в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Физическая культура является эффективным средством против пассивного времяпрепровождения и проявления ряда антисоциальных поступков [1; с 544].

Цель исследования – изучить систему взглядов студентов на занятия физической культурой.

Методы исследования – В работе использовались методы анкетирования и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Проведено анкетирование 50 студентов 2-го и 3-го курсов Брестского Государственного университета им.А.С.Пушкина. Анкета включала 15 вопросов.

Анализ анкетирования показал: 54% учащихся считают, что занятие физической культурой способствует укреплению здоровья, 22% опрошенных занимаются спортом, потому что любят быть постоянно в движении, 19 % – могут свободно общаться с друзьями на занятии, 5 % – не занимаются по состоянию здоровья.

На вопрос «Я всегда нахожу возможность заниматься физической культурой в свободное время, потому что...» были получены следующие данные: 22 % опрошенных ответили, что движения доставляют им радость, 53 % – «Я хочу быть в хорошей физической форме», 8 % – «Это желание моих родителей», 17 % – «Нет возможности заниматься». При этом регулярно занимаются спортом в тренажерных залах 17 % учащихся, 44 % – занимаются самостоятельно, 20 % – не занимаются.

53 % учащихся посещают занятие физической культуры, потому что любят заниматься физическими упражнениями, 27 % – хотят получить зачет, 17 % – нравится преподаватель, 3 % – чтобы пообщаться с одногруппниками. «На занятии физической культуры я занимаюсь с полной отдачей» ответили 57 % опрошенных, 19 % – занимаются без желания, 24 % – занимаются, потому что не хотят конфликтовать с преподавателем.

На вопрос «Каким видом спорта Вы любите заниматься?» 47 % респондентов выбрали спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и т. д.), 14 % – гимнастику, 15 % – лыжную подготовку, 24 % – ответили «свой вариант» (плавание, велоспорт, тайский бокс, гребля, большой теннис)

Для того, чтобы узнать какой отдых (пассивный или активный) популярен среди студентов в свободное время, был задан следующий вопрос «Чем Вы занимаетесь в свободное от занятий время?». Выяснилось, что всего 12 % учащихся посещают спортивный зал или стадион, 27 % – ответили, что проводят свободное время за компьютером, 51 % опрошенных гуляет с друзьями на улице, 10 % – занимаются спортом.

После занятий студентам необходимо снять умственное напряжение и отвлечься от учебы: учащиеся слушают музыку (59 %), читают книги (14 %), занимаются физической культурой (бег, гимнастика и т. д.) (15 %), играют в компьютерные игры (12 %).

На занятиях по физической культуре преподаватель использует разные методы и методические подходы. «Мне нравится, что на занятии преподаватель физической культуры использует элементы аэробики», так ответили 20 % опрошенных, «применяет игровой метод» – этот вариант выбрал 49 % респондентов, «включает новые и необычные упражнения» – 31%.

Анализ анкетирования позволил определить причины участия студентов в соревнованиях, так 13 % респондентов ответили «потому что в них участвуют мои друзья», 27 % – «хочу знать свои возможности», 24 % – «я люблю почувствовать в соревнованиях» 5 % – «участвую в соревнованиях, чтобы получить зачет», 4 % – «получаю радость от победы», 27 % – не участвуют в соревнованиях.

На вопрос «Как Ваши родители относятся к занятиям физической культурой» были получены следующие данные: 81 % – «положительно», 2 % – «отрицательно», 17 % – «им не интересно, чем я занимаюсь».

Выводы. Студенты ждут с нетерпением занятия физической культурой, потому что оно способствует укреплению здоровья, позволяет быть постоянно в движении, свободно общаться с друзьями. На занятии более 50 % студентов любят и занимаются с полной отдачей физическими упражнениями, некоторые учащиеся (19 %) хотят получить зачет, кому-то нравится преподаватель физической культуры. После занятий студенты снимают умственное напряжение и отвлекаются от учебы, слушая музыку, читая книги, занимаясь физической культурой (бег, гимнастика и т. д.), играя в компьютерные игры.

1. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.

КИСЕЛЕВИЧ В. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Т. А. Самойлюк,
 магистр пед. наук, старший преподаватель

ЗДОРОВЬЯ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНТОВ

Введение. Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено.

По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18–20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % – от здравоохранения [1].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Здоровый образ жизни предстает как специфическая форма целесообразной активности человека — деятельность, направленная на сохранение, укрепление и улучшение его здоровья [2].

Цель исследования – изучить систему взглядов студентов на ведение здорового образа жизни, и в частности о таких зависимостях как употребление алкоголя и табакокурение.

Методы исследования. Проведено анкетирование 70 студентов 2-го и 3-го курсов Брестского Государственного университета им.А.С.Пушкина. Анкета включала 15 вопросов.

Результаты и их обсуждение. Анализ анкетирования показал: 63% учащихся страдают табакокурением, из которых 82% понимают, что это вредно, но не могут бросить курить из-за зависимости, 46% регулярно употребляют спиртные напитки, 28% употребляют по праздным датам, и только 26% практически полностью исключили алкоголь из своей жизни. 84% учащихся считают, что отказ от вредных привычек - это залог хорошего здоровья, 30% опрошенных занимаются спортом, и поэтому не принимают употребление вредных веществ. 28% начали употреблять алкоголь до совершеннолетия и 35% курильщиков попробовали табак в возрасте до 18 лет.

Курильщики дали следующие ответы на вопросы - «Какое количество сигарет я употребляю в день?» были получены следующие данные: 22 % опрошенных ответили, что курят одну пачку и более за один день, 53 % утверждают, что – «выкуривают несколько сигарет в день, в основном при стрессе», 8 % – «курю одну или две потому что пытаюсь завязать с вредной привычкой», 17 % – «курю только при употреблении спиртных напитков». При этом 95% курильщиков признали, что курят вдвое больше, когда употребляют алкоголь.

На вопрос о причинах курения были получены следующие ответы – у 30% опрошиваемых курят родители, братья и сестры, 67% - утверждают то что на них повлияло их окружение, сверстники, друзья. Остальные 3% - самостоятельно начали курить.

53 % принимающих алкоголь посещают заведения, где разрешено употребление алкоголя, потому что скрывают это от своих близких и знакомых, 27 % – употребляют исключительно дома, остальные 20 % утверждают, что употребляют на улице или на

природе. Причиной употребления алкоголя, 48% опрошенных считают жизненные проблемы, 35% употребляют алкоголь для того чтобы весело провести время в компании. 17% выделяют причиной – сильную тягу или зависимость.

73% опрошенных студентов считают, что повышение цен на спиртные напитки и табак, позволит сократить их употребление, а оставшиеся 27% видят решение проблемы в увеличении количества и качества рекламы против алкоголя и табака.

О том, что табак вреден для здоровья, знали давно. Продолжительность жизни курильщиков на 7–15 лет меньше, чем их некурящих собратьев. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. Опыты показывают, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась поговорка, что “Капля никотина убивает лошадь”, но если быть точным, не одну, а целых три лошади.

В первую очередь страдают органы дыхания. 98% смертей от рака гортани, 96% смертей от рака легких, 75% смертей от хронического бронхита и эмфиземы легких обусловлены курением. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока, из которых, вызывают рак, а также несколько сотен ядов, включая никотин, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Пачка сигарет в день - это около 500 рентген облучения за год!

Выводы. Студенты страдают этими пагубными привычками в большинстве случаев по причине соответствующего окружения. Последствия вредных привычек очевидны. Учеными доказано, что в компании людей, ведущих здоровый образ жизни, курильщики и любители выпить, стараются сократить потребление вредных веществ. Многие считают курение привычкой, от которой легко отказаться. Но это не так! Курение – это вредная привычка, очень сильное навязчивое влечение. Систематическое курение порождает привыкание и пагубное пристрастие к никотину. В целом многие учащиеся понимают, что ведут неправильный образ жизни и в будущем планируют завязать со своими пагубными привычками. В нашей стране уже принят закон “О запрещении курения в общественных местах”. Меры по усилению борьбы с курением могут оказаться достаточно эффективными лишь в том случае, если они будут дополнять настойчиво осуществляемую систему никотинового воспитания, проводимую в первую очередь в семье, родителями.

1. Карр, А. Легкий способ бросить курить : учеб. / А. Карр. – М., 2015. – 16 с.

2. Давид Серван-Шрейбер Антирак. Новый образ жизни: учеб./ Серван-Шрейбер Давид. – М., 2016 – 29 с.

КОВАЛЕВИЧ И. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Н. С. Милашук,
магистр пед. наук, преподаватель

ВЛИЯНИЕ СПЛОЧЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Введение. В процессе становления и развития любой коллектив приобретает различные групповые свойства и качества. Одно из таких качеств - сплоченность. Оно может иметь как положительную, так и отрицательную направленность. В случае если сплоченность направлена на значимые и приносящие пользу, как спортивной команде,

так и каждому ее члену цели, то такая сплоченность благоприятно влияет на эффективность спортивной деятельности, способствует достижению высоких спортивных результатов [1, 2, 3, 4].

Сплоченность – устойчивое качество спортивной команды, процесс формирования которого длителен и противоречив. Показателем сплоченности выступает ценностно-ориентационное единство, характеризуемое прочной взаимосвязанностью молодежи как коллектива, отношения, которых опосредованы общими целями и задачами и базируются на ответственной зависимости. Сплоченность помогает противостоять неблагоприятным воздействиям, к примеру, развитию конфликтной ситуации.

Психологический климат является менее устойчивым по сравнению со сплоченностью, характеризуется более изменчивой атмосферой в коллективе. Он определяет общую групповую атмосферу в коллективе, характеризует ее состояние и общее настроение ее членов. Показателями психологического климата является наличие или отсутствие конфликтов. Удовлетворенность или неудовлетворенность ее членов положением дел в коллективе, комфорт или напряженность во взаимоотношениях внутри коллектива и др.

Цель работы: определить, как влияет сплоченность студенческой молодежи на эффективность занятий по физической культуре.

Методы исследования. В работе применялся метод анкетирования и анализ литературных источников. Появившаяся в последнее время тенденция преимущественного обращения к индивидуальным формам обучения привела к недостаточному, а иногда и полному отрицанию роли коллектива студенческой группы как средства воспитания. При индивидуальном характере работы совместная деятельность отсутствует, что сказывается на активности студентов и подходу к занятиям по физической культуре и темпах формирования коллективных отношений. К тому же, собственно учебная деятельность не всегда способствует формированию студенческого коллектива, так как она в своей основе индивидуальна.

Новые социально-экономические условия поставили перед высшей школой ряд новых задач. Помимо профессиональной подготовки, не менее важным становится формирование у выпускников вузов определённых качеств: уверенности в себе, стремлении к достижению успеха, психологической устойчивости, высокий уровень физического здоровья. Раньше эти качества были желанные, но не влияли на трудоустройство, теперь во многих случаях они будут определять профессиональный путь молодого специалиста. Практика показывает, что именно этих качеств не хватает выпускникам высших учебных заведений. Представляется, что физическая культура могла бы взять на себя определённую часть решения этой задачи. Исследование проводилось методом анкетирования студентов 1-4-х курсов очной формы обучения БрГУ имени А.С. Пушкина. В социологическом исследовании приняло участие 87 респондентов. Чтобы определить тесную связь сплоченности молодежи с физической культурой, объемом и характером повседневной двигательной активности, нами был проведен опрос среди данного контингента студентов.

Было задано несколько вопросов, призванных определить, как они оценивают взаимоотношения между студентами в своей группе, занятия по физической культуре в целом и как это может быть взаимосвязано. Большинство студентов оценивает взаимоотношения в своей группе и эффективность занятий по физической культуре как хорошее - 73% от общей совокупности. 27% отметили, что сплоченность в их группе практически отсутствует, и состояние психологического климата в группе оценивают

достаточно неудовлетворительно, что так или иначе сказывается на учебной деятельности, в том числе и на занятиях по физической культуре. Участникам анкетного опроса было предложено выразить свое мнение по поводу наиболее предпочтительных, нетрадиционных форм проведения занятий по физической культуре. Наряду с традиционными занятиями по физкультуре студенты хотели бы, чтобы занятия проходили в индивидуально-групповой форме с возможностью самостоятельно выбирать вид спорта - 21%. Около 20% студентов университета выступили за добровольную форму посещения занятий по физкультуре.

Выводы. Таким образом, проведенное нами исследование позволило определить, что учебно-познавательная деятельность, через которую должны опосредовываться взаимоотношения студентов в группе, при традиционных формах организации, недостаточно активизируют процесс коллективообразования. Формирование студенческой группы необходимо начинать с коллективной организации занятий по физической культуре и переноса их эффекта на другие формы творческой деятельности студентов.

1. Лабойко, Н. С. Физиологическое обоснование режимов деятельности / Н. С. Лабойко. – Киев, 1999.

2. Левушкин, С. П. Исследование физического состояния учащейся молодежи: монография / С. П. Левушкин, В. А. Хамзина, С. Н. Блинков. – Ульяновск: УлГТУ, 2013. – 162 с.

3. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. - 446 с.

4. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : ФиС, 2000. – 255 с.

КОЛЕСНИК А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – В. И. Домбровский,
канд. пед. наук, доцент

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ Г. БРЕСТА

Введение. Научные исследования в области изучения уровня подготовленности молодежи показывают, что подготовка учащихся к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые являются элементом профессии – одна из важнейших задач системы физического воспитания. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Именно этими целями должна служить профессионально-прикладная физическая подготовка молодежи, являющаяся составной частью всесторонней физической подготовки будущих специалистов к длительному и плодотворному труду в учебных заведениях г. Бреста.

Цель работы – исследование, определение, выявление профессиональной прикладной физической подготовки в учебных заведениях г. Бреста.

Методы исследования. В работе применялись обзор литературы, анкетирование, а также опрос, статистическая обработка материала.

Результаты и их обсуждения. На основании исследования мы установили, что Включение в ППФП в программу физического воспитания студентов, все увеличивается и расширяется работа кафедр физического воспитания подчеркивают важность и необходимость направленного использования средств физической культуры и спорта в профессиональной подготовке студентов. Однако изучении литературных источников и практики работы вузов указывает на еще слабое внедрение профессиональной прикладной подготовки в учебных заведениях в систему физического воспитания будущих специалистов [1].

Одной из основных причин такого положения является недостаточное научно-методической разработки вопросов профессиональной прикладной подготовки в учебных заведениях студентов во многих учебных заведениях, слабое обобщение уже имеющихся работ по данному вопросу в ряде высших учебных заведений страны. В настоящее время далеко не все вопросы профессионально прикладной физической подготовки студентов нашли равное отражение в проведенных исследованиях, в практической работе кафедр физического воспитания. Очень слабо разработаны вопросы профессиональной прикладной подготовки в учебных заведениях студентов тех вузов и факультетов, выпускники которых преимущественно заняты малоподвижным, умственным трудом, крайне недостаточно исследованы вопросы вооружения прикладным значениями будущих инженеров конструкторов, о возможностях двигательного аппарата человека, путях его совершенствования и др. Почти нет научно-методических работ, устанавливающих роль физической культуры и спорта в становлении совершенствования профессионально-прикладной подготовки специалистов, чья работа связана с функциями управления. Однако результаты этих исследований еще не трансформируются применительно к задачам студентов, обучающихся в вузах различного профессионального профиля г. Бреста [2].

Выводы. Таким образом, при проведении учебных занятий в специальном учебном отделении содержание специально направленных занятий по профессиональной прикладной подготовке в учебных заведениях должно быть согласовано с возможностями каждого студента в зависимости от характера отклонений в состоянии его здоровья при проведении подобных занятий в учебных группах отделения спортивного совершенствования должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств для успешного формирования прикладных умений и навыков.

Кроме того, во многих учебных заведениях знания и навыки общественно-физкультурной работы будущие специалисты получают соответствующем отделении факультета общественных профессий. Эта форма подготовки учащихся получила особое распространение в педагогических, сельскохозяйственных, медицинских вузах.

Не менее распространенной является форма подготовки учащихся к общественно-физкультурно-спортивной работе на специальных семинарах спортивных клубов.

Всё вышеизложенное, во-первых, свидетельствует, о разнообразии форм подготовки учащихся к общественно-физкультурной работе на производстве, а во-вторых, указывает на необходимость унификации в дальнейшем существующих в различных учебных заведениях разнообразных программ, форм, методов и средств такой подготовки. Одной из форм профессиональной прикладной подготовки в учебных заведениях, являются массовые оздоровительные, физкультурный и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют соревнования между учащимися. Насыщение, программы этих мероприятий прикладными видами спорта

или их элементами, регулярность проведения подобных соревнований может во многом способствовать качеству профессиональной прикладной подготовки. Следует указать, что отдельные разделы профессиональной прикладной подготовки в учащих могут быть реализованы в учебные часы, отводимые на специальные предметы.

В некоторых учебных заведениях отдельные разделы профессиональной прикладной подготовки осваиваются учащимися на занятиях по физическому воспитанию и на учебных занятиях, как в стационарных условиях, так и в период лагерных сборов. Таким образом многообразие условий работы учебных заведений, целевой направленности и содержания профессиональной прикладной подготовки в них различного профиля предполагает выбор использования форм и методов профессиональной прикладной подготовки различного профиля предполагает выбор и использование различных форм и методов профессиональной прикладной подготовки в учебных заведениях.

1. Ильичин, В. И. Физическая подготовка студентов ВУЗов / В. И. Ильичин. – М. : Высшая школа, 2004. – 56 с.

2. Нужный, А. А. Физическая подготовка как важное средство становление специалиста в гражданской авиации / А. А. Нужный. – М., 2005. – 137 с.

КОНДРАШУК А. В., АНДРЕЙЧУК О. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Е. И. Гурина,
старший преподаватель

КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Введение. Традиционными составными частями воспитания, которые тесно взаимосвязаны друг с другом, называют: умственное, трудовое, эстетическое, нравственное и физическое. К задачам физического воспитания относят следующие: укрепление здоровья; повышение умственной и физической работоспособности; развитие двигательных качеств; обучение двигательным действиям; воспитание нравственных качеств и др [1].

Основными формами реализации данных задач в условиях школы и университета является предмет физическая культура и разнообразные виды секций. На сегодняшний день отмечается значительное падение интереса у учащихся к урокам физической культуре, среди основных причин которого отмечают: невысокий методический уровень уроков; скука на уроке; отсутствие музыкального сопровождения и игровых моментов; низкий уровень материально-технического обеспечения; отсутствие положительных эмоций у учащихся; низкая оценка учащимися урока физической культуры.

Таким образом, главные пути повышения интереса к занятию физической культуры, называют: инновационность; интегративность; вариативность; эмоциональность; творчество; мониторинг; результативность.

В свете всего вышеизложенного, очевидно, актуальным является поиск конкретных средств, форм и методов повышения мотивации к занятиям физической культурой. В педагогической практике с целью решения данной проблемы можно использовать средства «тимбилдинга» (или командообразование). К основным видам

тимбилдинга относят: детский, экстремальный, спортивный, корпоративный, танцевальный, творческий.

Цель работы – определить основные составляющие технологии командообразования. Выявить наиболее эффективные командообразующие упражнения, которые можно использовать на занятиях физической культуры в ВУЗе

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Тимбилдинг – это активный отдых, мероприятие (игра) способствующее развитию способности чувствовать себя уверенным неразрывным звеном одной команды. С помощью моделирования ситуации все члены одной команды нарабатывают полезные навыки для совместного достижения цели, взаимной помощи друг другу, обретают удовлетворение от активного обмена эмоциями, побеждая скрытые комплексы. Студент в процессе выполнения упражнения становится целеустремленнее, увереннее и предсказуемее и самое главное, он на практике осваивает и учится владеть в совершенстве искусством общения, нарабатывает определенные человеческие и деловые качества. Таким образом, реализуется воспитание широкого спектра нравственных качеств.

Составляющие процесса командообразования: повышение уровня взаимодействия между членами команды; развитие сплоченности коллектива; оценка роли каждого «игрока» в команде; выявление лидеров; оттачивание навыков решения нестандартных задач; повышение мотивации на достижение коллективных целей; развитие стрессоустойчивости; возможность для членов команды попробовать себя в новой роли; моделирование различных ситуаций; повышение эффективности коммуникаций внутри коллектива.

При выполнении заданий «тимбилдинга» применяется в основном групповой метод организации деятельности студентов и, для большей эффективности, целесообразно использовать музыкальное сопровождение и вносить в данный процесс соревновательный характер, что также повышает эмоциональность и насыщенность занятия.

Примеры заданий «тимбилдинга»:

«Круг». Участники, сидя на полу и держась за руки, должны без помощи рук все вместе одновременно встать.

«Архипелаг». В квадрате 1м x 1м все участники, стоя обеими ногами и не заступая за линии (не менее 10 чел.) должны удержаться не менее 2х минут.

«Несуществующее животное». Участники, держась друг за друга, изображают придуманное животное, при этом только 10 ног и 5 рук, например, могут касаться земли (не менее 15 участников).

«Тесная скамейка». Все участники, стоя на узкой скамейке или бревне, должны поменяться друг с другом местами, не касаясь земли (пола).

«Надежные друзья». Все встают и выстраиваются в затылок в один большой круг. Дальше надо встать как можно плотнее друг к другу, сделав круг более узким. Затем наступает главная часть. Попробуйте все одновременно согнуть ноги и присесть друг к другу на колени. После этого постарайтесь удерживаться в таком положении и еще вытянуть руки в стороны.

«Наизнанку». Участники команды держась за руки друг с другом между ног, должны пролезть под ногами друг друга не разрывая рук.

«Сороконожка» (для юношей). Участники в упоре лежа кладут ноги на плечи сзади стоящих и таким образом все вместе выполняют несколько отжиманий.

«Не урони». Команда стоит в кругу и каждый держит гимнастическую палку прижав ладонью сверху, затем все должны переместиться в сторону отпустив свою палку и прижав соседнюю не уронив их.

«Игольное ушко». Замечательное коллективное упражнение – протягивание обруча через цепочку игроков, которые не должны расцеплять руки.

«К своим капитанам». Студенты делятся на несколько команд, в каждой из которых выбирается капитан. По первому сигналу все хаотично разбегаются, по следующему сигналу все замирают и закрывают глаза. Капитаны расставляются в разные места и затем также по сигналу команды как можно быстрее должны сделать вокруг своих капитанов различные фигуры – «Хоровод», «Тропинка» и т.п.

Выводы. Таким образом, по мнению практикующих преподавателей, применение средств «тимбилдинга» в условиях учебного целесообразно, поскольку позволит максимально эффективно реализовать комплекс воспитательных задач, а также будет способствовать повышению интереса и мотивации у учащихся к предмету «физическая культура».

1. В помощь учителю и менеджеру школы [Электронный ресурс] – Москва, 2014 – http://pedsovet.pro/index.php?option=com_content&view=article&id=6185:2014-07-10-13-37-41&catid=63:physical-culture&Itemid=68 – Дата доступа: 12.03.18

КОСМУЛЯ И. С.

Минск, БГАС

Научный руководитель – В. А. Пасичниченко,

канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ КАРДИОРИТМА У СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Введение. В настоящее время первостепенное значение приобретает определение эффективности процесса физической подготовки студентов, разработки методов, позволяющих достаточно четко дифференцировать количественные критерии для характеристики ее динамики как основы совершенствования физического воспитания.

Цель работы. Изучить возможность использования статистического анализа кардиоритма для оценки адаптационных возможностей студентов.

Методы исследования. Изучение литературных источников, вариационная пульсометрия, педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Обследованы 36 студентов-мужчин первого и третьего курсов в начале и в конце учебного года. В исследовании приняли участие студенты-спортсмены (1-я группа) и не занимавшиеся спортом (2-я группа). Регистрация ЭКГ в положении лежа осуществлялась до и после дозированной физической нагрузки (60 подскоков в 1 мин) и чрез 10 мин после нее.

Исследование статистических параметров кардиоритма у студентов показало существенные различия в управлении ритмом сердца в зависимости от уровня физической подготовленности.

В условиях покоя и после 60 подскоков в 1 мин у студентов 1-ой группы в сравнении с 2-ой выявлен более экономный уровень функционирования сердечно-сосудистой системы. Об этом свидетельствуют у студентов-спортсменов достоверно большие величины средней продолжительности кардиоцикла, величины моды, вариационного размаха и меньшие – вегетативного показателя сердечного ритма, а

также многовершинные вариационные гистограммы смещенные в сторону низких частот.

Полученные данные свидетельствуют о том, что перестройка синусового узла на новый уровень функционирования после физической нагрузки у студентов-спортсменов осуществляется более адекватно характеру нагрузки. Более существенные различия, касающиеся ритма сердца, выявляются в восстановительном периоде.

Если сравнивать статистические характеристики сердечного ритма у студентов двух групп после 3-летнего обучения, в начале и в конце учебного года, то выявляются еще большие различия во временной организации ритма сердца.

Выводы. Гистографический анализ сердечного ритма выявил принципиальные различия в адаптационных возможностях организма у студентов с различной степенью физической подготовленности. Для установления функционального состояния сердца студентов могут быть использованы изменения статистических характеристик сердечного ритма в стационарных и переходных режимах.

КРУК Ю. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – А. А. Лесоцкий,
старший преподаватель

СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ И ОСНОВЫ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Введение. В современных условиях развития общества как никогда, остро встает проблема формирования здорового образа жизни молодежи, в том числе и студенческой. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем реальный образ жизни, препятствующий или способствующий раскрытию потенциала личности [3, с. 6].

Обсуждение результатов. В последнее время в Республике Беларусь появились новые направления оздоровительной физической культуры, дающие несомненный оздоровительный эффект. К ним можно отнести оздоровительную аэробику и её разновидности: степ, слайд, джаз, аква- или гидроаэробику, танцевальную аэробику (фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп и др.), велоаэробику, аэробику с нагрузкой (небольшой штангой), акваджогинг, шейпинг, стретчинг и др.

Рассмотрим некоторые виды оздоровительных систем, положительно влияющих на физическое состояние организма занимающихся.

К настоящему времени разработаны сотни различных методик дыхательной гимнастики (йога, китайская гимнастика, система дыхания по А.Стрельниковой, К.Бутейко, К.Динейки и др.), для которых общим является направленность на тренировку отдельных звеньев аппарата дыхания, расширение резервных возможностей организма и оказания профилактического воздействия [1, с.17].

Дыхательная гимнастика – система специально подобранных физических упражнений для дыхательной мускулатуры, обеспечивающих совершенствование биомеханики дыхания и газообмена. Она позволяет расширять энергетические возможности организма и его физическую работоспособность, экономизировать деятельность аппарата дыхания и кровообращения, укреплять дыхательные мышцы грудной клетки и диафрагмы, улучшать деятельность брюшной полости, а также повышать или понижать возбудимость ЦНС.

Ритмическая гимнастика. Разновидность гимнастики, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально-ритмическую музыку, преимущественно поточным методом (почти без пауз и остановок для объяснения упражнений). Ритмическую гимнастику целесообразно включать во все формы оздоровительной физической культуры.

Аэробика подразумевает не просто регулярные физические упражнения под музыкальное сопровождение, способствующие развитию физических качеств, повышающие двигательную активность, но и длительную физическую нагрузку разной степени интенсивности, циклические упражнения, при которых организм получает максимальное количество кислорода, что укрепляет сердечно-сосудистую систему, что в свою очередь имеет большое оздоровительное значение. Занятия аэробикой получили большую популярность в учреждениях образования, в том числе и в высших учебных заведениях.

Калланетика – программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп. Упражнения выполняются в тишине, чтобы сосредоточиться на влиянии движений. Программа предусматривает выполнение физических упражнений в течении 1 часа 2 раза в неделю и состоит из 4 частей: разминка (6 упражнений); красивый живот (4 упражнения), стройные ноги (4 упражнения), ягодицы и бедра (5 упражнений); растягивание мышц (6 упражнений); «Танец живота» (3 упражнения), укрепление ног (2 упражнения).

Фитнесс. Общий фитнес, физический и спортивно-ориентированный. Средства фитнеса: виды аэробной направленности (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, подвижные игры); гимнастические упражнения (наклоны, повороты туловища, вращения, упоры, седы, махи); упражнения циклического характера (на тредбане, велотренажере и других устройствах); силовые упражнения (с отягощением, со снарядами, с эластичными предметами, с сопротивлением партнёра); упражнения на растягивание; упражнения релаксации и рекреации.

Шейпинг (от лат. Слова *shaping* – придавать форму, формировать) – научно обоснованная система оздоровительной физической культуры для девушек и женщин в возрасте 13-50 лет, основанная на последних достижениях в области физиологии, диетологии, спортивной медицины и психологии; направлен на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма. Его суть в сочетании аэробики с атлетической гимнастикой.

В настоящее время у нас в стране большой популярностью пользуется система *Пилатеса*. Это одно из направлений аэробики, сочетающее в себе западный атлетизм и восточную размеренность.

Система, основанная на 6 основных принципах:

- концентрация;
- контроль;
- использование центральной части тела;
- плавность движений;
- дисциплина;
- дыхание.

Цель методики – укрепить мышцы, не наращивая объёма мускулов, развить гибкость, грацию, пластику, улучшить осанку. Осознанное отношение к каждому движению приближает пилатес к йоге или тайчи. Повторы упражнений сведены до

минимума, так как дело не в количестве, а в качестве. Упражнения составлены так, что слабые мышцы подтягиваются до уровня сильных, в чём и заключается основной эффект. Это полностью научный подход к тренировке, в основу которой положены догмы физиологии, биофизики и биомеханики.

Результат научных исследований в области современной медицины показали, что техника Пилатеса обучает и совершенствует сенсомоторику (управление движениями и развитие движений), улучшает самочувствие, предотвращает боли в спине и поддерживает внутреннюю силу.

Диагностика состояния организма. Прежде чем начать самостоятельно заниматься, нужно получить рекомендации по режиму физической подвижности у своего участкового врача или в районном врачебно-физкультурном диспансере. Затем, используя советы врачей или специалистов по физической культуре (или популярную методическую литературу), подобрать себе наиболее полезные виды упражнений. Заниматься следует регулярно, стараясь не пропускать ни одного дня. При этом необходимо систематически следить за своим самочувствием, отмечая все изменения, происходящие в организме до и после занятий физическими упражнениями. Для этого проводится диагностика или, если это возможно, самодиагностика. Частота пульса (ЧСС) – в настоящее время рассматривается одним из главных и самых доступных показателей, характеризующих состояние сердечно-сосудистой системы и её реакции на физическую нагрузку. Оценка реакции сердечно-сосудистой системы проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого мужчины равна 70-75 ударов в минуту, у женщины – 75-80. У физически тренированных людей частота пульса значительно реже – 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов – 40-45 ударов, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичный пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчёта. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки [2, с. 350].

Выводы. Таким образом, в общественном сознании прочно утверждается мнение, что физическая культура общества в целом и каждого человека в отдельности представляет собою базовое условие формирования и осуществления здорового образа жизни, который, в свою очередь, — не только основа хорошего самочувствия и бодрого настроения, но и путь к оздоровлению и к решению многих социальных проблем.

Оздоровительный эффект занятий массовой физической культурой связан прежде всего с повышением аэробных возможностей организма, уровня общей выносливости и трудоспособности, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – 3-е изд. – М. : Медицина, 1987. – 3-е изд. – С. 17–24.
2. Гужаловский, А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Муравов, Н. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества / Н. В. Муравов. – М. : Теория и практика физической культуры, 1990. – № 6. – С. 6–8.

КУДРИЦКИЙ В. Я.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В. Н. Кудрицкий,
канд. пед. наук, профессор

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Введение. Физическая рекреация – одна из форм двигательной активности, которая осуществляется при помощи различных физических упражнений. В качестве основных средств используют специально подобранные упражнения, направленные на укрепление здоровья [1].

Оздоровительно-рекреативная физическая культура – это отдых, восстановление сил с помощью средств воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, спортивная охота, физкультурно-спортивные развлечения). Это специально направленное использование физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Цель работы. Изучить и обосновать важность физической рекреации как формы специальной двигательной деятельности, направленной на создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма.

Методы исследования. В работе применялись общепринятые педагогические методы наблюдения, опроса и изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов по данной проблеме.

Обсуждение результатов. В результате педагогических наблюдений выявлено, что для организации физической рекреации студентов лучше в учебном процессе использовать традиционные и нетрадиционные средства физической культуры. Это физические упражнения с предметами и без предметов, а также дополнительное спортивное оборудование, тренажёры и различные средства направленные на восстановление функций организма. Основное значение необходимо отводить естественным силам природы, режиму питания, режиму труда, отдыха и быта.

В этом случае физическая рекреация благодаря своей специфике может быть востребована людьми разного возраста, пола, состояния здоровья, физической подготовленности.

Выводы. Таким образом при изучении данной проблемы мы сделали попытку обобщить теоретический и практический материал о значимости физической рекреации в жизни человека и пришли к выводу, что данное направление в области физической культуры актуально и требует дальнейшего изучения.

1. Кудрицкий, В. Н. Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в физическом воспитании студентов : метод. рекомендации / В. Н. Кудрицкий, В. П. Артемьев, Ю. В. Кудрицкий. – Брест : БрГТУ, 2010. – 39 с.

КУЛИКОВА К. С.

БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М. И. Сулейманова,
магистр пед. наук, преподаватель

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
ВНЕУРОЧНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Введение. В настоящее время в ВУЗах сложилась система разнообразных средств и методов воспитания, основу которой составляет тесное взаимодействие умственного, физического, трудового, нравственного и эстетического воспитания. Роль физического воспитания во всестороннем развитии личности студентов проявляется в развитии двигательных качеств, приобретении знаний, умений и навыков, необходимых для успешного выполнения будущей профессиональной деятельности; в приобщении студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, активному участию в спортивной жизни ВУЗа; в развитии общественно значимых черт характера, социальной активности, формировании духовного мира, нравственной и эстетической развитие личности студента [1, 2].

Цель работы теоретическое обоснование необходимости единства и взаимосвязи учебного и внеучебного процессов физического воспитания в ВУЗе.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по проблеме исследования, анкетирование.

Физическое воспитание в вузах осуществляется в следующих формах: учебные занятия как обязательная форма физического воспитания, предусмотренные учебным планом ВУЗа; самостоятельные занятия студентов во внеучебное время и занятия в секциях спортивного клуба; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, проводимые в свободное от учебных занятий время.

К формам внеучебного физического воспитания студентов ВУЗов высокой двигательной активности относятся соревнования, секционная работа и туристические походы. Важную роль при этом играют программы и календарь внутриинститутских соревнований между учебными группами, курсами, факультетами. Как правило, такие мероприятия проводятся кафедрой физической культуры, спортивным клубом, заместителями деканов по ФК и спорту на факультетах. В программу круглогодичной спартакиады среди факультетов по видам спорта включаются соревнования по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол), плавание, кросс, турслёт, соревнования по гиревому спорту, настольному теннису, шахматам.

К группе форм внеурочного физического воспитания среднего уровня двигательной активности относятся спортивные праздники и спортивные фестивали.

Спортивный праздник – день, в который по традиции принято проводить различные физкультурно-спортивные мероприятия. Этот день может соответствовать праздникам, например, День Здоровья, День 8 Марта, День Защитника Отечества.

Внутривузовские спортивные праздники проводятся в соответствии с традициями самого вуза. Это могут быть какие-либо памятные или знаменательные даты: день

рождения ВУЗа, его годовщина или юбилейная дата; день присвоения ВУЗу почетных званий или наград и т.д.

Спортивный фестиваль – массовое празднество, показ спортивных достижений. В отличие от обычных соревнований по различным видам спорта в программу фестиваля включают: показательные выступления, конкурсы, пресс-конференции, выступления студенческих театров, художественной самодеятельности, гала-концерты и т.д.

В высших учебных заведениях фестивали, как и праздники, проводятся в соответствии с традициями вуза или параллельно с региональными, республиканскими и международными праздниками, например, День Знаний, День студента и т.д.

К формам внеурочного физического воспитания низкой двигательной активности относятся спортивные конкурсы и викторины.

Спортивные конкурсы – соревнования с целью выделить наиболее выдающихся спортсменов в выполнении каких-либо технических элементов или проявления физических качеств. Например, конкурс силачей – соревнования проводятся в силовых видах спорта, таких как тяжелая атлетика, гиревой спорт, армрестлинг.

Спортивная викторина – вид игры, заключающийся в ответах на устные или письменные вопросы из области знаний физической культуры и спорта. Вопросы могут быть тематические, например, «История Олимпийских Игр», «История спорта Белоруссии», «Олимпийская летопись нашего города» и т.д. Кроме этого темы вопросов могут носить и общий характер, включая оценку знаний основ здорового образа жизни, методик самостоятельных занятий, самоконтроля.

Критерии эффективности внеучебного физического воспитания – это показатели физического развития студентов и темпы их прироста, а также сформированность физической культуры личности. Основными средствами внеучебного физического воспитания являются различные физические упражнения и факторы, усиливающие их воздействие. Это, прежде всего гигиенические процедуры и средства закаливания организма.

Повышение мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом будет эффективным, если учебные программы по физическому воспитанию будут сориентированы на запросы и потребности студентов в сфере физической культуры и спорта с учетом возрастно-половых особенностей.

Формирование спортивной культуры, повышение физической подготовленности студентов, через систематические занятия спортом в секциях во внеучебное время являются важной составляющей конкурентноспособности молодежи вуза.

Выводы. Внеучебное физическое воспитание студенческой молодежи наряду с учебным процессом по дисциплине «Физическая культура» должны составлять единую систему. Однако внеурочное физическое воспитание акцентируется на решении оздоровительных и воспитательных задач, уступая образовательный приоритет учебной деятельности. Как следствие, принципы, средства, методы и формы организации педагогического процесса этих двух видов физического воспитания имеют свои специфические особенности. Существенная разница заключается в использовании методов: если на урочных занятиях преобладает метод строго регламентированного упражнения, то во внеучебной деятельности он носит игровой и соревновательный характер. Оздоровительная направленность внеурочного физического воспитания обусловлена взаимосвязью физического состояния студентов и их уровнем здоровья; взаимосвязью физической и умственной работоспособности; зависимостью уровнем двигательной активности и физической подготовленности; положительного воздействия активного отдыха на восстановительные процессы организма.

1. Гзовский, Б. М. Организация физического воспитания студентов / Б. М. Гзовский, В. Н. Кряж. – Минск : Высш. шк., 2001. – 211 с.

2. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи : учебное методическое пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212 с.

КУНАЙ И. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Н. С. Милашук,
 магистр пед. наук, преподаватель

СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД О СПОРТСМЕНЕ МУЖЧИНЕ И СПОРТСМЕНЕ ЖЕНЩИНЕ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. Изучение представлений является одним из самых важных аспектов в педагогических и психологических науках, ведь они являются ориентирами и средствами саморегуляции личности человека при непосредственном восприятии какого-либо объекта. Эти образы формируются на основании непосредственного или опосредованного контакта субъекта с объектом перцепции в определённых ситуациях и при определённых условиях (в нашем случае – это спортсмены женщины и мужчины), в ходе которого у познающего субъекта формируется образ объекта перцепции в форме взглядов, оценок, которые глубоко укореняются в сознание человека, становясь его убеждением и установкой. Зачастую эти убеждения и установки даже не осознаётся самим человеком, а переходят в сферу бессознательного (неосознанного), но при этом оказывая непосредственное влияние на поведение человека и своими корнями входит в структуру мировоззрения человека. Центральным аспектом здесь выступает то, что образ формируется в определённых ситуациях и при определённых условиях, что сильно влияет на сам процесс познания субъектом объекта перцепции, а также на достоверность и объективность этого образа, ведь образ может быть искажён из-за разного рода как субъективных (зависящих от самого человека), так и объективных (не зависящих от человека) факторов. Важность изучения представлений людей также имеет и практическое значение, ведь зная факты, закономерности и механизмы возникновения функционирования и развития этих представлений, мы можем прогнозировать какой-то исход событий, а также вносить нужные нам коррективы для изменения ситуации в лучшую или худшую сторону (здесь уже все зависит от поставленной задачи, зависящей от конкретных условий). Важным аспектом также является и тот факт, что у разных людей эти образы могут быть абсолютно разные, отличающиеся как от общепринятого эталона (стандарта) так и отличные (разные) от других людей. Эти образы являются своеобразной призмой, через которую человек воспринимает тот или иной объект. Проведя подробный анализ основных источников, на которых могли бы быть опубликованы эмпирические исследования на данную тему, мы выяснили, что исследования, конкретно по данной теме, не проводились.

Цель работы – выявление различий в оценке образа спортсмена мужчины и спортсмена женщины у студентов

Методы исследования. В работе применялись метод опрос — семантический дифференциал, метод математической обработки данных — критерий Манна-Уитни, анализ литературных источников. Метод семантического дифференциала Ч. Осгуда — метод экспериментальной семантики, который направлен на выявление того, как в сознании человека построены и представлены семантические пространства

относительно какого-то объекта. Исследуемый объект семантического дифференциала (слово, понятие символ...) испытуемый должен оценить, соотнеся его с точкой на 7-балльной шкале, полюса которой заданы при помощи антонимов (антагонистических понятий). Оценки понятий по отдельным шкалам коррелируют друг с другом и на основе факторного анализа группируются в 3 основных фактора, таких как «сила», «активность», «оценка». Стимульный материал данной методики – 21 биполярная шкала антагонистических понятий, которая отражает определённые личностные характеристики описываемого объекта, которые оцениваются респондентом по степени выраженности – минимальной, средней, максимальной. Метод статистической обработки – критерий Манна-Уитни, который предназначен для оценки различий между двумя выборками по уровню какого-либо признака, количественно измеренного, который позволяет выявить различия между малыми выборками, и является более мощным, чем критерий Розенбаума.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие студенты БрГУ имени А.С. Пушкина. Выборка составляет 60 респондентов, из которых 15 – юноши и 45 – девушки, в возрасте от 19 до 21 года. Сначала мы сравнивали полученные результаты при помощи семантического дифференциала, образов мужчины спортсмена и женщины спортсмена при помощи критерия Манна-Уитни по шкалам «сила», «активность», «оценки», у всей выборки респондентов. В ходе сравнения было выявлено, что респонденты одинаково оценивают мужчин спортсменов и женщин спортсменов, по таким шкалам как: сила – отражающая развитие волевых сторон исследуемого объекта (в нашем случае это образы мужчины и женщины спортсмена); активность – которая указывает на общительность и активность; оценка – которая указывает на уровень самоуважения и привлекательности. Далее мы сравнивали представления о мужчине спортсмене и женщине спортсмене у юношей и девушек – решили установить наличие гендерных (половых) различий в представлениях. Наличие различия устанавливалось при помощи того же критерия Манна-Уитни. Оказалось, что юноши и девушки не видят различий между спортсменом мужчиной и спортсменом женщиной по трём шкалам («сила», «активность», «оценки»), то есть они наделяют теми же характеристиками образы мужчины спортсмена и женщины спортсмена. Скорее всего, это связано с тем, что в нашей социокультурной среде спорт – это прерогатива мужчин, и говоря о спортсменах, в сознании людей чаще всплывает образ спортсмена мужчины. Это и не удивительно, ведь в сознании людей спорт – это всегда преодоление себя, риск, изнурительные и бесконечные тренировки, приводящие к желаемому результату только через некоторое время. Всё это и многое другое зачастую неподвластно женскому организму, как, анатомо-физиологически, так психически и психологически, ведь даже эволюционно женский организм не был готов к такому. Даже в первобытном обществе, женщина была хранительницей очага. В её обязанности входило кормление добытчика и детей, забота и воспитание ребёнка, а ведь в то время не было средств контрацепции и женщины рождали в среднем с частотой 1 раз в год, поддержание домашнего очага и уюта в доме, шитьё одежды из шкур убитых животных и т.д. Всё эти факторы депривировали (ограничили) женщину в движении и занятием такими видами труда, которые развивали бы опорно-двигательный аппарат и волевые качества женщины, и женщина стала зависима от мужчины-добытчика, который посредством занятия своим основным ремеслом (охота, строительство) косвенно развивал в себе как физические параметры (силу, выносливость), так и волевые качества (решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность). Всё это и стало предпосылкой того, что мужчина в спорте чувствует себя «как рыба в

воде», в то время как женщине многое даётся очень сложно. И мы считаем, что некорректно не видеть разницу между мужчиной спортсменом и женщиной спортсменом, ведь женщине приходится прикладывать куда больше усилий, чем даже среднестатистическому мужчине. Ведь женский организм, не был готов к этому, как биологически (к примеру, из-за меньшего количества тестостерона, по сравнению с мужчинами и меньшим развитием мускулатуры), так и социально. Ведь женщина должна была растить и воспитывать детей, быть хранительницей домашнего очага. И тем более и психологически – у неё не формировалась нужная мотивация к этому, не развивались волевые качества, да и в целом отсутствовали индивидуально-психологические особенности, способствующие осуществлению этого специфического вида деятельности – спорта. Полученные нами данные лишь подтверждают тот социально-культурный стереотип, что спорт – это мужской вид деятельности, а не женский. Но парадоксальность и «драматургия» заключается в том, что респонденты нашей выборки наделяют одинаковыми характеристиками, как мужчину спортсмена, так и женщину спортсмена, считая то, что они ничем не отличаются и что они идентичны по всем характеристикам. Возможно, это эмпирическое обобщение является закономерностью и его можно экстраполировать на всю популяцию людей, живущих в нашей социокультурной среде.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что студенты не видят различий при восприятии спортсмена мужчины и спортсмена женщины, что, как мы считаем, не соответствует действительности, ведь женщине спортсменке, по ряду субъективных и объективных факторов, приходится прикладывать больше усилий для достижения каких-либо спортивных результатов, чем мужчине спортсмену.

1. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2001. – 350 с.

2. Гамезо, М. В. Атлас по психологии : информ.-метод. материалы к курсу «Общ. психология» : учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / М. В. Гамезо, И. А. Домашенко. – М. : Просвещение, 1986. – 272 с.

КУРГАН Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк,

магистр пед. наук, старший преподаватель

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. В современном обществе в условиях постоянно изменяющейся экономической ситуации, вопрос об укреплении и сохранении здоровья студенческой молодежи традиционно является одним из значимых и требует нового подхода к его решению. Проблемы формирования и ведения здорового образа жизни молодежи в последнее время приобрели особую актуальность. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний считаются одними из приоритетных задач здравоохранения и образования.

Снижение уровня физической активности студентов при одновременном повышении нервно-эмоционального напряжения приводит к ухудшению здоровья. Особенностью физической активности является то, что она не только реализуется на основе освоения человеком накопленных знаний в области физического

совершенствования и изменения биологических составляющих его природы, но и воздействует на социальные составляющие

Развитие и состояние здоровья подростков неразрывно связаны с качеством образовательного процесса, с объемом учебной нагрузки, способами организации процессов обучения и воспитания, а также теми условиями, в которых они протекают. Среди факторов, влияющих на состояние здоровья подростков, важнейшими являются условия формирования здоровьесозидающей образовательной среды. Поэтому в сложившейся ситуации здоровьесберегающая направленность проводимой модернизации современного образования сближает интересы педагогов, медиков и психологов.

Существующее разнообразие вузовских учебных программ по физической культуре не делает акцент на воспитание у студентов приоритета здоровья как одной из важнейших человеческих ценностей. Учебные программы и планы не включают разделы обучения здоровой жизнедеятельности, и заинтересованности к оптимальной двигательной активности, закаливанию и правильной организации режима труда и отдыха. Для этого необходимо разработать эффективные инновационные мероприятия, формирование мотивации студентов к здоровому образу жизни, развитие потребности к физическому самосовершенствованию.

За основу примем утверждение, что «здоровьесозидающая функция образования заключается в формировании у субъектов образовательного процесса опыта здоровьесозидающей деятельности и мотивации к активному поиску оптимальных стратегий, направленных на актуализацию своего здоровьесозидающего потенциала и организацию собственного здорового образа жизни» [1].

Частью учебного процесса должны стать методы, а) мотивирующие студентов узнавать больше о своем здоровье и б) выполнять вместе с преподавателями и другими студентами действия, способствующие укреплению своего здоровья. С другой стороны, преподаватель также должны получить пригодные для внедрения «инструменты», позволяющие им реализовать здоровьесозидающую деятельность в вузе [2, с. 3].

Наиболее адекватным подходом к обеспечению здоровья человека в системе образования является здоровьесозидающий подход, который подчёркивает развивающий и формирующий характер влияния образования на здоровье участников образовательного процесса.

Цель работы. Выяснить отношение студентов к внедрению в образовательную программу инновационных оздоровительных технологий.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы:

- анкетирование;
- анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность.

С целью изучения эффективности применения инновационных оздоровительных технологий в учебном процессе нами было проведено анкетирование студентов 1-4 курсов юридического факультета. В анкетировании принимало участие 60 человек.

По результатам анкетирования студентов, можно сделать вывод о том, что у большинства опрошенных возникли проблемы со знанием инновационных оздоровительных технологиях. Об этом можно судить по ниже приведенным данным:

1. «Какие вы знаете здоровьесозидающие технологии в физической культуре?»: не знаю – 60 %, частично знаком – 30%, знаю – 10%.

2. «Знакомы ли, Вы, с такими инновационными оздоровительными технологиями как: хатха-йога, ушу, цигун и др.?»: не знаком – 70%, частично знаком – 15 %, знаком – 15%.

3. «Занимаетесь ли, Вы, каким-нибудь нетрадиционным видом спорта?»: не занимаюсь, и не хочу – 20%, не занимаюсь, но хотелось бы – 70%, занимаюсь – 10%.

Выводы. Приведенные данные свидетельствуют о том, что студенты имеют небольшое количество знаний про инновационные подходы к занятию физической культурой.

В настоящее время необходимо разрабатывать и внедрять инновационные оздоровительные технологии в систему физического воспитания, которые смогли бы обеспечить повышение интереса к занятиям физической культурой, улучшить физическую подготовленность и приумножить здоровье студентов.

В связи с этим, необходимо привлекать студентов к разработке и проведению новых организационных средств, форм и методов, которые позволят более результативно осуществлять должное направление. Они должны выступать инициаторами и организаторами целенаправленной и эффективной работы по сохранению, реабилитации и приумножению здоровья студенчества.

1. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. И. Ильинич // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medicinapediya.ru/psihologiya-pedagogika-voennaya/osnovnyie-pedagogicheskie-idei.html>.

2. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2–7.

КУШНЕРУК О. А

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Н. С. Милашук,
магистр пед. наук, преподаватель

МЕТОДЫ СТИМУЛИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Спорт – это один из самых доступных способов для поддержания и сохранения здоровья и работоспособности человека. С каждым годом появляются и развиваются различные формы занятий спортом, совершенствуются новые, но заинтересованность к ним стороны большей части молодежи и студентов довольно слабая и незначительная. Двигательная активность молодых людей не может полностью обеспечить их полноценное и гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья поэтому повышается количество студентов и школьников, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Студенты, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, т.к. сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

Нынешние студенты - это основной трудовой резерв страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации. В связи с этим огромную роль играет изучение мотивов, интересов и потребностей современной молодежи в занятиях физическими упражнениями

Цель работы - исследование, определение, выявление способов стимулирования занятий спортом среди молодежи.

Методы исследования – основываясь на собственном опыте и опросе среди своих сверстников выяснение методов повышения внимания на занятие спортом.

Следует помнить, что каждый человек индивидуален и сперва каждый человек, который решит заняться спортом должен поставить перед собой цель-то ради чего он будет ежедневно делать упражнения, иначе ничего не получится. Исследования показывают, что у каждого студента весьма непохожие на друг друга мотивы, например:

- Оздоровительные. Спорт дает не плохую возможность для укрепления здоровья и служит отличной профилактикой заболеваний.

- Эстетические. Пожалуй, самый сильный и самый распространенный, особенно среди молодежи, мотив, ведь красивое подтянутое тело хотят иметь все.

- Профессионально-ориентированные. Группа данной мотивации связана с развитием занятий физической культурой, ориентированных на профессионально важные качества студентов различных специальностей, для повышения уровня их подготовки к предстоящей трудовой деятельности.

- Коммуникативные. Занятия физическими упражнениями с группой сподвижников, например, в клубах по интересам (оздоровительный бег, туризм, велоспорт, спортивные игры и т.п.), являются одной из значительных мотиваций к посещению спортивных сооружений. Совместные занятия физической культурой и спортом содействуют улучшению коммуникации между социальными и половыми группами.

Если есть цель тогда в чем же причина? Почему так мало, студентов занимаются спортом?

Самой основной причиной можно выделить отсутствие свободного времени и желания. Многие студенты живут в общежитиях, на съемных квартирах, многие работу совмещают с учебой. «Не хватает ни сил, ни денег, ни времени! Какой еще спорт?!»

Но как же заставить себя заниматься спортом хотя бы 30 минут в день?

Нужно, определиться, какой вид спорта вам нравится больше всего, и чем больше вы выберете, тем лучше ведь вариантов занятий спортом много.

А теперь можно перейти и к методам мотивации самого себя на спорт, ведь если самому не заставишь себя, никто не заставит или занятия спортом не будут доставлять удовольствия и интерес к спорту понизится.

1. Первое, что можно предложить себе это поощрение. Например, за месяц тренировок можно купить себе новую кофту или то что вам по душе.

2. Мыслить позитивно. На первых порах не стоит искать удовлетворения в тренировках – поначалу вашему телу будет тяжело справляться с возросшими нагрузками, да и сиюминутные результаты вряд ли смогут вас впечатлить. Поэтому думайте о том, что ждет вас в будущем, как вы изменитесь благодаря упражнениям, которые выполните за, скажем, следующие полгода. Пусть образ «себя будущего» заставляет вас усердней налегать на тренировки.

3. Так же можно завести дневник тренировок. Вы будете наблюдать, что вы сделали вчера и сколько сегодня, и если вы решите, что стоите на месте, то пролистав

дневник, вы поймете, что медленно, но верно движетесь навстречу своей цели, и это понимание обязательно придаст вам сил.

4. Найдите друзей по интересу. Это, пожалуй, одна из самых сильных мотиваций так как заниматься вместе с кем-то намного интересней и веселей.

5. Никогда не останавливайтесь на достигнутом. Постоянно, но без фанатизма, увеличивайте нагрузки. Нельзя останавливаться на промежуточных успехах, иначе вы рискуете не достичь главной цели.

6. Найдите себе кумира. Кумир в спорте необходим, так как именно он сможет вдохновлять вас на занятие спортом.

Заключение. Молодежный спорт – это необходимое условие для развития современного общества. Знания о положительном влиянии здорового образа жизни у большинства молодых людей еще не стали их убеждениями, а огромная ценность здоровья – достаточной мотивацией для его сохранения. Поэтому, в целом количество занимающихся спортом так мало.

Молодежь, как будущее любого общества, должна получить физическое воспитание и приобрести основные спортивные навыки. Поэтому она должна быть вовлечена в занятия спортом и ежедневные физические упражнения.

В Беларуси спортивная инфраструктура недостаточно развита и она совершенствуется. Правительство выделяет всё больше финансовых для создания оптимальных условий развития спорта и привлечения к нему молодёжи.

ЛАЦУКА Н. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина,
преподаватель

ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт, общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее, феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций [4, с.9]. Цель работы – исследование ценностей физической культуры.

Цель работы – Изучение отношения студентов к ценностям физической культуры.

Методы исследования. Анализ литературных источников. Анкетный опрос.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура, так же, как и общая культура, имеет две части – предметную и личностную. Это значит, что она существует как в виде конкретных материальных реалий, так и в форме личностного достояния человека, занимающегося физическими упражнениями [1].

Результативный аспект физической культуры включает в себя всю совокупность полезных результатов, которые человек приобрел в процессе деятельного использования ценностей физической культуры в своей жизни.

К таким полезным результатам можно отнести:

– полученные в процессе физкультурных занятий двигательные умения и навыки;

– саму способность быстро овладевать новыми движениями, развитую в ходе занятий;

– возросшую физическую работоспособность;

– пропорционально развитое телосложение и осанку;

– физкультурные знания;

– нравственные и эстетические качества, возвышающие личность человека и т.д.

Данный аспект правомерно отождествляется с понятием “личная физическая культура”, т.к. он полностью персонифицирован в личности занимающегося в виде его собственного достояния и достижения.

Термин “физическая культура личности” можно выразить как реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которого является удовлетворение его индивидуальных интересов и потребностей в физическом самосовершенствовании [2, с.21].

Материальные ценности воплощены: в физкультурно-спортивных сооружениях (стадионы, бассейны, залы), специальном оборудовании и инвентаре (легкоатлетические и гимнастические снаряды, лыжи, мячи, тренажеры и т.д.).

Духовные ценности физической культуры представлены исторически отобранными и примененными на практике физическими упражнениями, сконцентрированными в форме гимнастики, спорта, игр и туризма – основанных на физической активности [4, с. 11].

Кроме того, к духовным ценностям физической культуры относятся накопленные практикой и наукой специальные физкультурные знания, отраженные в соответствующих теориях физической культуры и спорта, и содержащиеся в различных методических пособиях, учебниках, справочниках достижений, правилах соревнований.

В исследовании участвовало 18 студентов. Анкета по оценке отношения студентов к ценностям физической культуры включала 3 вопроса, на которые предлагалось два однозначных варианта ответа «Да» и «Нет».

1. «Нравятся ли Вам занятия физической культурой в нашем вузе?» Все студенты дали положительный ответ.

2. «Необходима ли данная дисциплина для общества?» Все студенты дали положительный ответ.

3. «Развивают ли занятия физической культурой ваши познавательные способности?» На поставленный вопрос положительно ответили более половины студентов.

Выводы. Физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры человека, как важнейшая качественная динамичная характеристика его личностного развития, как фундаментальная ценность, определяющая начало его социокультурного бытия, способ и меру реализации сущностных сил и способностей. Индивидуальная физическая культура является результатом личностного осмысления, выработки представлений, отношений, убеждений. В ней интегрируются структура самосознания, аспекты саморегуляции, самопознания, самоотношения [3].

На этой основе формируется концепция личности, обеспечивается ее устойчивое адаптивное культурное поведение в разнообразных условиях жизнедеятельности. Физическая культура прямо и опосредованно охватывает такие свойства, качества, ориентации личности, которые позволяют ей развиваться в гармонии с культурой общества, достигать гармонии знаний и творческого действия, чувств и общения,

физического и духовного, разрешать противоречия между природой и производством, трудом и отдыхом, физическим и духовным. Достижение личностью такой гармонии обеспечивает ей социальную устойчивость, продуктивную включенность в жизнь и труд, создает ей психический комфорт [3, с.10].

Таким образом, феномен физической культуры личности студента позволяет представить ее как интегральное качество личности, как условие и предпосылку эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный [4, с.13].

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. 1995. – № 4. – С. 2– 7.

2. Кузнецов, В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

3. Лубышева, Л. И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью / Л. И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

4. Чеснова, Е. Л. Физическая культура : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. Л. Чеснова. – М : Директ-Медиа, 2013. – 160 с.

ЛЕЩЕНКО Е. А., ПРАКТИКА А. О.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В. А. Филиппов,
заведующий кафедры ФВиС БрГТУ

ПРОФИЛАКТИКА ПОСЛЕДСТВИЙ «СИДЯЧЕГО» ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Ученые и врачи уже более 30 лет предупреждают о вреде сидячей работы, но сегодня эта проблема стоит как никогда остро.

Современная деятельность, рождает новые профессии, которые не предполагают никаких физических нагрузок. Чаще всего такая работа связана с компьютером, за счет чего формируются новые факторы риска.

Как утверждают исследователи, организм людей, ведущих сидячий образ жизни, стареет раньше на 5–10 лет. Малоподвижная работа приводит к нарушению осанки, набору лишнего веса, ухудшению зрения и ряду других заболеваний

Сидячая работа – основная причина слабости, боли в мышцах, диабета, нарушений работы желудочно-кишечного тракта и др. Работа с компьютером негативно сказывается на зрении. Возникает «офисный синдром», признаки которого – покраснение глаз, ощущение песка в глазах, сухость. Несмотря на риски, связанные с сидячим образом жизни, офисные работники, кассиры, операторы и фрилансеры продолжают свою трудовую деятельность [1]. Малоподвижный образ жизни является распространенным явлением в сегодняшнем мире и характеризуется минимальной и нерегулярной физической активностью. Современному человеку требуется совершать всё меньше действий для выполнения повседневных задач, которые в некоторых случаях сводятся к поездке на транспорте на работу и обратно, 8-часовому сидению за рабочим столом и вечернему просмотру телевизора [2]. Такой распорядок оставляет не слишком много времени на поддержание хорошей физической формы, что со временем может оказать существенное негативное влияние на здоровье и послужить причиной развития большого количества серьезных заболеваний.

Цель работы – выявление последствий, к которым приводит малоподвижный образ жизни, изучение профилактики данных последствий посредством физической активности.

Методы исследования. В работе применялись методы как экспериментально-теоретического, так и теоретического уровня, а именно: аналитического обзора, изучение и обобщение доступной информации по данной тематике.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали негативность влияния сидячего образа жизни на здоровье человека. Прежде чем начать борьбу с сидячим образом жизни следует узнать, что это такое. Важно дать определение термину «сидячий образ жизни». Пассивным или сидячим состоянием считается такое, при котором крайне мало расходуется энергия (определяется как менее 1,4 метаболического эквивалента, то есть меньше половины того, что тело расходует без вмешательства на дыхание, пищеварение и т. п.). Расход энергии сокращается до 1,5 метаболического эквивалента, как только тело перемещается в сидячее или лежащее положение. Есть некоторые примечательные исключения, когда можно сидеть активно например, занимаясь на велотренажере или лежа на скамейке под штангой, однако их очень мало. Таким образом, если большая часть дня проходит в состоянии пассивности, это считается сидячим образом жизни.

Все это кажется очевидным, однако большинство специалистов по физкультуре и спорту до недавнего времени давали пассивному образу жизни несколько иное определение. Считалось, если занятиям спортом уделяется хотя бы 60 минут каждый день, это уже активный образ жизни; если 50 минут в день – уже сидячий.

Однако последние исследования показывают, что здоровье напрямую зависит от количества времени, проведенного в пассивном состоянии, вне зависимости от того, выполняется зарядка ежедневно или нет. «Сидеть слишком много – это не то же самое, что упражняться слишком мало» - тутверждает американский исследователь Марк Гамильтон.

Если подытожить данные, полученные учеными и известные последствия к которому приводит сидящий образ жизни, можно рассмотреть влияние сидячего образа жизни на здоровье.

Люди, которые большинство своего рабочего дня проводят в сидячем положении, меньше устают физически, но получают немало вреда – от нарушения осанки до серьезных сердечно-сосудистых заболеваний и патологий опорно-двигательного аппарата.

Больше всего от постоянного пребывания тела в одном положении страдает позвоночник и мышцы спины. На позвоночный столб идет колоссальная нагрузка от неправильного зачастую, положения туловища, со смещённым центром тяжести, а также, пребывания в определенной позе длительное время.

Людям сидячих профессий особенно полезно висеть на турнике. При этом совершается тракция (растягивание) позвоночника, и при наличии микросмещения позвонков, они могут устраняться с характерным звуком щелчка.

Так же, полезными общеоздоровительными, гигиеническими мероприятиями для работников, профессия которых связана с длительным сидением, являются массаж (самомассаж) и дыхательная гимнастика.

Полезны велотренажеры, однако поставить их на рабочем месте вместо кресла не представляется возможным. А вот заменить стул на фитбол – вполне. Это один из способов снизить негативный эффект многочасовой низкой активности. Шар имеет нестабильную поверхность и усидеть на нем можно, только если держать спину

ровной. При этом приходится напрягать мышцы-стабилизаторы, поддерживающие спину, как корсет, что позволяет существенно разгрузить позвоночник. Сидя на устойчивой поверхности, например, на обычном стуле, человек расслабляется и корпус наклоняется вперед, округляя плечи, в результате чего развивается сутулость.

И ещё один важный момент: питание. При сидячем образе в трудовой деятельности помимо выполнения физических упражнений, необходимо правильное питание.

Выводы. Таким образом, проанализировав результаты проведенных исследований, можно сделать вывод о негативном влиянии сидячего образа жизни на здоровье человека.

Если подытожить данные полученные учеными, можно выделить основные последствия малоподвижного образа жизни. К ним можно отнести: ожирение, проблемы с сердцем, ослабление мышц и потеря прочности костей, остеопороз, сахарный диабет, ускорение процесса старения, психические расстройства, бессонница, финансовые затраты.

1. Электронный ресурс: <https://works.doklad.ru/view/nqdeEgkYu0.html>.
2. Электронный ресурс: <http://biofile.ru/chel/1900.html>.

ЛИПСКАЯ К. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – С. Г. Ларюшина,
 преподаватель

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ: ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Введение. Физическая культура - неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятием физическими упражнениями играет значительную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно [1, 2]. Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Без знания методики занятий физкультурными упражнениями невозможно четко и правильно выполнять их, а следовательно эффект от выполнения этих упражнений уменьшится, если не совсем пропадет. Неправильное выполнение физкультурных занятий приводит лишь к потере лишней энергии, а следовательно и жизненной активности, что могло бы быть направлено на более полезные занятия даже теми же физическими упражнениями, но в правильном исполнении, или другими полезными делами.

Цель работы – Выявить значение физических упражнений во внеучебное время.

Методы исследования. Анализ литературных источников. Анкетный опрос.

Результаты и их обсуждение. Движение – биологическая потребность организма, самый естественный регулятор и стимулятор жизнедеятельности. Оздоровительный эффект физических упражнений основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При регулярном и систематическом выполнении упражнений оптимизируется регуляция всех систем и органов организма человека. Улучшается обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижается содержание холестерина,

эффективнее выводятся из организма продукты распада, наблюдается экономизация деятельности дыхательной, сердечнососудистой, энергетической, теплообменной и других функций организма.

Велико влияние физических упражнений на *нервную систему*. Улучшается координация (сочетание) движений. Двигательные акты становятся точными, согласованными, многие из них – автоматизированными. Сложные движения выполняются свободно, непроизвольно, времени на их обдумывание не затрачивается. Увеличивается *ловкость, быстрота реакции* и другие ценные качества, связанные с совершенствованием нервной деятельности.

Физические упражнения способствуют нормализации работы *высших отделов центральной нервной системы*.

Умело подобранный комплекс упражнений, игр прекрасно нормализует деятельность головного мозга, способствует его отдыху после напряженной умственной или физической деятельности.

Даже такие малонасыщенные эмоциональными моментами виды упражнений, как *индивидуальная гимнастика*, при систематическом выполнении сопровождается повышением работоспособности и улучшением настроения. Нечего и говорить уже о ходьбе на лыжах, катании на коньках, плавании, гребле, велоспорте, спортивных играх, которые вызывают радостные переживания, отвлекая от беспокойных мыслей и забот. Большое значение имеют комплексы упражнений. Это совсем немного, что можно сказать о значении физических упражнений для человека.

Занятия во внеучебное время в спортивных секциях организуются студенческими спортивными клубами (коллективами физкультуры) вузов при помощи кафедры физического воспитания. Они проводятся по многим видам спорта и связаны со всей работой по физическому воспитанию студенчества. Основу содержания учебно-тренировочных занятий составляют программы спортивных секций коллективов физической культуры. Занятия в секциях носят добровольный характер.

Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия проводятся в ВУЗах в течение всего учебного года в виде организации летних и зимних оздоровительно-спортивных лагерей, путешествий, прогулок, экскурсий, походов выходного дня, физкультурных выступлений и праздников, игр, спортивных развлечений, соревнований и т. д. Кроме обязательных и факультативных занятий по физическому воспитанию, в высших учебных заведениях практикуется организация самостоятельных занятий студентов. Основная задача направлена на повышение двигательной активности и работоспособности студентов, расширение запаса их двигательных умений. В период экзаменационных сессий, каникул и производственной практики, когда академические занятия со студентами не проводятся, самостоятельные занятия рекомендуются в виде ходьбы на лыжах, катания на коньках, плавания, игр, бега умеренной интенсивности, прогулок, утренней гигиенической гимнастики. Для этого предоставляются в распоряжение студентов спортивные сооружения, и обеспечивается методическое руководство силами общественных инструкторов-методистов из числа подготовленных активистов спортивного клуба. Со студентами специального отделения самостоятельную форму занятий рекомендуется практиковать в виде выполнения домашних заданий. Кроме решения общих задач, они направлены на устранение индивидуальных отклонений в физическом развитии и последствий от перенесенных заболеваний. Преподаватель индивидуализирует эти задания и определяет состав физических упражнений в соответствии с особенностями заболевания студента.

Мы провели опрос среди учащихся и обнаружили, что ведущий вид деятельности у студентов внеучебное время – это плавание (54%), лыжи, коньки, оздоровительный бег – 26%, аэробика, йога, танцы, гимнастика – 30%, единоборства (карате, бокс) – 20%.

Выводы. Таким образом, регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечнососудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека. Образовательная область “физическая культура” призвана сформировать устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

1. Кузнецов, А. К. Физическая культура в жизни общества / А. К. Кузнецов. Минск: 1995.

2. Физическое воспитание: Учебник для студентов ВУЗов. Минск: Высшая школа, 1983.

ЛОТОЦКАЯ А. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А. И. Софенко,

канд. пед. наук, доцент

ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. Значение волевых качеств в спорте настолько очевидно, что понятие «спортсмен» обычно ассоциируется с понятием «человек сильной воли». В числе основных волевых качеств спортсмена обычно выделяют такие, как целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость. Дать строгое разграничение их роли в различных видах спорта довольно трудно. Тем не менее, опираясь на практический опыт и здравый смысл, можно утверждать, что независимо от вида спортивной деятельности спортсмену нужны в совокупности все развитые волевые качества, и поэтому всестороннее воспитание их должно входить в основное содержание учебно-тренировочного процесса [1].

Результаты и их обсуждение. В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах. Волевые качества проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий тренера, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях [2, 3].

Каждый человек обладает большими потенциальными возможностями. Для их раскрытия нужен мощный эмоциональный подъем, значительно усиливающий работоспособность центральной нервной системы. Такой подъем и должна создавать правильно организованная психологическая подготовка, в которой особое место занимает морально-волевая. Особое значение в процессе занятий спортом и

физкультурой, нужно уделять развитию волевых качеств ученика и спортсмена, так как любые спортивные достижения это, в первую очередь, результат усилия воли.

Воля как сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних трудностей, это, прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями. Человек, обладающий сильной волей, умеет преодолевать любые трудности, встречающиеся на пути к достижению поставленной цели, при этом обнаруживает такие волевые качества, как решительность, мужество, смелость, выносливость. Слабовольные люди пасуют перед трудностями, не проявляют решительности, настойчивости, не умеют сдерживать себя, подавлять сиюминутные побуждения во имя более высоких, нравственно оправданных мотивов поведения и деятельности.

Понятие воли, как известно, имеет в психологии множество значений. Можно считать, что воля – это способность человека достигать сознательно поставленную цель, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия. Волевое поведение в этом аспекте предполагает целенаправленность, самоконтроль поведения, возможность воздерживаться в случае необходимости от тех или иных действий, то есть овладение собственным поведением.

Умение владеть своим поведением – важное качество зрелого, взрослого человека. «Мы только тогда можем говорить о формировании личности, – писал Л. С. Выготский – когда имеется налицо овладение собственным поведением».

В соответствии со сложностью волевой деятельности сложны и многообразны также и различные волевые качества личности. Среди важнейших из волевых качеств личности можно, во-первых, выделить *инициативность*. Говорят, часто, что «первый шаг труден». Умение хорошо и легко взяться за дело по собственному почину, не дожидаясь стимуляции извне, является ценным свойством воли. Вслед за инициативностью, характеризующей человека по тому, как у него совершается самый начальный этап волевого действия, необходимо отметить *самостоятельность, независимость* как существенную особенность воли. Неподверженность чужим влияниям и внушениям является не своеволием, а подлинным проявлением самостоятельной собственной воли, поскольку сам человек усматривает объективные основания для того, чтобы поступить так, а не иначе.

Поскольку в волевом действии для достижения цели приходится часто сталкиваться не только с внешними препятствиями, но и с внутренними затруднениями и противодействиями, возникающими при принятии и затем исполнении принятого решения, существенными волевыми качествами личности являются *самоконтроль, выдержка, самообладание*.

В процессе решения они обеспечивают господство высших мотивов над низшими, общих принципов над мгновенными импульсами и минутными желаниями, в процессе исполнения – необходимое самоограничение, пренебрежение усталостью и прочее ради достижения цели.

Волевые качества личности принадлежат к числу самых существенных. Во всем великом и героическом, что делал человек, в величайших его достижениях его волевые качества всегда играли значительную роль.

Выводы. Воспитывая волевые качества в процессе спортивной тренировки и занятий ФК, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только в спортивной тренировке, а проявлялись в жизни, в быту, труде и поведении, т. е. стали чертами характера спортсмена.

Умение тренера заставлять, побуждать постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим и распорядок дня, играет огромную роль в волевой подготовке.

Надо всегда иметь ввиду, что формирование волевых качеств - это не эпизодическая работа тренера-педагога, которую он проводит перед соревнованием или спортивным мероприятием, а постоянный кропотливый труд, требующий от него большой затраты сил, времени, упорства и энтузиазма в течении всей многолетней подготовки спортсменов или обучения в школе.

1. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений // Е. Н. Гогун, Б. И. Мартемьянов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.

2. Коледа, В. А. Физическая культура в формировании личности студента / В. А. Коледа. – Минск : БГУ, 2004. – 167 с.

3. Лотоненко, А. В. Физическая культура и её виды в реальных потребностях студенческой молодёжи / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6. – С. –26,39–41.

ЛУКАШИК А. Ю., СИЛАЕВ А. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Э. А. Моисейчик,

канд. пед. наук, доцент

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОТНОШЕНИЕ К НЕМУ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Здоровый образ жизни для современного человека выступает как индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Актуальность здорового образа жизни сегодня вызвана, с одной стороны, возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, ухудшения продуктов питания, качества воздуха и воды, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы вовремя, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние

отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30%, режим питания – 10-16%, на режим двигательной активности – 15-30% [1]. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов, для которой характерно единство; и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития, направленных на укрепление адаптивных возможностей организма, полноценную самореализацию своих сущностных сил, дарований и способностей в общекультурном и профессиональном развитии, жизнедеятельности в целом.

Здоровый образ жизни создает для личности такую социокультурную среду, в условиях которой возникают реальные предпосылки для высокой творческой самоотдачи, работоспособности, трудовой и общественной, активности, психологического комфорта, наиболее полно раскрывается психофизиологический потенциал личности, актуализируется процесс ее самосовершенствования. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [2].

К основным составляющим здорового образа жизни относят:

- режим труда и отдыха;
- организацию сна;
- режим питания;
- организацию двигательной активности;
- выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания;
- профилактику вредных привычек;
- культуру межличностного общения;
- психофизическую регуляцию организма;
- культуру сексуального поведения [3].

С целью более глубокого изучения данной темы было проведено эмпирическое исследование, которое позволило выявить отношение студентов к здоровому образу жизни.

Цель работы – выявить особенности отношения к здоровому образу жизни.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: изучение научно-методической литературы, анкетирование, обработка полученных данных.

Выборка составила 60 человек в возрасте 18-20 лет. Для решения поставленных задач был выбран опросник «Отношение к здоровью».

Результаты и их обсуждение. По результатам опросника были получены такие результаты: каждый испытуемый набрал от 7 до 16 баллов. Это говорит о том, что у студентов высокий уровень работоспособности, они могут достаточно долго

находиться в напряженном состоянии, но умеют также хорошо расслабляться и полноценно отдыхать. Студенты знают свои возможности и умеют разумно расходовать жизненную силу, хотя иногда их «заносит», и большая энергия тратится на мизерный результат - гора рождает мышь. Студенты любят открывать новые возможности и умеют их использовать.

Также было выявлено, что студентов преобладает средний уровень знаний о своем здоровье (50,5 %); важное влияние на характер осведомленности в области здоровья на них оказывают врачи (56,6 %) научно-популярные книги (28,4 %), а также друзья и знакомые (15,2 %). Совершенно неважными в сфере осведомленности в области здоровья выступают СМИ, газеты и журналы (15,2 %).

Среди факторов, оказывающих наиболее существенное влияние на состояние своего здоровья, юноши и девушки называют образ жизни (82,6 %), экологическую обстановку (73,7 %) и особенности питания (60,6 %). Несущественное влияние на состояние здоровья оказывают, как полагают студенты, вредные привычки (15,1 %).

Выводы. Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного.

Теоретически проанализировав данную тему можно сказать, что основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, культура межличностного общения и поведения в коллективе, культура сексуального поведения, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Здоровье выступает для студентов доминирующей по значимости потребностью (73,3 %). Студенты достаточно хорошо осведомлены о состоянии своего здоровья. При этом значимое влияние на информированность о собственном здоровье оказывают врачи-специалисты (56,6 %), а минимальное - СМИ, газеты и журналы (15,2 %). Приверженность здоровому образу жизни у студентов выражается, главным образом, в избегании вредных привычек (70,5 %).

На наш взгляд, забота о здоровье студента предполагает не только борьбу с болезнями, исследование их происхождения, но и изучение состояния здоровья здорового человека, профилактику заболеваемости, разработку концепций здорового образа жизни и др.

1. Ильинич, М. В. Физическая культура студентов : учеб. пособие для студентов ВУЗов / М. В. Ильинич – М. : Академия, 2002. – 340 с.

2. Волохова, Н. П. Особенности влияния социального окружения студента на приобщение к здоровому образу жизни / Н. П. Волохова – Л. : ВЛАДОС, 2011. - 407.

3. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков – М. : Питер, 2003. – 255 с.

МАКСИМОВИЧ М. С.

БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М. И. Сулейманова,
магистр пед. наук, преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО БАСКЕТБОЛУ В ВУЗЕ

Введение. На сегодняшний день приоритетным направлением специалистов в области физической культуры и спорта является поиск инновационных средств и методов организации и проведения занятий в образовательных учреждениях.

На учебный и тренировочный процесс по физическому воспитанию студенческой молодежи, включающий освоение технико-тактических навыков по определенным видам спорта и развитие физических качеств, предусмотренный программой по физической культуре Республики Беларусь, отводится 140 часов в год на каждом курсе обучения. Физическая подготовка осуществляется путем применения средств легкой атлетики, плавания, спортивных игр, гимнастики, аэробики и других видов спорта.

Баскетбол как средство физического воспитания нашел широкое применение среди студентов в вузе. Ценность его заключается в том, что он состоит из естественных движений (бег, ходьба, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, передвижения, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передачи, ведения, броски). Во время игры проявляются все физические качества: быстрота, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, ловкость и координация. В работу вовлекаются все функциональные системы организма. В вузах приемы игры в баскетбол используют на академических занятиях и факультативно. Существует также широкая сеть спортивных состязаний разного ранга. Цель занятий: формирование мотивационно-целостного отношения студентов к физической культуре, овладение системой двигательных умений и навыков, развитие психофизических способностей. Задачи: обучить студентов базовым двигательным действиям в баскетболе, содействовать оптимальному развитию физических качеств.

Успешность технической подготовки баскетболистов на начальном этапе обучения зависит от правильного овладения основами техники и тактики игры. При этом большое значение имеет выбор форм организации и содержания учебно-тренировочных занятий. Учебно-тренировочные занятия в вузе проводятся в форме урока. В настоящее время в системе физического воспитания принята структура урока, состоящая из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность учебных занятий – 90 мин.

Основной задачей подготовительной части является подготовка организма занимающихся к успешному решению задач основной части занятия. Средства подготовительной части занятия: различные виды ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения. В этой части занятия применяются комплексы классической аэробики и степ-аэробики. Разминка состоит из базовых и простейших основных "шагов" классической аэробики. "Шаги" выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим. Базовая классическая аэробика высокой интенсивности содержит большее количество беговых упражнений, скачков, подскоков. Повышается темп выполнения движений, удлиняются комбинации, усложняется хореография.

Степ-аэробика – один из наиболее популярных видов аэробики, где движения выполняются с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой: 15, 20, 25 см. Этот вид аэробики заставляет работать крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему. Так же как и в классической аэробике, в степ-аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой.

Основными задачами основной части являются изучение и совершенствование техники и тактики игры в нападении и защите, повышение физической и функциональной подготовленности, применение умений и навыков в игровой деятельности. В основной части занятия широко используются элементы прикладной аэробики, которая оказывает комплексное влияние на укрепление мышечной системы, совершенствование работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, увеличение подвижности суставов и эластичности связок, совершенствование чувства ритма и создания эмоционального фона. Средства прикладной аэробики включают в себя разновидности ходьбы и бега, базовые шаги аэробики, элементы стоек баскетболиста, перемещения игрока, имитация бросковых движения и выполняются с мячом и без мяча. Все элементы аэробики реализуются в форме учебно-тренировочных занятий с использованием метода строго регламентированного упражнения и специальных методик, направленных на развитие необходимых физических качеств баскетболистов: быстроты, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкости и координации.

Процесс физической подготовки баскетболистов станет более динамичным и эффективным, если использовать для совершенствования общей выносливости комплексы упражнений классической аэробики достаточной продолжительности и умеренной интенсивности (ЧСС 150–160 уд/мин). Скоростно-силовые качества и скоростно-силовую (прыжковую) выносливость необходимо развивать с помощью комплексов классической и степ-аэробики, в которых присутствуют определенные пики нагрузки большой или максимальной интенсивности (ЧСС 180–200 уд/мин). Комплексы танцевальной аэробики, аэробики с элементами восточных единоборств, а также степ-аэробики с использованием оборудования с неустойчивой поверхностью будут способствовать развитию координационных способностей занимающихся. Совершенствование гибкости будет осуществляться с помощью упражнений стретчинга статического и динамического характера.

Заключительная часть предназначена для приведения организма в оптимальное состояние для последующей деятельности. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление с элементами дыхательной гимнастики, элементы стретчинга. Немаловажным аспектом в аэробике является музыкальное сопровождение. Музыка обладает способностью эмоционального воздействия, повышает продуктивность занятия, а также является средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения.

Выводы. Применение инновационных методов в образовательном процессе способствует росту посещаемости занятий студентами, делает для них более осмысленным выполнение физических упражнений, приводит к пониманию ими значения здорового образа жизни для подготовки к будущей профессиональной деятельности.

1. Баскетбол : учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Ю. М. Портнова. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 288 с.

2. Лисицкая, Т. С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. – М. : Просвещение, 1994. – 96 с.

МЕЩАНЧУК В. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Д. И. Вольский,
 магистр пед. наук, преподаватель

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

Введение. В условиях современного мира, где все заняты работой, будь то физический труд или брожение по просторам интернета, проблема найти время для занятия физическими культурами – стала очень остро. Для многих современных школьников, студентов два урока физкультуры в неделю – единственная возможность для хоть какой-то физической активности. А некоторые любыми путями пытаются оформить справку и не посягать на занятия физкультурой. Но есть страны, в которых отношение к физкультуре принципиально другое и детей пытаются заинтересовать спортивными занятиями всеми возможными способами.

Как устроены уроки физ-ры в США, Англии и других странах. Как заинтересовать общество заниматься физической культурой?

Одна из национальных идей США — спорт, а школы — своего рода резерв для национальных сборных. Поэтому уроки физкультуры здесь не просто занятия, а целая система, в которую вовлечены почти все ученики.

Результаты и их обсуждение. У каждой школы есть своя полноценная площадка: баскетбольная, бейсбольная, для американского (или европейского) футбола. Многие школы оснащены бассейном. Почти все принимают участие в межшкольных соревнованиях, которые даже показывают по местному телевидению для пропаганды спортивного образа жизни с самого раннего детства. Если вспомнить американский фильм про подростков в нем обязательно будет капитан с его командой по одному из видов спорта и чирлидерши.

Часто урок начинается с разминки. Разминка в начале урока очень долгая и насыщенная. Детей заставляют много бегать, играть в примитивные командные игры с мячом, догонялки, перепасовку. По словам американских педагогов, такой подход к уроку помогает решить три проблемы: разогреть мышцы перед игрой, позволить детям выплеснуть накопившуюся за предыдущие уроки энергию, организовать класс в единую команду, что особенно работает в классах с плохой дисциплиной. Вторая часть урока – фитнес. Во многих школах действует такая система: ученики делятся на группы и каждая группа несколько минут занимается каким-то одним видом активности. Прыгает через скакалку, кидает мяч, отжимается. Через несколько минут группы меняются. В некоторых крупных школах занятия физкультурой в старших классах полностью заменяют разные секции

В Великобритании есть только три предмета, обязательных в течение всей школьной учёбы – это математика, английский язык и физкультура. Кроме традиционной физической культуры школьнику там дополнительно предлагаются разные виды спорта. Практически все школы оснащены также как и в США.

В средних школах действует программа под названием «Физическое воспитание как подготовка к жизни». Как и в США, здесь уделяют внимание межшкольным соревнованиям и внеклассным тренировкам. Турпоходы для школьников, выезды на природу, спортивное ориентирование. Начиная с 11-13 лет школьники сами решают, каким видом спорта они будут заниматься в текущем триместре.

Самые популярные командные виды спорта среди британских школьников — регби и футбол среди мальчиков, нэтбол (женский баскетбол), хоккей на траве. Спортивная программа каждой школы индивидуальна. Но чаще всего занятия физкультурой длятся полтора часа и проходят в дневное время два-три раза в неделю.

Стандарты занятий физической культурой в разных странах Евросоюза не сильно отличаются друг от друга, и в целом похожи на стандарты постсоветских стран. Уроки физ-ры обязательны и длятся от полутора до четырёх часов в неделю. Но есть свои особенности. Во Франции во многих школах между занятиями бывают двухчасовые перерывы, во время которых можно играть в футбол, пинг-понг, баскетбол

Во многих европейских странах в небольших городах дети добираются до школы на велосипеде. Особенно популярна такая практика в Голландии, Финляндии и Франции, поэтому и велоспорт в этих странах в почёте со школы. Ещё в Европе во многих школах на переменах дети могут играть в настольный теннис, аэрохоккей или подтягиваться на турниках.

Выводы. На основе вышесказанного, можно предложить, для популяризации спорта в Республике Беларусь, можно ввести, начиная со средней школы «Спорт по выбору». На основе опыта зарубежных стран в создании профильной подготовки спортсменов для национальных сборных и поддержания здорового образа жизни у всего населения. Т.е. каждый школьник, переходя в 5 класс может сам выбрать, чем ему нравится заниматься и это не обязательно профессиональный спорт. Таким образом, создавая своего рода спортивные секции в школах, отпадает необходимость ходить на платные секции для занятия теми видами спорта, которым должны были научить в школе. Решение поставленных вопросов, требует согласование, финансовой поддержки, а так же пересмотра кадрового состава преподавателей и подготовки тренерского состава, что можно осуществить при содействии Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

МИЛЕВСКАЯ Е. П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Н. С. Милашук,
магистр пед. наук, преподаватель

ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ ФИТНЕС – СОСТОЯНИЕ ДУШИ ИЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Введение. В настоящее время в среде спорта всё большую популярность набирает такое явление, как танцевальный фитнес. Это, по сути, тот же фитнес, с тем лишь отличием, что сложные и тяжелые упражнения заменяются активными танцевальными движениями и аэробикой.

Всем известно, что фитнес - это тренировка с оптимальными нагрузками, направленная на повышение выносливости и улучшение физического самочувствия. В нём силовые нагрузки сочетаются с упражнениями на гибкость и развитие баланса. Однако, не смотря на всю пользу такого рода тренировок, зачастую фитнес не может заинтересовать и затянуть. Всё из-за того, что большинство людей уверены, будто за неделю другую занятий можно скинуть 10 килограмм или выглядеть как Хью Джекман в лучшие его годы. Увы, но это не так. Фитнес не даёт мгновенного результата. Эффект от занятий вы сможете заметить только в долгосрочной перспективе. А не обладая достаточным терпением и не видя быстрого результата люди теряют интерес и забрасывают тренировки. Эту проблему как раз и решает танцевальный фитнес.

Монотонное выполнение физических упражнений зачастую кажется сложным и утомляющими, в танцевальном фитнесе, напротив, большинство движений похоже на танцевальные и у занимающихся складывается ощущение, что они находятся на весёлой вечеринке. Однако результат таких занятий сопоставим с эффектом от полноценной спортивной тренировки.

Танец, сам по себе, даёт неплохую нагрузку на все группы мышц. А танцевальный фитнес включает в себя ещё и аэробное занятие, сжигающее за час около 1000 калорий. Помимо основных принципов аэробики сюда входят силовые и кардио-тренировки. Выполнение всех этих упражнений под ритмичную, зажигательную музыку способствует раскрепощению тела и эмоциональной разгрузке.

Несмотря на то, что это относительно новое направление в спорте, танцевальный фитнес обзавёлся не маленьким количеством подвидов. Из них можно выделить три основные категории: зумба, пилатес и стретчинг. Zumba основана на популярных латиноамериканских ритмах. В настоящее время она является крупнейшей зарегистрированной торговой маркой фитнес-индустрии. В пилатесе упор идёт на взаимодействии разума и тела. делается акцент на дыхательном ритме. Упражнения пилатеса считаются одними из самых безопасных. А вот если вы хотите себе хорошую растяжку и гибкое тело, то вам стоит заняться стретчингом, что, в переводе с английского, значит «эластичность». Также популярность набирают такие направления, как: пол-дэнс, боди-балет, pump-it-up, lady's danse, тай-чи.

Ещё одним бесспорным плюсом танцевальной аэробики является то, что она не требует особых навыков. Здесь достаточно просто желания двигаться. Этим видом спорта можно заниматься где угодно: в тренажёрном зале, дома и даже на улице (в парке, например). Помимо укрепления физической формы этот комплекс упражнений укрепляет сердечно-сосудистую систему. Так же это возможность приобрести новые интересные знакомства. Для того чтобы определить популярно ли это среди молодёжи проведем опрос.

Цель работы – определение уровня ознакомленности студентов с таким видом физических тренировок, как танцевальный фитнес; выявление предрасположенности к развитию такого направления среди студентов.

Методы исследования. Для сбора данных использовались анкетирование и анализ полученных данных. Всего в анкетировании участвовали 70 человек из числа студентов 1 и 2 курсов социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина

Результаты и их обсуждение.

Вопрос № 1 Знакомо ли вам такое направление, как танцевальный фитнес?

Так как занимающиеся, определённо, были знакомы с тем, чем занимались, то можно считать, что большая часть опрошенных знакома с таким явлением, как фитнес танцы.

Знакомы ли вы с таким направлением как танцевальный фитнес



Вопрос № 2 Подавляющее большинство опрошенных не смогли указать никаких направлений танцевального фитнеса, но из упомянутых были такие как: Go-Go, танец живота, боди-балет, современные направления танцев.

Вопрос № 3 Некоторая трудность возникла у участников опроса при указании источника знаний о танцевальном фитнесе. Наиболее распространённым источником были интернет, телешоу о танцах, беседы в кругу своего общения.

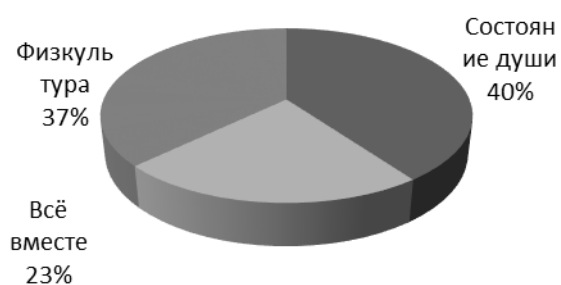
Вопрос № 4 Что касается цели занятий танцевальным фитнесом, они расположились так: 1) Улучшение фигуры (похудение); 2) Поддержание физической формы и здоровья; 3) Интерес к такого рода занятиям.

Вопросы 5 и 6 показали, что студенты в большинстве своём считают, что танцевальный фитнес это физкультурные занятия. Они так же думают, что это хорошая альтернатива обычным тренировкам в зале.

Находите ли вы, что танцевальный фитнес это хорошая альтернатива обычным тренировкам



По вашему мнению танцевальный фитнес это-состояние души или физкультура



Всё это располагает к внедрению некоторых элементов танцевального фитнеса в занятия по физической культуре, ведь это будет не только полезно, но и интересно.

Выводы. Анкетирование показало, что танцевальный фитнес – это ещё не весьма прижившееся направление в физических тренировках, но уже на данный момент у некоторой части молодых людей (студентов БрГУ имени Пушкина) есть представления о таком роде занятий. Есть предпосылки к использованию этого направления на занятиях физической культурой как в теоретическом, так и в практическом видах. Ведь студенты располагали информацией по данному вопросу, полученной из СМИ. Необходимо давать представления о развивающихся и развитых направлениях тренировок, как например, танцевальный фитнес, на занятиях по физической

подготовке, давая в дальнейшем как можно больший выбор своего направления в тренировках, тем самым увеличивая интерес к физической культуре.

1. Фирилева, Ж. Фитнес-танс. Лечебно-профилактический танец : учеб. пособие / Ж. Фирилева, Е. Сайкина. – М. : Детство-Пресс 2007.

2. Кеннет Купер / Аэробика для хорошего самочувствия / Купер Кеннет – М. : Книга по Требованию, 2013. – 224 с.

МИСЬКО А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. Г. Ларюшина,
преподаватель

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Важным составляющим компонентом сохранения здоровья людей является физическая активность. Она влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом.

Одним из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация.

В настоящее время одной из самых актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой, так как с каждым годом ощущается заметное нежелание молодёжи заниматься этой деятельностью. Как показывает практика, состояние здоровья студентов не соответствует запросам сегодняшнего дня. Это во многом обусловлено тем, что современные студенты имеют низкий уровень мотивации и несформированность потребности к занятиям физической культурой.

Мотивация - это то, что побуждает, стимулирует человека сделать что-либо.

Сегодня очень трудно найти молодого человека или девушку, которые действительно осознают смысл такого вида активной деятельности, как физическая культура. Да и вряд ли кто-то вообще задаётся этим вопросом. Если и существуют такие люди, то их единицы. И это плохо, ведь у каждого человека должен быть мотив к любому действию, в том числе и к занятию физической активностью.

Цель работы – Выявить значение физической мотивации к занятиям студентов.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетный опрос.

Результаты и их обсуждение. Занимаясь активно и систематически физической культурой, студенты улучшают своё физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуются [3]. К сожалению, статистика свидетельствует о том, что около 20 % студентов негативно относятся к занятиям физическими упражнениями, основная масса студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на состояние здоровья, но занимаются от случая к случаю, объясняя это нехваткой времени и высокой степенью занятости. На современном этапе у студентов не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физкультурной деятельностью и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития студентов.

В связи с этим большое значение приобретает изучение структуры мотивационного комплекса в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью

студенческой молодёжи, поиск методов её повышения, так как мотивация является неотъемлемым компонентом успешной физкультурно-спортивной деятельности.

Мы решили провести исследования в области изучения мотивов студентов к занятию физической культурой. Нами был проведён опрос студентов филологического факультета, который выявил следующие мотивы:

– *подготовка к армейской жизни*: некоторые студенты, преимущественно парни, посещают занятия физической культуры с той целью, чтобы в армии не выделяться плохой физической подготовкой среди других призывников;

– *хорошее времяпрепровождение*: многие студенты увлекаются спортом, потому что это хорошее развлечение, для них занятия физической активностью – это своеобразное хобби;

– *платные отработки*: это также является своеобразным стимулом к посещению занятий по физическому воспитанию. Большинство студентов не имеют возможности и желания платно отрабатывать пропущенные занятия, поэтому вынуждены присутствовать на парах по физической культуре;

– *хорошая физическая форма*: к этой категории относятся преимущественно девушки. Студентки хотят иметь хорошую фигуру, даже в старости быть в хорошей физической форме, поэтому с удовольствием посещают занятия по физическому здоровью и всевозможные спортивные секции.

Таким образом, исследование показало, что оздоровительная и эмоциональная стороны спортивной активности занимают значимое место в жизни студентов. При этом личностная мотивация к самостоятельным спортивным занятиям сформирована у молодых людей ещё недостаточно [1].

Выводы. Одно из важных условий учебной деятельности – создание у человека осознанных устойчивых мотивов. В физкультурной деятельности, таким образом, принцип сознательности в период активного развития интеллекта приобретает основополагающее значение в формировании мотивации к занятиям физической культурой, т.е., определив мотивы студентов, можно предположить, будут ли они заниматься физической культурой и спортом для сохранения здоровья или их конечная цель – сдача зачёта [2].

1. Злотников, А. А. Увлечение спортом в системе ценностей студентов / А. А. Злотников // Адукацыя і выхаванне. – 2007. – № 7. – С. 62–66.

2. Ваницкая, О. А. Мотивационный аспект занятий физической культурой в системе оздоровления студенческой молодёжи : [исслед. на базе БарГУ] / О. А. Ваницкая, Г. П. Мурашко, И. С. Хомич // «Здоровье для всех» : сб. статей V междунар. науч. практ. конф. / Полес. гос. ун-т. – Ч.1. – С. 32-34. – Пинск, 2013.

3. Масалова О. Ю. Физическая культура : педагогические основы ценностного отношения к здоровью / О. Ю. Масалова. – Москва : КноРус, 2016. – 183, [1] с.

МИСЮЛЯ Д. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Е. И. Гурина,
 старший преподаватель

ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Введение. Обучение в ВУЗе сопряжено с постоянной умственной нагрузкой. Наиболее успешное усвоение учебной программы для той или иной специальности требует достаточно большого количества времени на подготовку, изучение теоретического материала, отработку практических навыков для тех или иных дисциплин. Как следствие – уменьшается время студентов на занятия физическими упражнениями, что может сказаться негативно на состоянии психофизических качеств студентов.

Психофизические качества – это врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое проявление в целесообразной двигательной деятельности. [1]

Немаловажным фактором развития вышеуказанных качеств является мотивация и желание заниматься определенного рода упражнениями.

Цель работы. Целью работы является поиск эффективных методов развития психофизических способностей студентов.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Для развития психофизических способностей, несомненно, нужна мотивация и инновационные методы подхода к построению занятий. В качестве мотивации может выступать создание доброжелательной обстановки на занятии и гуманизация занятий по физической культуре. Также было отмечено, что агитация за здоровый образ жизни постигает некоторую часть студентов к занятиям над самим собой.

В плане построения занятий важную позицию занимает такой вид, при котором возможно создать взаимодействие между членами данной группы людей. В групповых занятиях, к примеру, соревнования. Соревнования можно отнести к одним из наиболее эффективных видов построения занятий. Это можно рассматривать с той точки зрения, что участники данного вида занятия желают показать, кто лучше, и, сами того не замечая, тренируются и развивают некоторые из психофизических качеств.

Помимо этого происходит создание разнообразных спортивных секций по тому или иному виду спорта (плавание, волейбол, футбол и др.), где студенты занимаются своим любимым видом спорта, который приводит к формированию условий для развития психофизических качеств.

Кроме секций также отмечается эффективность массовых спортивных мероприятий, к примеру, спортландий, в которых принимает участие весьма большой контингент студентов вузов. В зимнюю пору года целесообразно проводить занятия по лыжному спорту, также имеющие элементы игр или соревнований.

Стоит также отметить, что подавляющее количество студентов симпатизируют разнообразным туристическим походам. Особенно, если они сопряжены с какими-либо элементами соревнований или тех или иных игр.

Немаловажным аспектом также является то, что весомое количество молодых людей, а в особенности студентов, стремятся выглядеть привлекательно и часто

прибегают к средствам физической культуры, что тоже следует учесть в методике разработки занятий.

Помимо всего прочего важно также привить студентам понимание того, что при развитии тех или иных психофизических качеств они повышают физиологическую активность своего организма, а это, непременно, влияет на восприимчивость к заболеваниям, а также укрепляет и способствует более эффективное противодействие организма к ухудшающимся экологическим условиям [2].

Выявлено, что эффективным методом развития психофизических качеств является системность выполнения занятий, так как нагрузки на организм и на системы органов, которые осуществляются бесконтрольно, могут нанести вред здоровью занимающегося.

Выводы. Таким образом, проанализировав данные литературы и других источников, нужно отметить, что при занятиях физической культурой путем образования команд и взаимодействия членов команды между собой, в человеке воспитывается целый ряд как психофизических качеств (сила, воля, выносливость и др.), так и личностных (смелость, решительность, трудолюбие и др.).

Как правило, из вышеперечисленных форм построения занятий видно, что немаловажный фактор – это заинтересованность в том или ином виде занятия. Выявлено также то, что немало зависит от того, какой уровень мотивации присущ тому или иному студенту. Отсюда следует, что необходимо, помимо поисков методов построения занятий еще разрабатывать методы воспитательные, так или иначе пробуждающие интерес студентов в отношении занятий по развитию не только психофизических качеств, но и развитию общей физической культуры личности студентов в целом.

Можно рассматривать также и ассоциированный метод, которому присущ весьма высокий уровень мотивации со стороны студентов, а именно – туристические походы, также сопряженные с теми или иными элементами игр. Как показывает практика, студенты с большей охотой готовы отправиться в тот или иной поход, особенно, если приводить пример, в какие-либо места, имеющие ландшафтные особенности, т. к. их преодоление, возможно, будет иметь некоторую специфику. Тут же происходит активация такого фактора, как командная работа.

Из системности занятий следует, что нагрузка на занятиях должна производиться в соответствии с определенными нормативами, сущность которых состоит в предотвращении излишней перегрузки организма.

Отмечается также инновационный подход к самой методике проведения занятий. В приведенных выше результатах можно проследить, что особое внимание уделяется вольным элементам на занятиях (игры, например). Т. е. гуманизация занятий также становится положительным фактором.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2009. – С. 74.

2. Портал «StudFiles» [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1492427/>. – Дата доступа: 17.03.2018.

МИХАЛЬКЕВИЧ Д. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Г. К. Бажанова,
старший преподаватель

РЕЖИМ ДНЯ КАК ОСНОВА ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА

Введение. Основное условие высокой работоспособности - это соблюдение распорядка дня. Режим дня студента в своей основе содержит правильное распределение времени. Правильно составленный режим дня студента позволяет грамотно распределить свое время, которого будет хватать и на учебу, и на развлечения, а также способствует крепкому здоровью. Кто соблюдает все эти правила, избегают многих трудностей и получают несколько часов свободного времени в день.

Цель работы – выявление рационального режима дня, как основы для высокой работоспособности студента.

Методы исследования. Анализ литературных источников и интернет-ресурсов, социологический опрос респондентов.

Результаты и их обсуждение. Режим дня студента условно можно разделить на три составляющие: учеба, питание и сон, а также включить в него утреннюю гимнастику и прогулки на свежем воздухе. Режим учебы планируется заранее, от студента требуется совсем немного - строго соблюдать все условия. Посещать все лекции, участвовать в учебном процессе, а на переменах можно прогуляться по улице. Питаться желательно в одно и то же время и не забывать, что пища должна быть полезной и питательной. Всевозможные гамбургеры с газированной водой - это не выход, можно запросто заработать проблемы с желудком. Со сном все просто. Ложиться спать следует в одно и то же время. Не рекомендуется спать днем, это приводит к развитию бессонницы.

Поступив в университет, большинство студентов сталкиваются с проблемами, которые не встречали ранее. Из-за огромного объема работы студенты начинают пренебрегать своим сном, временем для отдыха для того, чтобы не понизить уровень успеваемости. Как итог, распорядок дня нарушается полностью, что приводит к проблемам со здоровьем. Несоблюдение режима дня может привести к так называемому синдрому офисного работника: резкое понижение давления, частые головокружения, общая слабость в теле и сонливость. Для того, чтобы не навредить здоровью, необходимо включить в распорядок дня утреннюю гимнастику, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом и выделить время для сна, не менее 7 часов.

Составляя распорядок дня не нужно расписывать каждую минуту, достаточно придерживаться основных моментов. К ним относятся:

1. Утренняя зарядка. Она улучшает физическую форму. Несколько физических упражнений, продолжительностью 10-15 минут, позволят на протяжении всего дня держать себя в форме. Комплекс упражнений нужно периодически менять и тогда они не будут надоедать.

2. Питание - один из важнейших пунктов в распорядке дня: завтрак, обед и ужин. Своевременное питание поддерживает организм в рабочем состоянии и является ключом к хорошему самочувствию.

3. Вечернее время. Вечером нужно подводить итоги прошедшего дня и планировать день грядущий. Потраченные десять минут вечером могут сэкономить несколько часов на следующий день.

4. Планирование на предстоящий день. Что нужно сделать на протяжении дня и каких результатов стоит добиться. Организация дня способствует рациональному достижению хороших результатов и день пройдет более интересно и насыщенно.

5. Сон. Ложиться спать нужно не позднее 23 часов. Сон восстанавливает физическое и психологическое здоровье организма. Не выспавшись, человек становится неработоспособным.

Для того чтобы оставаться в хорошей физической форме, медики советуют соблюдать студенту распорядок дня. В распорядок дня, помимо университетских занятий, необходимо включить занятия каким-нибудь видом спорта.

Лучшее время для умственных занятий – утро (до полудня) и вечер (с 16.00 до 18.00). Через каждый час необходимо делать 5-7 минутный перерыв. А при сильном зрительном напряжении нужно давать глазам отдых через каждые 15-20 минут. Необходимо учитывать, что на голодный желудок материал усваивается хуже.

Начинать занятия лучше с изучения более легкого материала, к самому сложному переходить примерно через час, а после – снова уменьшать нагрузку. При соблюдении режима дня студент к сессии будет готов как физически, так и умственно.

В период сдачи сессии, когда занятий нет, распорядок дня студента можно частично изменить, не нарушая основные его пункты. Особое внимание нужно уделить питанию студента, принимать больше витаминов, белков, глюкозу, которая ускоряет деятельность мозга.

На основании социологического опроса студентов машиностроительного факультета БрГТУ, получены следующие результаты: более 72% студентов испытывают проблемы с соблюдением распорядка дня и видят в этом причину своих неудач. Из числа респондентов более 85% студенты первого курса. Более 40% опрошенных ответили, что часто не спали ночами, готовясь к очередной сессии, а во время сессии около 87% не спали ночь перед экзаменом, пытаясь выучить необходимый материал. Выходит, что неправильный режим дня и недостаток сна является основной проблемой студента. Для решения этой проблемы с учетом социологического опроса респондентов мы предлагаем рекомендации к составлению правильного распорядка дня.

Студенту стоит следовать определенной дисциплине. Режим дня студента должен быть составлен как можно более рационально. Студенты ежедневно занимаются умственным трудом, который вызывает повышенный расход энергии, запас которой необходимо пополнять путем приема рациональной и здоровой пищи. Пищевой рацион в обязательном порядке должен содержать белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и воду. Принимать пищу следует часто, но маленькими порциями. Конечно, не во всех университетах есть буфет и горячее питание, в таких случаях рекомендуется приносить обед из дома в термосах для пищи.

В таблице предлагается приблизительный распорядок дня студента.

Таблица – Приблизительный распорядок дня студента

Время суток	Деятельность
6:00 – 6:05	Подъем
6:05 – 6:20	Утренняя гимнастика
6:20 – 6:30	Умывание, закаливающие процедуры
6:30 – 6:55	Завтрак

Продолжение таблицы

6:55 – 8:00	Путь до университета
8:00 – 13:00	Учебные занятия (3 пары с перерывами)
13:00 – 14:00	Обед, прогулка на свежем воздухе
14:00 – 15:00	Послеобеденный отдых
15:00 – 17:00	Самостоятельные занятия
17:00 – 18:30	Спортивные занятия
18:30 – 19:00	Ужин
19:00 – 21:00	Самостоятельные занятия
21:00 – 22:00	Вечерняя прогулка
22:00 – 23:00	Подготовка ко сну, сон

Выводы. Таким образом, если студент будет следовать своему правильно выстроенному распорядку дня, будет оставлять на сон положенное ему время, будет рационально питаться, то в ближайшее время он заметит общее улучшение его состояния: у него будет хорошее самочувствие, будет более внимательным на лекциях, лучше будет осваивать материал, который ему преподают, ответы на семинарах станут более успешными, его ежедневное настроение улучшится и станет более организованным. От недосыпания человек начинает переедать, его общее самочувствие ухудшается, повышается риск подхватить простудное заболевание, рискует получить микроразрывы мозга, он становится более эмоциональным, у него могут появиться проблемы с памятью и концентрацией внимания.

1. Анесян, А. В. Правильный распорядок дня студента / науч. рук. Е. Н. Лобанова // Студенческая наука XXI века : материалы XII Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 25 янв. 2017 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – № 1 (12). – С. 216–218.

НЕДВЕДСКАЯ Д. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Т. А. Самойлюк,
 магистр пед. наук, старший преподаватель

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТА

Введение. Научные исследования в области изучения уровня подготовленности школьников показывают, что здоровье подрастающего поколения формируется при тесном взаимодействии биологических и социальных факторов. Хотя к моменту поступления в вуз морфофункциональное созревание организма в основном завершено, существенные гормональные перестройки, связанные с половым созреванием, продолжают продолжаться. Особенности современных условий жизни, быстрый темп развития техники, модернизация учебных процессов, рост информационной нагрузки представляют организму студента повышенные требования.

Важной характеристикой общего уровня здоровья населения являются показатели заболеваемости. По данным Министерства здравоохранения РБ, только каждого пятого студента можно считать практически здоровым. При этом первое место среди

студентов занимают болезни органов дыхания (33%), второе – заболевания нервной системы и органов чувств (27%), третье – мочеполовой системы (10%), а на долю болезней органов пищеварения, костно-мышечной системы и соединительной ткани приходится по 5%. Более 30% студентов к окончанию вуза состоят на диспансерном учете, причем среди заболеваний преобладают хронический бронхит, бронхиальная астма и язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки.

Цель работы – определение основных правил сохранения и укрепления здоровья студента.

Методы исследования. Проведены исследование и анализ в области здоровья и здорового образа жизни человека, а также выявлены привычки, каких надо придерживаться и от каких стоит отказаться.

Исследование показало, что лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, у 50% выявлены морфофункциональные отклонения, а у 40% имеется хроническая патология. Так, близорукость и нарушения осанки и стопы констатируются у каждого третьего выпускника средней школы. Отмечено, что современные 17-летние юноши на 18,5%, а девушки на 21% отстают по показателям динамометрии от своих сверстников 60-х годов XX века.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что одной из важных привычек должно стать правильное питание, состоящее из сбалансированного рациона и принимаемое в нужном режиме. Не менее важны для здоровья такие составляющие, как правильное соотношение работы и отдыха, сон, умеренные физические нагрузки, понимание биологических ритмов своего организма и многое другое. Однако даже ведущий здоровый образ жизни человек не застрахован от всех заболеваний, и поэтому важно знать, как правильно вести себя в случае болезней или травм. Чтобы успешно вести здоровый образ жизни необходимо уметь понимать свой организм, учиться на собственном опыте, постоянно пополняя багаж своих знаний.

Здоровая жизнь также требует полного отказа от вредных привычек, которые могут свести на нет все ваши старания. Надо понимать, что употребление спиртных напитков, курение, переедание и многие другие слабости лишь усугубляют воздействие факторов, связанных с плохой экологией, психическими и трудовыми нагрузками, на тело человека [1, 2].

Выводы. Таким образом, основными правилами сохранения и укрепления здоровья студента являются:

1. Правильный режим дня. Режим дня - продуманный распорядок действий на день или другими словами, планирование времени с целью его рационального распределения и получения максимальной эффективности составляющих его частей.

2. Правильное питание и диеты. Наиболее обширная формулировка включает в себя понимание правильного питания как сбалансированного рациона из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу. Важным условием является также умеренность в приемах пищи. Пища - это то, без чего жизнедеятельность человека невозможна, а здоровье напрямую зависит от рациона питания. Сегодня правильное питание не показатель аристократичности, а ответ на темп и условия жизни. Все больше людей в наше время занимаются спортом, который неотделим от здорового питания. Выбор рациона и составление меню на день, неделю, месяц становится важным пунктом для всех, кто задается вопросами похудения, снижения веса или роста мышц, улучшения самочувствия в целом.

3. Занятия спортом. Сегодня занятия тем или иным видом спорта - это и активный досуг, и хобби, и образ жизни, поэтому редко можно встретить человека, который не интересовался бы хоть каким-нибудь его видом. Более того, занятия физической культурой и спортом несут несомненную пользу организму человека и фактически неотделимы от понятия здорового образа жизни. Каждый человек, будь то мужчина и женщина, ребенок или пенсионер, может заниматься спортом. Поддерживать форму можно и летом, и зимой, бесплатно, в домашних условиях или на специально оборудованных для занятий площадках, но иногда этого и не нужно - достаточно просто желания. Регулярное выполнение упражнений дисциплинирует, помогает держать себя в тонусе, быть здоровым и избегать многих заболеваний.

4. Психическое здоровье. Психоэмоциональное состояние - один из определяющих факторов здорового образа жизни, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовными и физическим развитием. Здоровая психика поддерживает человека в состоянии благополучия, при котором он может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Необходимо помнить, что «здоровье – это главная ценность в жизни каждого из нас».

1. Гаттаров, Р. У. Исследование показателей функционального состояния студентов трех медицинских групп здоровья / Р. У. Гаттаров, Т.В. Потапова, С. М. Зубков [и др.] // Вестник южно-уральского государственного университета. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2007. – №16 (88). – Вып. 12. – С. 43-49.

2. Исютина-Федоткова, Т. С. Социально-гигиенические проблемы здоровья студентов: исторический аспект и современное состояние / Т. С. Исютина-Федоткова // Мед. журнал. – 2008. – № 4. – С. 31-34.

НЕДВЕДСКАЯ Д. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Э. Н. Хиль,
преподаватель

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФОРМА ЖИЗНИ

Введение. Научные исследования в области изучения уровня подготовленности школьников показывают, что формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека, будь то взрослый или ребенок, школьник или студент. Иногда в семье культуру здорового образа жизни родители воспитывают у детей, начиная уже с дошкольного возраста. Детсады, школы, средства массовой информации сегодня активно занимаются пропагандой ЗОЖ и составляющих его элементов: физкультуры, гимнастики и разнообразных диет. У этой тенденции есть свои причины.

Все дело в том, что современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и, главное, здоровья ради достижения собственных целей. Положение также усугубляется плохой экологией, сидячими условиями труда, некачественными продуктами и плохим режимом питания, вредным излучением от разнообразной техники и многими другими факторами, которые способны влиять на наше психическое и физическое самочувствие. Несмотря на то, что современная

медицина достигла существенных успехов в лечении самых разнообразных заболеваний, она часто оказывается бессильной в случаях, когда организм человека уже не способен бороться с недугом даже с помощью лекарств и медицинских мероприятий. Для того чтобы избежать таких случаев, нужно знать и выполнять специальные профилактические приемы и правила, которые представляют собой основу здорового образа жизни человека [1, 2].

Здоровый образ жизни человека включает в себя:

1. Правильный режим дня.
2. Правильное питание и диеты.
3. Занятия спортом.
4. Психическое здоровье.

Цель работы – исследование отношения сегодняшней молодежи к здоровому образу жизни и выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни современной молодежи. Потому, что ведение нездорового образ жизни наносит непоправимый урон здоровью, который если не проявляется сразу, то обязательно откликнется в дальнейшем. По этим причинам данное социологическое исследование на сегодняшний день является особенно актуальным.

Методы исследования. В работе применялся метод социологического опроса.

Результаты и их обсуждения. Опрос был проведен среди 100 студентов 1, 2 и 3 курсов юридического факультета, в результате которого было выявлено, что по мнению студентов, здоровый образ жизни – это: 23% - отказ от вредных привычек, 6% - личная гигиена, 21% - здоровое питание, 19% - здоровье, 4% - закаливание, 5% - положительные эмоции, 22% - занятие спортом.

На вопрос «Вы ведете здоровый образ жизни?» были получены следующие данные: 34% - да, 7% - нет, 56%, не совсем так, но я стараюсь, 3% - это невозможно.

42% студентов занимаются спортом, 10% - не занимаются, 42% занимаются иногда, когда есть время и 6% - хотели бы, но нет возможности.

30% студентов придерживаются правильно питания, 48% - иногда, 17% - не придерживаются правильного питания, 5% - затрудняются ответить.

Студенты получают информацию о здоровом образе жизни из следующих источников: 34% - на учебных занятиях, 38% - через интернет, 20% СМИ, 8% - не интересуются.

Выводы. Таким образом, формирование здорового образа жизни в молодежной среде способствует снижению уровня заболеваний, и помогает воспитывать крепкое и здоровое поколение. Но следует помнить, что забота о собственном здоровье - это, в первую очередь, обязанность каждого из нас перед самим собой. Без собственного осознанного стремления к здоровью во всех его проявлениях, невозможно заставить человека вести здоровый образ жизни. Можно только обратить внимание на эту проблему и направить мысли в нужном направлении. Чтобы было проще начать вести здоровый образ жизни, допускается его начать с чего-то одного, постепенно подключая другие правильные привычки в свой режим дня, например, с правильного питания.

Питание по праву считается одним из наиболее важных факторов, оказывающих сильнейшее воздействие на организм, здоровье, самочувствие и даже психическое состояние человека. От того, насколько правильно и грамотно питается человек, зависит не только его физическое благополучие, но и внешний вид - состояние кожного покрова, зубов, волос и ногтей. Если каких-либо веществ не хватает, это нередко приводит к ухудшению настроения, а также к вспыльчивости, агрессивности, раздражительности и депрессивным состояниям. Говоря иными словами: не питаюсь

должным образом, человек рискует столкнуться с целым спектром самых серьезных проблем, нарушений и недугов. Ситуацию усугубляет еще и постоянно ухудшающийся экологический фон, современный образ жизни с его стрессами, бешеными нагрузками и высокой скоростью. Сложив все это вместе, получаем удручающую картину. Однако становится слепым фанатиком, каких бы то ни было диет, совершенно не нужно, т.к. все хорошо в меру. Если, к примеру, постоянно «сидеть» на низкокалорийных диетах и кушать лишь продукты, где очень мало углеводов, можно самостоятельно спровоцировать упадок сил. Это просто пример, но даже его одного достаточно, чтобы понять, что организм требует в постоянном внимании - нужно контролировать, чтобы он всегда получал все, что ему требуется для полноценного и стабильного функционирования. В настоящее время интернет, журналы, газеты и полки книжных магазинов пестрят невероятным количеством рецептов и диет, которые не только самым положительным образом сказываются на здоровье, но и доставляют эстетическое удовольствие, радуют глаз и вкусовые рецепторы. Поначалу питаться необычно и непривычно может быть сложно, но со временем вы адаптируетесь, и делать это станет намного легче. А уже через месяц-другой вы будете с удивлением вспоминать, как и что кушали раньше. И еще одно очень важное замечание: во избежание проблем и «неадекватных» реакций своего организма не перестраивайтесь на новый рацион резко и кардинально лучше делать это плавно и постепенно. Если же заметите даже самые незначительные ухудшения своего состояния, на время вернитесь в прежнее русло, определите, что сделали не так, как нужно, или обратитесь к профессиональному диетологу.

1. Терри Гроссман Transcend. Девять шагов на пути к вечной жизни / Терри Гроссман, Рэй Курцвейл – Манн, Иванов и Фербер, 2017 – 384с.
2. Здоровый образ жизни. ЗОЖ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://4brain.ru/zozh/>.

НЕСТЕРУК А. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Э. А. Моисейчик,
 канд. пед. наук, доцент

ТУРИЗМ КАК ФОРМА АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. Уметь правильно отдыхать – высшая ступень цивилизованности, – слова британского философа Рассела. Нельзя не согласиться с этим высказыванием, ведь отдых является важной потребностью в восстановлении сил. Что же понимается под «правильным» отдыхом? Как нужно отдыхать молодому человеку? На мой взгляд, активный отдых – залог здоровья и хорошего настроения.

Результаты и их обсуждение. Совместить отдых и физическую закалку организма позволяет туризм. Общеизвестно, что основная функция туризма – рекреативная. Участвуя в туристическом мероприятии, человек восстанавливает свои силы, укрепляет физическое и психическое здоровье [1, с.68].

В большей степени задачи оздоровления решает спортивно-оздоровительный туризм, относящийся непосредственно к активному виду туризма. Исследователями доказано, благодаря занятиям туризмом укрепляется и закаляется организм туриста, улучшается деятельность его сердечно-сосудистой системы, укрепляется

сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, укрепляется нервная система [2, с.52].

Спортивный туризм включает (в зависимости от способа передвижения) пешеходный, горнопешеходный, лыжный, водный и велосипедный туризм [3, с.5-6]. Уровень физических нагрузок в процессе туристской деятельности может быть весьма разнообразным: от прогулок по осеннему лесу до многодневных экспедиций в труднодоступные районы.

Обеспечить отдых с пользой для здоровья позволяют туристические фирмы и агентства, распространяющие услуги в разных странах, в том числе и в Беларуси. В нашей стране содействие в этом оказывает «Республиканский туристско-спортивный союз Беларуси». Основной предмет деятельности общественного объединения – организация и проведение туристских походов, соревнований и других туристско-спортивных мероприятий. Активное участие в таких мероприятиях принимает молодёжь.

Поход – наиболее распространённая форма спортивно-оздоровительного туризма. Походы представляют собой организованное передвижение туристов по заранее назначенному маршруту [3, с.16]. Молодёжь выбирает в качестве отдыха пешеходный и велосипедный походы – наиболее распространённые в Беларуси. Студенты, школьники, собравшись группами отправляются в пешие походы, например, в лес или по памятным местам. Пеший поход является замечательным средством оздоровления и физической подготовки. Велосипедный поход – не исключение; он отличается высокой скоростью передвижения и протяжённостью маршрутов.

Не менее интересны для молодых людей туристические слёты, включающие разнообразные соревнования, конкурсы. Целью культурно-оздоровительных слётов является организация культурно-оздоровительного досуга на свежем воздухе [3, с.20]. Разнообразить слёт позволяют различные соревнования, эстафеты, кроссы, всячески укрепляющие здоровье молодёжи.

Спортивно-оздоровительные мероприятия проводятся не только за пределами города. Стоит отметить ежегодное спортивно-оздоровительное мероприятие как Минский полумарафон. В 2017 году количество участников пробега составило 30 тысяч человек, что свидетельствует о массовом оздоровлении как молодёжи, так и людей постарше.

Выводы. Таким образом, спортивно-оздоровительный туризм можно рассматривать как форму физической культуры, совмещающую досуг и активный отдых одновременно. Задача оздоровления, связанная с увеличением двигательной активности населения, может решаться именно посредством такого туризма, как активный отдых на природе [2, с.53].

1. Грибов, Г. М. Туризм как фактор формирования здорового образа жизни / Г. М. Грибов // Социологические проблемы здорового образа жизни молодёжи : материалы региональной научно-практической конференции, 4–5 декабря 2001 г. – Брест: БрГУ им. А.С.Пушкина, 2002. – С. 66–68.

2. Туризм: классификация, формы и значение в физическом воспитании студентов / А. Х. Хидиров // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 5. – С. 51–54.

3. Организация спортивно-оздоровительного туризма : учеб. пособие / Е. К. Кулинкович. – Минск : БГЭУ, 2002. – 88 с.

4. Республиканский туристско-спортивный союз: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rtss.by>. (Дата обращения: 04.11.2017).

НИЧИПОРУК К. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В. И. Домбровский,

канд. пед. наук, доцент

КОРРЕКЦИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ (МАССЫ ТЕЛА) СТУДЕНТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. На их большое значение для борьбы с болезнями и продления жизни указывали многие поколения греческих врачей и философов в своих произведениях и высказывания. Так, Аристотель говорил: "жизнь требует движения" ... "ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие". Занятие физическими упражнениями является очень сильным средством изменения физического и психологического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека.

Цель работы – определить средства физического воспитания, используемые студентами для коррекции телосложения.

Методы исследования: обзор литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материалов.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что, прежде всего, коррекция телосложения средствами физической культуры подразумевает под собой регулирование массы тела. При занятиях физической культурой излишки жировой ткани расходуются для выработки необходимого количества энергии для выполнения упражнений. Наблюдается уменьшение избыточного веса и наше телосложение – это *сумма* оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных систем физических упражнений, влияющих на формирование опорно-двигательного аппарата, устранение функциональной недостаточности и повышение уровня физической подготовленности. *При коррекции физического развития* (телосложения) ликвидируются отклонения в осанке, искривления позвоночника в различных направлениях (кифозы, лордозы, сколиозы), нарушения в развитии правильной формы грудной клетки (плоская, узкая, асимметричная), плоскостопие и другие недостатки. При наличии избыточной массы полезны гимнастические упражнения, которые способствуют активизации жирового обмена в области живота, бедер и других частей тела.

Следует отметить, что наряду с выполнением физических упражнений для коррекции индивидуального физического развития и двигательных возможностей важное значение имеет режим питания, учебной и трудовой деятельности, отдыха и сна [1; с. 26].

Физическое упражнение – это двигательное действие, направленное на реализацию задач физического воспитания. 40 % опрошенных студентов выполняют физические упражнения для коррекции телосложения.

Под воздействием физических упражнений можно существенно изменять формы телосложения. С помощью физических упражнений можно целенаправленно воздействует на человека, что может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это отразится на показателях здоровья. Например, при совершенствовании выносливости не только воспитывается способность длительно

выполнять какую-либо умеренную работу, но и одновременно совершенствуется сердечнососудистая и дыхательная системы.

В физическом упражнении выделяют три фазы: 1) Подготовительная фаза - предназначена для создания наиболее благоприятных условий выполнения главной задачи действия (замах при метании диска). 2) Основная фаза - состоит из движений с помощью которых решается главная задача действия (стартовый разгон и бег на дистанции). 3) Заключительная фаза - совершает действия (Пробежка по инерции после финиша, движения для сохранения равновесия) [3; с. 55].

Для увеличения мышечной массы используется атлетическая гимнастика. Как показал опрос, 30 % студентов используют атлетическую гимнастику. При занятии бегом формируется правильная осанка и симметрично развитое тело. Коррекция телосложения с помощью занятий прыжками способна снизить массу тела, привести к сильному развитию грудной клетки и увеличить отношение длины ног к туловищу.

При коррекции телосложения с помощью такого средства физической культуры как гимнастика достигается небольшая масса тела, длинные тонкие ноги, что в совокупности дает стройную спортивную фигуру [2; с. 66].

Следует также учитывать, что наилучшие результаты при коррекции телосложения средствами физической культуры могут быть достигнуты в детском и подростковом возрасте [2; с. 68].

Заниматься коррекцией телосложения можно не только в фитнес-клубах, но и на парах по физической культуре!

Так же опрос показал, что 14% опрошенных студентов не занимаются физическими упражнениями, чтобы скорректировать своё телосложение.

Выводы. Определённый тип телосложения во многом определяется генами, которые мы получили "по наследству" от наших родителей. Однако при наличии желания все же вполне возможно подвергнуть коррекции некоторые черты телосложения. Достичь нужного результата можно при грамотном использовании средств физической культуры. Коррекцию телосложения за счёт снижения избыточной массы тела (т.е. сокращения лишних жировых отложений) При занятиях физической культуры можно проводить в любом возрасте (разумеется, при отсутствии противопоказаний к и физическим нагрузкам)

1. Мильнер, Е. Г. Формула жизни. / Е. Г. Мильнер, А. П. Жедик. – Москва: Издательский центр «Физкультура и спорт», 1991. – С. 22–35.

2. Попов, С. Н. Лечебная физическая физкультура. / С. Н. Попов, А. Н. Гуров. – Москва: Издательский центр «Физкультура и спорт», 1978. – С. 66–69

3. Ильинич, В. И. Физическая культура студента. / В. И. Ильинич, С. А. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Гардарики», 2000. – С. 42–59

НОВАК А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель - В. И. Домбровский,
 канд. пед. наук, доцент

ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Введение. Здоровый образ жизни во все времена был общечеловеческой материальной и духовной ценностью общества. В последние годы о здоровом образе жизни говорится не так как о социальном феномене, но и как об определенном качестве личности. Несмотря на это, в настоящее время проблема здорового образа жизни личности изучена полностью, хотя проблемы здоровья тела и духа изучаются с древности. Здоровый образ жизни – это не только отказ от вредных привычек, это организация своей повседневной жизни таким образом, чтобы максимально использовать собственные качества для достижения физического, душевного и социального благополучия. Здоровье наивысшее благо и бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества, это величайшая социальная ценность. С одной стороны, здоровье одно из основных условий выполнения человеком его биологических и социальных функций, деятельности в материальной и духовной сферах, творческой самореализации, с другой стороны, без сознательного, деятельного стремления индивида к укреплению своего здоровья невозможно реализовать свой потенциал. Здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь. Таким образом, поведение человека напрямую зависит от здоровья, а здоровье - от поведения, которое является проявлением определенного образа жизни [1].

Цель работы – определить проблемы воспитания здорового образа жизни (далее ЗОЖ) студентов факультета иностранных языков.

Методы исследования. В работе применялись обзор литературы, опрос, анкетирование, статистическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение. На основе анализа литературы, а также опроса студентов факультета иностранных языков можно сделать вывод, что большинство студентов в целях формирования и популяризации ЗОЖ используют две основные цели: укрепление здоровья (70% опрошенных) и улучшения самочувствия (30% опрошенных).

По их мнению: для формирования ценностного отношения студенческой молодежи к здоровью и факторам ЗОЖ необходимо организовать социально-профилактическую работу в вузе, которая может быть представлена системой следующих видов работы специалистов:

1. Целенаправленная организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий;
2. Оказание социально-медицинской помощи студентам группы риска;
3. Стимулирование всех участников образовательного процесса к ведению ЗОЖ.

Только при взаимодействии мероприятий и проявлении активности всех участников образовательного процесса вуза можно решить проблему приобщения студенческой молодежи к принятию здорового стиля жизни и формирования ответственного отношения к здоровью. Для восстановления умственной работоспособности на достаточно высоком уровне и сохранения здоровья необходимо гигиенически правильно чередовать занятия с отдыхом.

Для создания и укрепления теоретической базы различными исследования предлагается введение и совершенствование специализированных учебных дисциплин, например:

1. «создание курсов, направленных на обучение молодых людей различным практикам для улучшения здоровья, психоэмоционального состояния и формирования позитивного мышления»;

2. «наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации, заботы о своем здоровье и о здоровье находящихся вокруг людей»;

3. внедрение в учебные планы валеологии – учебной дисциплины об индивидуальном здоровье человека, о культуре сохранения и укрепления здоровья и т.п.

Идея здорового образа жизни представляет собой концепцию социальной политики, основанную на признании высокой значимости здоровья, ответственности за его сохранение со стороны государства, индивида, социальной группы и общества в целом. Можно констатировать, что исследование социальных факторов здоровья детей и подростков становится более основательным и продуктивным, в то время как в отношении здоровья молодежи студенчества сохраняется дефицит информации, связанный с недостаточностью принятых в системе медицинской и ведомственной статистики показателей и ограниченности исследовательских возможностей. Характер проблемы требует, чтобы в ее изучении сочетались не только социально-медицинский и психолого-педагогический, но и социологический подход, что позволит обеспечить более корректную социальную оценку факторов и тенденций в отношении здоровья студенческой молодежи.

Выводы. Таким образом, рассмотрев различные формы и методы воздействия на студентов в целях формирования у них здорового образа жизни в условиях образовательной среды, можно резюмировать, что наиболее эффективными они будут лишь в совокупном применении. Обозначенные выше направления деятельности вписываются в концепцию «валеологизации системы образования». Базовым условием реализации концепции является формирование у студентов валеологического мышления, то есть ответственного отношения к здоровью и позитивной мотивации к ведению здорового образа жизни. В связи с этим, необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности. Организованная пропаганда медицинских и гигиенических знаний способствует снижению уровня заболеваний, и помогает воспитывать крепкое поколение. В формировании здорового образа жизни наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровье студентов, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и здоровье, находящихся вокруг людей.

1. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М. : Наука, 2006.

ОСТАПУК А. В., НАБИЕВА Л. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич,

преподаватель

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ВЛИЯНИЕ НА НЕЕ РАЗЛИЧНЫХ ФАКТОРОВ

Введение. Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой – выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями какой-то конкретной деятельности. Основу работоспособности составляют специальные знания, умения, навыки, определенные психические, физиологические, физические особенности. Кроме того, для успеха в деятельности большое значение имеют и такие свойства личности, как сообразительность, ответственность, добросовестность и др.; совокупность специальных качеств, необходимых в конкретной деятельности. Работоспособность зависит и от уровня мотивации, поставленной цели, адекватной возможностям личности.

В каждый момент работоспособность определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Эти факторы можно разделить на три основные группы:

1-я – физиологического характера – состояние здоровья, сердечно-сосудистой системы, дыхательной и другие;

2-я – физического характера – степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и другие;

3-я психического характера – самочувствие, настроение, мотивация.

В определенной мере работоспособность в учебной деятельности зависит от свойств личности, особенностей нервной системы, темперамента. Так, лицам, обладающим хорошей работоспособностью, присуща подвижность торможения, преобладание процесса внутреннего возбуждения. Наряду с этим успешность обучения может быть обусловлена такой типологической характеристикой, как «усидчивость», которой в большей степени обладают лица с преобладанием внутреннего и внешнего торможения. Аккуратность и сдержанность связаны с инертностью процессов возбуждения и торможения. Работу, требующую большой концентрации внимания, более успешно выполняют студенты, которые обладают слабой нервной системой с преобладанием внешнего торможения или уравновешенностью, а также инертностью нервных процессов. Задания, не требующие напряженного внимания, лучше выполняют лица с инертностью возбуждения, большой силой нервной системы, с преобладанием внутреннего торможения. Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе увеличивает продолжительность ее выполнения. Результативность выполнения оказывает стимулирующее воздействие на сохранение более высокого уровня работоспособности. В то же время мотив похвалы, указания или порицания может быть чрезмерным по силе воздействия, вызвать настолько сильные переживания за результаты работы, что никакие волевые усилия не позволят справиться с ними, что приводит к снижению работоспособности.

Условием высокого уровня работоспособности является оптимальное эмоциональное напряжение. Установка также влияет на эффективность работоспособности. Например, у студентов, ориентированных на систематическое

усвоение учебной информации, процесс и кривая ее забывания после сдачи экзамена носят характер медленного снижения. В ходе написания данной работы было проведено исследование по анкете Осберга на определение суточной работоспособности среди студентов, проживающих в общежитии. В ходе анкетирования было опрошено 30 респондентов, различных курсов.

Таблица – Анкета Осберга – Исследование индивидуальных особенностей

1.	Трудно ли Вам вставать рано утром?	
	а. да, почти всегда	3
	б. иногда	2
	в. редко	1
	г. крайне редко	0
2.	Если у вас есть возможность выбора, в какое время вы бы ложились спать?	
	а. после 1 часа	3
	б. с 23 до 1 часа	2
	в. с 22 до 23 часов	1
	г. до 22 часов	0
3.	Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?	
	а. плотный	3
	б. не очень плотный	2
	в. можно ограничиться круасаном	1
	г. достаточно чая или кофе	0
4.	Если вспомнить ваши последние размовки, когда они происходили?	
	а. в первой половине дня	1
	б. во второй половине дня	0
5.	От чего легче отказаться?	
	а. от утреннего чая или кофе	2
	б. от вечернего чая	0
6.	Как точно вы отсчитываете время в 1 минуту?	
	а. меньше минуты	0
	б. больше минуты	2
7.	Как легко вы можете изменить привычки, связанные с едой, во время отпуска?	
	а. очень легко	0
	б. легко	1
	в. трудно	2
	г. не можете изменить	3
8.	Если рано утром предстоят важные дела, насколько раньше вы ложитесь спать?	
	а. более чем на 2 часа	3
	б. на 1-2 часа	2
	в. менее чем на 1 час	1
	г. как обычно	0

Интерпретация: сумма от 0 до 7 позволяет считать респондента «жаворонком»; от 8 до 13 – аритмиком, от 14 и более – «совой».

«Жаворонки». В обычной жизни встречаются люди, которые любят вставать с рассветом, их работоспособность более высока в утренние часы. Во второй половине дня они уже менее работоспособны и предпочитают рано ложиться спать. В утренние часы, после подъема, «жаворонки» любят плотно позавтракать, а ужин предпочитают более легкий. Пик работоспособности «жаворонков» приходится на промежуток времени с 9 до 14 часов.

«Совы» – это лица вечернего хронотипа. Они любят долго поспать, а рано утром поднимаются с постели с трудом. Зато в вечерние часы их активность повышается, они могут бодрствовать далеко за полночь и нередко ложатся спать позднее 2-3 часов ночи. В утренние часы «совы» менее внимательны и делают в 1,5 раза больше ошибок, чем «жаворонки», которые, в свою очередь, в вечерние часы ошибаются значительно чаще, чем «совы». «Совы» могут ограничиться на завтрак чашкой чая или кофе, но вечером их ужин должен быть более плотным и обильным. Студенты «совы» наиболее эффективны с 14 часов.

«Аритмики» – люди, которые предпочитают утренний подъем – встают в 7-8 часов утра, а отходят ко сну примерно в 22-23 часа. Пик их активности отмечаются с 10 до 12 и с 15 до 18 часов. «Аритмики» предпочитают нормальный завтрак и не слишком плотный ужин. Это люди дневной суточной работоспособности.

Выводы. В определенной мере снижение работоспособности можно представить, как процесс угасания установки. В условиях относительно кратковременной умственной работы причиной снижения работоспособности может стать угасание ее новизны. У лиц с высоким уровнем нейротизма обнаружена более высокая способность к усвоению информации, но более низкий эффект ее использования, по сравнению с лицами более низкого уровня нейротизма.

Из 30 респондентов – 21 респондент является «аритмиком», что составляет 70%; «сов» – 7 респондентов, что составляет 23%; «жаворонков» – 2 респондента, что составляет 7%.

1. Акулич, Н. В. Человек и его здоровье: учеб. пособие / Н. В. Акулич, Н. В. Машенко. – Могилев : Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.

2. Бондаревский, Е. Я. Физическая подготовленность учащейся молодежи / Е. Я. Бондаревский, Ш. Х. Ханкельдиев. – Ташкент: Медицина Узб. ССР, 1986. – 207 с.

3. Жолдак, В. И. Физическая культура в системе научной организации труда : учеб. пособие / В. И. Жолдак. – М. : МОГИФК, 1982. – 108 с.

ОХРИМУК М. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Н. С. Милашук,
 магистр пед. наук, преподаватель

ЗНАНИЕ МОЛОДЕЖЬЮ ИЗВЕСТНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Всем известно, что история – это то, что передается из поколения в поколение. Спортивная история – не исключение. Знание молодежью великих спортсменов важно как для мотивации себя (что нужно добиваться поставленных целей, несмотря на преграды), так и для того, чтобы побудить тех, кто имеет спортивный потенциал, попробовать себя в спорте.

Такие известные советские и белорусские спортсмены как Александр Медведь (вольная борьба), Ольга Корбут (гимнастика), Виталий Щербо (гимнастика), Игорь Макаров (дзюдо), Руслан Салей (хоккеист), Максим Мирный (теннисист), Виктория Азаренко (теннисистка), Дарья Домрачева (биатлон) до сих пор не забыты и являются примером для подрастающего поколения [1]. Что касается спортсменов не из Беларуси, то можно отметить Ивана Поддубного (тяжелая атлетика), Майкла Джордана (баскетбол), Пеле (футболист) и других. Один из методов, откуда молодежь может узнать о спортсменах в том или ином виде спорта – занятия в любимейшей спортивной секции. Молодой человек неминуемо захочет узнать, какова же история вида спорта, которым он занимается, какие известные спортсмены занимались этим видом спорта. Главное – обеспечить молодежи все условия для этого. Этим и занимаются ДЮСШ, Дворцы спорта, спортивные организации. Особо известными среди последних являются «Спорт для всех», «ЮНЕСКО», «Международная Хартия Физического Воспитания и Спорта» и др. [2]. Также можно отметить, что благодаря спортивным результатам, которые демонстрируют известные спортсмены в известных видах спорта, пропагандируются занятия в различных секциях и клубах [3]. То есть известные спортсмены служат «проводниками интереса» к тому или иному виду спорта.

Нами было проведено исследование среди студентов социально-педагогического факультета 2 групп (30 человек) с целью узнать, насколько молодежь знает известных спортсменов разных времен.

1 вопрос заключался в том, чтобы узнать, интересуется ли студенческая молодежь спортом и известными спортсменами? Вот что получилось в результате: ответ «Да» дали 20 % испытуемых, ответ «Немного» – 36,6 %, ответ «Нет» – 43,3 %. Это указывает на то, что больше половины опрошенных интересуются спортом.

На вопрос «Насколько часто вы просматриваете новости спорта, передачи об известных спортсменах (телевизор/интернет)?» испытуемые дали такие ответы:

А) часто – 6,6 %, Б) время от времени, периодически – 23,3 %, В) редко, не очень интересуюсь этим – 33,3 %, Г) совсем не интересуюсь этим – 36,6 %.

Что касается этого вопроса, то, как можно видеть, большая половина испытуемых в большей или меньшей степени интересуется спортивными передачами и спортсменами.

Вопрос № 3 звучал так: «Можете ли вы сходу вспомнить 5 спортсменов из любого вида спорта? Каких и по какому виду спорта?». Если выстроить ответы респондентов по рейтингу, то получится следующая картина: 1 место – Дарья Домрачева (биатлон), 2 место – Юлия Нестеренко (легкая атлетика), 3 место – Виктория Азаренко (большой теннис), 4 место – Роналдо (футбол), 5 место – Максим Мирный (большой теннис).

Во-первых, стоит сказать, что не все респонденты могли вспомнить хотя бы 5 спортсменов сходу. Во-вторых, здесь представлен рейтинг самых часто указываемых спортсменов. Было много таких, которых указывали по одному разу, и они были из разных видов спорта. Это указывает на широкую осведомленность студентов об известных спортсменах.

В вопросе 4 мы спрашивали мнение студентов о том, «какой вид спорта сейчас наиболее популярен». По результатам ответов получилось, что наиболее популярны (наиболее часто указываемое): Футбол – 1 место; Биатлон – 2 место; Легкая атлетика, волейбол, фигурное катание – 3 место. Баскетбол и плавание непопулярны по мнению испытуемых, так как никто не отметил этот вариант в анкетах.

Последний вопрос звучал так: «Что бы вы предложили для того, чтобы молодежь была более осведомлена об известных спортсменах?». Ответы студентов были сгруппированы в соответствии с тем, что бы они предложили:

- Проведение мероприятий, агитбригад; игр, викторин; бесед, лекций; спортивные инф. часы – 46,6 %
- Ничего – 23,3 %
- Смотреть новости, олимпиады, посещать игры, привлекать к различным видам спорта – 23,3 %
- Заставлять заниматься спортом в школе – 3,3 %
- Популяризировать спорт – 3,3 %

Основной посыл – нужно помочь молодежи быть более компетентными в том, что происходит в спорте, заинтересовать их спортом.

Выводы. В ходе исследования выяснилось, что молодежь, во-первых, не очень сильно интересуется спортом, а во-вторых, что она знает немного спортсменов именно разных времен. Больше студенты осведомлены о спортсменах современности. Что также неплохо, с другой стороны. Это показывает, что они, хоть и в разной степени, но все же следят за новостями спорта.

О достижениях спортсменов в любом виде спорта молодежь сегодня узнает чаще всего через Интернет. Для того, чтобы стимулировать интерес к спорту, спортсменам, необходимо вводить в рекламу больше «цепляющих» заголовков, чаще говорить не просто о достижениях тех или других спортсменов, а выкладывать во Всемирную паутину истории их жизни, их «рецепты успеха». Люди должны знать их не только как работающих на игровом поле, но и как работающих над собой, своими минусами, своим характером.

1. <https://adukar.by/news/sportivnye-legendy-belarusi>.
2. https://revolution.allbest.ru/sport/00621931_0.html.
3. https://knowledge.allbest.ru/sport/3c0b65635a3ad69a5c53b88521206d37_0.html.

ПЕРЕЦ М. Б., САХАЩИК А. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – О. Б. Баранов,
магистр пед. наук, преподаватель

МЕТОДИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Введение. Здоровые глаза – путь и результаты. С чего начать? Главное - изменить отношение к своим глазам и к самой проблеме плохого зрения [1, 2].

1. Методика, основанная на методе Г.А. Шичко

Период занятий составляет 7-9 дней интенсивного обучения, когда занятия проводятся по три часа ежедневно. Улучшение моего зрения за первые дни занятий достигло 17 см. Научной основой метода, которым я занимался, являются разработки ленинградского ученого, кандидата биологических наук, физиолога в области головного мозга Г. А. Шичко. Основой уже преобразованного метода являются положения американского ученого-офтальмолога Уильяма Горацио Бейтса из Нью-Йорка и его книга "Улучшение зрения без очков по методу Бейтса".

Сейчас я предложу вам некоторые упражнения, используемые мною из данной методики, и буду сопровождать их своими комментариями для большей ясности.

Комплекс упражнений.

Упражнение 1. Крепко-крепко зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем расслабьте глаза на это же время и снова напрягите веки и мышцы вокруг глаз. Повторите зажмуривание 7-8 раз.

Комментарии: произвольное напряжение обязательно приводит к непроизвольному расслаблению.

Упражнение 2. Быстро-быстро, легко и непринужденно моргайте глазами 1 - 2 минуты, представляя веки крыльями бабочки. **Комментарии:** важнейшее свойство моргания заключается в том, что оно на доли секунд выключает наши глаза из зрительного восприятия, давая таким образом кратковременный отдых мозгу и сетчатке глаз.

Упражнение 3. Переводите взгляд то вдаль, то на кончик пальца, расположенный на расстоянии 10-15 см от лица на уровне глаз. **Комментарии:** великолепно тренируется периферия, и расширяются зрительные поля, которые фактически выключаются из работы при ношении очков.

Упражнение 4. "Метка на стекле, или Копейка" Прикрепите на оконном стекле и нарисуйте на уровне глаз цветную метку размером с копеечку. Встаньте или сядьте на расстоянии 30-40 см и переводите поочередно взгляд то на метку, то на удаленный предмет за окном. Упражнение выполняется минимум 5 минут.

Упражнение 5. Массаж век: слегка надавить тремя пальцами на закрытые веки, затем ослабить давление. Повторить 3-4 раза.

Упражнение 6. "Ушки на макушке", или упражнение для бровей. Поднимите сознательным усилием брови, добиваясь ощущения движения в верхней части ушей. Тренируйтесь, поднимая и опуская брови, пока не почувствуете, как ваши уши шевелятся вместе с кожей на голове. Постепенно вам удастся двигать ушами и прижимать их назад без подъема бровей.

2. Методика У.Г. Бейтса

Упражнения Бейтса обращены, главным образом, к тем, кто страдает каким-либо видом аномалии рефракции - близорукостью, дальнозоркостью или астигматизмом.

Перемещение и раскачивание.

Движение головы должно осуществляться в том же направлении, что и движение глаз, т.е. их движения должны быть согласованными. Чтобы приучить себя к правильным скоординированным движениям глаз и головы сделайте следующие простейшие упражнения.

Упражнение. Посмотрите вправо, потом влево, двигая каждый раз головой. Попробуйте сделать теперь неправильный способ перемещения глаз (без поворота головы) и вы почувствуете, что в глазах появилось напряжение. **Упражнение.** Раскачивайте тело, голову и глаза подобно маятнику. Глаза при этом должны быть закрыты. Отметьте, что глазные яблоки двигаются вместе с движением головы. **Упражнение.** Попробуйте подражать походке слона с раскачиванием. Сделайте шаг правой ногой и качните тело, голову и глаза вправо, и наоборот.

Малые повороты.

Моргание и проблески.

Моргание предотвращает попытки глаза, смотря пристально, разглядеть плоховидимый объект. В том, что это действительно так, я убедился на собственном опыте.

Упражнение. Возьмите в руки мячик и, перебрасывая его из руки в руку, мягко моргайте при каждом касании его руками.

3. Методика П. Брэгг, направленная на укрепление окологлазных мышц

П.Брэгг рекомендует для укрепления шести окологлазных мышц следующие упражнения. Во время их выполнения станьте прямо и расслабьтесь. Во время занятий постарайтесь, чтобы лицо смотрело все время в одну и ту же сторону. УПРАЖНЕНИЕ N 1. Поднимите взгляд по вертикали вверх (к потолку), не поднимая при этом головы и не двигая телом. Затем опустите глаза вертикально вниз (к полу). Повторите упражнение несколько раз. Не надо торопиться, дайте мышцам глаз время, чтобы спокойно сделать свою работу. УПРАЖНЕНИЕ N 2. Поворачивайте глаза из стороны в сторону, смотря как можно дальше влево, а затем вправо. Голова и тело должны быть неподвижны. Повторите упражнение несколько раз. УПРАЖНЕНИЕ N 3. Поверните глаза вправо-вверх, потом влево-вниз. Сделайте это 10 раз. После этого поверните глаза влево-вверх, а вслед за этим вправо-вниз (тоже 10 раз). УПРАЖНЕНИЕ N 4. Представьте, что перед вами стоит огромный обруч. Пройдитесь глазами вдоль его ободка в направлении движения часовой стрелки, описав один полный круг. Отправьтесь в такое же путешествие в противоположном направлении. Сделайте по 10 таких круговых движений глазами в каждом направлении. Голова должна быть неподвижна, вращаются только глаза. Описанные мною выше упражнения позволяют загрузить все шесть мышц, окружающих ваши глаза. Такая работа, выполняемая регулярно, позволит значительно укрепить их.

Выводы. Здоровые глаза – совершенно реальное желание. В ходе вышеупомянутых упражнений возможно улучшить свое зрение, циркуляцию крови в глазах.

Главное, соблюдать следующие принципы выполнения упражнений:

1) Системность и последовательность в выполнении упражнений, а так же регулярность - тренируйте зрение в ходе всего дня. Как было определено выше, важнейшей задачей в тренировке зрения должно стать превращение формальных упражнений в бессознательные, автоматические привычки поведения глаз. Это станет возможным, если вы будете делать эти упражнения (с некоторыми изменениями) целый день, везде и всюду, чем бы вы ни были заняты. Ваш принцип при этом - "Понемногу, но часто";

3) Постепенное увеличение нагрузок

4) Учет индивидуальных особенностей

5) Творческий подход. творческий подход поможет вам не превратить заботу о глазах в каторгу и получать от тренировок не только пользу, но и наслаждение.

6) Никогда не пытайтесь разглядеть объект, не делайте никаких усилий увидеть.

7) Не смотрите ни на что более, чем доли секунды без перемещения взгляда.

1. Эффективные методики по восстановлению здоровья глаз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fatalenergy.com.ru/power/1187968028-0.html> . - Дата доступа: 14.03.2018.

2. Личный опыт восстановления зрения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://laski-glazkam.ru/stati/lichnyj-opyt-vosstanovleniya-zreniya> . - Дата доступа: 14.03.2018.

ПЕРЕЦ М. А., САХАЩИК А. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель - В. И. Жуковец,
старший преподаватель

ВРЕД СПОСОБОВ ПРИНУДИТЕЛЬНОГО ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Введение. Допинги – это специальные лекарственные препараты, употребляемые спортсменами для принудительного повышения работоспособности организма во время соревновательной деятельности или же в период учебно-тренировочного процесса. На то, какими свойствами обладает тот или иной допинг влияет вид спорта, для которого он предназначен. В общем, фармакологические действия данных лекарственных препаратов могут быть совершенно противоположными. Как правило, назначение допинга происходит курсом, но зачастую встречаются случаи однократного употребления. Всё зависит от поставленных задач, а также механизма действия определённого лекарственного вещества [1,2].

К сожалению сейчас существует много книг, которые нам говорят про то, как правильно употреблять допинг, написано сотни, но редко упоминается о том, что применение данных лекарственных препаратов негативно отражается на здоровье спортсмена. В некоторых случаях это приводило спортсменов к летальному исходу, МК МОК был вынужден запретить применение ряда некоторых фармакологических препаратов, как на тренировках, так и на соревнованиях.

Результаты и их обсуждение. История допинговых средств в спорте берёт своё начало с того времени, когда ещё не было никаких анаболических стероидов. Первый документально подтверждённый случай использования допинга был зарегистрирован в 1865 году, именно тогда специальные стимуляторы были использованы пловцами из Голландии. После хороших результатов голландцев в каждой стране спортсмены всех дисциплин начали пробовать применять данные препараты. Первые Олимпийские игры, которые прошли в 1896 году, также стали местом, где успешно использовались допинговые добавки типа кодеин и стрихнин. На Олимпиаде в 1904 буквально с того света достали марафонца Томаса Хикса, который влил в свой организм смесь бренди, кодеина и стрихнина. Но всё это было, как говорится, баловство, настоящая же эра допинга началась в 1935 году, когда был создан синтетический тестостерон. Считается, что нацистская Германия обязана за свои победы на Олимпиаде в 1936 именно этому препарату. Всё повторилось, когда на Олимпиаде в 1952 году Советские спортсмены показали невероятные результаты. Американцы не ожидали такого унижения от своего главного на тот момент врага и тоже решили взяться за разработку андрогинных препаратов. И вы знаете, у них получилось. Однако тестостерон устраивал далеко не всех спортсменов тем более спортсменок.

Дело в том, что данный препарат оказывал сильные побочные действия, которые в некоторых случаях были неприемлемы. К примеру, у спортсменок начинали развиваться вторичные мужские половые признаки. Что-то нужно было делать, и на повестку дня встал вопрос о разработке новых допинговых препаратов. Были созданы такие препараты, как нандролон, норэтандролон, оксандролон, оксиметолон и метандростелон. Последний препарат приобрёл просто огромную популярность. Спортсмены многих стран начали употреблять этот допинг чуть ли не каждый день. Но это были лишь цветочки. Всё началось в 1968 году. Вообще, Олимпиада в 1968 году стала самой допинговой за всю историю. И не важно, что в 1967 году был создан

Антидопинговый комитет, возглавляемый принцем Александром де Мерод – нужной аппаратуры для определения точного нахождения определённых препаратов в моче или крови всё равно не было. Нужны были деньги. И как вы думаете, кто предоставил средства? Ответ прост – США. Может возникнуть вопрос – “почему?”. Всё дело в том, что у американцев была аппаратура, которая могла обнаружить нахождение в моче спортсмена метандростенола. А многие Советские сборные тренировались именно на этом препарате, когда сами американцы уже перешли на станозол – неизвестный в то время миру анаболический стероид.

К допингам относятся все психостимуляторы, дыхательные аналептики, адреномиметики, ингибиторы МАО, холиномиметики, антихолинэстеразные средства, антидепрессанты, наркотические анагетика, сердечные гликозиды, тестостерон и анаболические стероиды, кортикостероиды, пептидные гормоны – СТГ, АКТГ, гонадотропины, эритропоэтин и другие. Кроме того, во всех видах стрельбы запрещены бета-блокаторы, оксибутират натрия, транквилизаторы, снотворные средства, марихуана, гашиш и алкоголь, а для исключения маскировки стероидов, их ускоренного выведения и воды – мочегонные средства. Ко всем группам лекарственных средств в списке запрещенных препаратов есть добавление: «и другие родственные соединения». Это означает, что может быть обнаружен и неизвестный допинг как по химической структуре, так и по фармакологическому действию.

Виды спорта и допинг:

1. Циклические виды спорта с преимущественным проявлением выносливости (бег, плавание, лыжные гонки, конькобежный спорт, все виды гребли, велосипедный спорт и другие), когда одно и то же движение повторяется многократно, расходует большое количество энергии, а сама работа выполняется, с высокой и очень высокой интенсивностью. Эти виды спорта требуют поддержки метаболизма, специализированного питания, особенно при марафонских дистанциях, когда происходит переключение энергетических источников с углеводных (макроэргических фосфатов, гликогена, глюкозы) на жировые. Контроль гормональной системы этих видов обмена веществ имеет существенное значение как в прогнозировании, так и в коррекции работоспособности фармакологическими препаратами.

2. Скоростно-силовые виды, когда главным качеством является проявление взрывной, короткой по времени и очень интенсивной физической деятельности (все спринтерские дистанции, метания тяжелая атлетика и другие). В большинстве случаев эти признак» зависят от генетических детерминант, а источники энергии для обеспечения подобной деятельности принципиально отличаются при проявлении выносливости. Прирожденные спринтеры имеют более высокий процент быстрых мышечных волокон по сравнению с бегунами на длинные дистанции. Скорость является весьма демонстративным показателем, которая претерпевает с увеличением возраста самый ранний и выраженный спад по сравнению с силой и выносливостью. Увеличение массы тела у всех метателей и тяжелоатлетов требует особого контроля за специализированным питанием и сдвига катаболической в анаболическую фазу обмена веществ без использования анаболических стероидов и соматотропина. У спринтеров же недопустимо бесконтрольное увеличение массы тела. Превалирует углеводный обмен и источники энергии: макроэргические.

3. Единоборства представляют собой весьма многочисленные виды спортивной деятельности (все виды борьбы, бокс и другие). Характерной чертой расхода энергии при единоборствах является непостоянный, циклический уровень физических нагрузок, зависящий от конкретных условий борьбы, хотя, порой, они достигают очень высокой

интенсивности. Вид физической деятельности, ее длительность и интенсивность являются основанием для подбора фармакологических препаратов. Эти виды спорта, в большинстве случаев, достаточно травматичны, что может быть причиной нарушений микроциркуляции и обменных процессов в мозгу, поэтому следует в качестве протекторов использовать препараты ноотропного действия.

4. Игровые виды характеризуются постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха, когда спортсмены не задействованы непосредственно в игровых эпизодах. Большое значение имеют координация движений и психическая устойчивость. Задачи фармакологического обеспечения связаны с коррекцией процессов восстановления, компенсации энергии, улучшения обменных процессов в мозгу при помощи витаминных комплексов, ноотропов, адаптогенов растительного и животного происхождения, а также антиоксидантов.

5. Сложнокоординационные виды основаны на тончайших элементах движения, как это бывает в фигурном катании, гимнастике, прыжках в воду, стрельбе, где требуются отменная выдержка и внимание. Физические нагрузки варьируются в широких пределах. Например, чтобы сделать сложный прыжок нужна огромная взрывная сила, в то время как при стрельбе необходима концентрация внимания и уменьшение тремора. Большое значение имеет повышение психической устойчивости растительными препаратами успокаивающего действия (валериана, боярышник без спиртовых компонентов), ноотропами, витаминными комплексами, энергетически богатыми продуктами.

Как бы ни смешно это не было, но только в таком спорте как шахматы не принимается допинг, но и эта информация является не точной.

Выводы. Заключается в том, что, как и говорилось выше, многие спортсмены не хотят сами работать на свои будущие результаты и прибегают к специальным препаратам. Это приводит их к ожидаемому результату или калечит их не имеет значения в данном случае. Ведь то, чего они хотят - число, не результат упорных тренировок, часов в спортзале, не то, что имеет весомую силу. Как бы то ни было, эти люди не понимают, что все то, чего они добились - ложное представление победы. Так что прежде, чем начать принимать стимулирующие средства спросите себя: число или результат?

1. Допинг в спорте [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sportschools.ru/page.php?name=primenenie_dopinga_v_sporte . - Дата доступа: 20.03.2018.

2. Исследование и стандартизация лекарственного средства для повышения физической работоспособности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://medical-diss.com/farmakologiya/issledovanie-i-standartizatsiya-lekarstvennogo-sredstva-dlya-povysheniya-fizicheskoy-rabotosposobnosti#ixzz5AHSmmPbm> . - Дата доступа: 20.03.2018.

ПОДГОРНЫЙ А. В.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Г. К. Бажанова,
старший преподаватель**ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЖИЗНИ
КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА**

Введение. Занятия физическими упражнениями или спортом повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие в организме обмен веществ и энергии, активизируют кровообращение. Выполнение физических нагрузок способствует развитию умственной деятельности. Здоровье человека напрямую связано от новых технологий и их развитию. Технологии для здоровья стали неотъемлемой частью нашей жизни. Мы сталкиваемся с ними повсюду.

Цель работы – изучить здоровьесозидающие технологии в жизни каждого человека.

Методы исследования. В работе использовался анализ литературных источников и интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Одни из последних разработок – это ДНК-роботы опробованные израильскими, китайскими, американскими учёными на крысах, насекомых. ДНК-роботы – это микроскопические структуры из молекул нуклеиновой кислоты, которые обнаруживают и уничтожают патологически опасные для организма клетки, токсичные молекулы. Молекула, несущая на поверхности фермент крови тромбин, по кровотоку достигает опухоли и, высвободив тромбин, запускает процесс свертывания крови. В свою очередь сосуд, питающий ее, закупоривается, вызывая гибель ткани и уменьшая число злокачественных клеток.

Следующая технология - это светящиеся антибиотики. Антибиотик, содержащий в себе флюоресцентные вещества, находит в организме бактерию и вступает с ней в реакцию. В результате этого бактерия приобретает легкое свечение, различимое через кожу пациента.

Учёные выявили эликсир молодости. Эксперименты учёных с круглыми червями, которым вводили витамин В3, констатировали увеличение их продолжительности жизни примерно на 10%.

Далеко шагающие технологии позволили выращивать искусственную кожу с лимфатическими и кровяными сосудами, создать искусственный глаз с электронным управлением, который способен различать окружающие его объекты.

Открытие, которым мы ограничимся, это выявление Т-клетки иммунитета человека, которая вводит внутрь раковой клетки токсин, убивающий её. Т-клетка эффективна на ранних стадиях опухоли.

Существует статья итальянского врача Туллио Симончини, который утверждал, что рак это грибковое заболевание, которое проявляется в результате ослабления иммунитета. Его заключение – иммунная система – ключ к выздоровлению.

Иммунитет ослабляется продуктами питания, пищевыми добавками, пестицидами и гербицидами, вакцинацией, электромагнитными и микроволновыми технологиями, фармацевтическими препаратами, стрессом современной жизни. Курение, загрязненная окружающая среда; еда, содержащая много жиров, тяжелые физические нагрузки, злоупотребление загаром, солярием, химические соединения из продуктов выхлопных газов, бытовой химии, стресс способствуют возникновению свободных радикалов.

Свободные радикалы – это активные молекулы, имеющие один непарный электрон, который забирает у молекулы организма один электрон, тем самым негативно воздействуя на неё. Для противодействия свободным радикалам нужно поступление в организм антиоксидантов, которые поступают от самого организма и с растительной пищей, минералами. Антиоксиданты отдают неполноценным молекулам свои электроны, не теряя при этом своей стабильности и активности. Прекращается негативный процесс разрушения молекул, не происходит разрушения клеток, не возникают реакции окисления. Антиоксиданты тоже становятся свободными радикалами, но они не имеют почти никакой силы, и не разрушают клетки.

Остановлюсь поподробней на статье Туллио Симончини. Он считал, что в нашем организме живут микроскопические дрожжеподобные грибы рода *Candida albicans*.

Микроорганизмы рода *Candida* входят в состав нормальной микрофлоры рта, влагалища и толстой кишки большинства здоровых людей. Раковое заболевание обусловлено не просто наличием грибов рода *Candida*, а их размножением в большом количестве и/или попаданием в организм более патогенных штаммов гриба. Чаще всего кандидоз возникает при снижении общего и местного иммунитета. Грибок не может адаптироваться к бикарбонату натрия NaHCO_3 или к питьевой соде. Но это ещё не всё. Раковые клетки содержат уникальный биомаркер – энзим CYP1B1. Энзимы – это белки, которые вырабатываются только в раковых клетках. В овощах и фруктах содержится сальвестрол. В реакции сальвестрола с энзимом сальвестрол превращается в компонент, убивающий раковые клетки и не повреждающий здоровые. САЛЬВЕСТРОЛ. Чем больше растение подвержено грибковым заболеваниям, тем больше сальвестрола они содержат. Это естественная защита, находящаяся во фруктах и овощах для борьбы с грибами. Химические фунгициды убивают грибки и препятствуют образованию естественной защиты (сальвестрола) у растения, (ходовые фунгициды блокируют выработку CYP1B1). Поэтому, если вы едите химически обработанные фрукты и овощи, то не получаете естественной защиты.

Между свободным радикалом и энзимом CYP1B1 есть что-то общее, которые оба нейтрализуются овощами, фруктами.

Вывод. Подведём заключение. Для укрепления иммунитета нужно заниматься спортом, правильно питаться. Не есть на ночь, так как в положении лёжа растворённые организмом минеральные вещества накапливаются в лимфатических узлах человека, которые замедляют обмен веществ. А это порой головные боли по утрам, тяжело встать с кровати. Необходимо в рацион питания включать каши, так как это продукты в которых можно не сомневаться насчёт добавления химикатов, включать в свой рацион овощей и фруктов, больше смеяться и учиться найти в себе долину гармонии с собой, окружающим миром.

Новые достижения в медицинских технологиях я считаю скоро станут неотъемлемой частью нашей жизни.

1. Марина Солодовника. Про шарлатанство, питьевую соду и доказательную медицину [Электронный ресурс]. – [<https://www.miloserdie.ru/article/pro-sharlatanstvo-pitevuyu-sodu-i-dokazatelnyuyu-medicinu/>], 29.05.2012.

2. Рубрика. Свободные радикалы и антиоксиданты [Электронный ресурс]. – http://www.ayzdorov.ru/ttermini_svobodnie_radikali.php, 2015.

ПОТАПЧУК И. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – С. Г. Ларюшина,
 преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. О пользе физической культуры говорят уже много десятилетий и учёные, и врачи [1, 2]. Многие из нас ведут здоровый образ жизни (или хотя бы пытаются его придерживаться): бегают по утрам, ходят на фитнес, посещают бассейн, делают зарядку дома.

Цель работы – изучить отношение студентов к физической культуре.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетный опрос.

Результаты и их обсуждение. Для выяснения сути проблемы такого отношения студенческой молодёжи к занятиям физической культуры и спорта, мной был проведён опрос среди студентов Брестского государственного университета. Было задано 4 вопроса помогающих лучше понять отношение студентов к учебному предмету.

Первый вопрос я сформулировала так: «Считаете ли Вы нужным в учебной программе предмет «Физическая культура»?». На что 50% опрошенных ответили, что да, 40% - нет, а оставшиеся 10% заняли нейтральную позицию, сказав, рады позаниматься, но не очень-то расстроились, если бы пары отменили.

Следующий вопрос был такой: «Часто ли Вы прогуливаете этот предмет?». Мнения также разделились: 50% ответили, что да, часто, а остальные 50%, что ни разу не позволили себе не прийти на пару без уважительной причины.

Третий вопрос состоял в следующем: «Занимаетесь ли Вы дополнительно физической культурой и спортом?». Результаты таковы: 40% ничем не занимаются, 50% регулярно посещают тренажёрный зал, либо ходят на какую-нибудь спортивную секцию. Среди названных видов спорта были волейбол, настольный теннис, легкая атлетика и шахматы.

И последний вопрос звучал так: «Хотели бы Вы что-то изменить в учебном плане факультатива «Физическая культура»?». На что 70% опрошенных ответили, что хотели бы заменить предмет на какую-нибудь секцию, либо больше играть в подвижные игры, например, в волейбол. 10% относятся к парам по физическому воспитанию нейтрально, а оставшиеся 20% хотят, чтобы пары вообще отменили.

Также мною был проведён опрос среди иностранных студентов. Им был задан всего один вопрос: «Хотите ли Вы, чтобы в Вашу учебную программу был введён предмет «Физическая культура»?». На него 30% опрошенных ответили отрицательно, а остальные 70% - положительно, и даже высказали недовольство по поводу его отсутствия.

Выводы. Из проделанной мной работы можно сделать следующий вывод: студенты согласны ходить на занятия по данному предмету, если на нём не будет большой физической нагрузки в виде различных физических упражнений и пары будут проходить в свободной форме, так как они всё равно занимаются дополнительно какими-либо видами спорта.

1. Кузнецов, А. К. Физическая культура в жизни общества / А. К. Кузнецов. – Минск, 1995.

2. Физическое воспитание : учебник для студентов ВУЗов. Минск : Высшая школа, 1983.

ПУКАЛО В. М.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – С. Г. Ларюшина,
преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-ФИЛОЛОГОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Введение. Физическая культура, как таковая, оказывала положительное влияние на человека во все времена, но на сегодняшний день, когда так много внимания уделяется развитию интеллектуальности, творчества, её роль в жизни человека возрастает.

В современный век развития научно-технического прогресса важно не забывать и о том, насколько именно внешняя среда может навредить нашему здоровью. Каждый человек должен поставить себе цель с каждым днем укреплять свое здоровье, следить за ним, а этому помогает физическая культура.

Результаты и их обсуждение. Руководство физическим воспитанием и спортивно-массовой работой среди студентов, а также организация наблюдений за состоянием их здоровья возложены на ректора, а конкретное их проведение осуществляется административными подразделениями и общественными организациями вуза. Непосредственная ответственность за постановку и проведение учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов в соответствии с учебным планом и государственной программы возложена на факультет физического воспитания вуза. Массовая оздоровительная, физкультурная и спортивная работа проводится спортивным клубом совместно с кафедрой и общественными организациями. В вузах осуществляется наблюдение за состоянием здоровья студентов, поликлиникой или здравпунктом вуза проводится регулярное медицинское обследование.

Известный педагог И. Ф. Харламов считает, что физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях физической культурой и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек и здорового образа жизни [2, с. 257]. Для студентов ведущей деятельностью является учебная, им необходимо получить высшее образование для того, чтобы стать высококвалифицированными и конкурентоспособными специалистами. Однако известно, что именно физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы, что интеллектуальный труд требует большого напряжения физических сил. А болезненность человека, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Они планируются по государственным стандартам в учебных планах любого учреждения образования по всем специальностям. Программа обеспечивает решение основных задач физического воспитания студентов: выполнение физических упражнений, предусмотренных программой. В БрГУ имени А. С. Пушкина выполнение предусмотренных учебных планов выполняют преподаватели кафедр факультета физического воспитания. Практические занятия обеспечивают лучшее усвоение

учебного материала, способствуют процессу физического совершенствования, и это один из основных путей формирования физической культуры студентов. Учебные занятия в совокупности с правильно организованными практическими занятиями являются залогом продуктивного и эффективного физического воспитания.

Программа также предполагает сдачу студентами зачётов по физическому воспитанию. Для того чтобы узнать отношение студентов к физической культуре, мы провели социологический опрос среди студентов филологического факультета в котором 76 студентам были предложены вопросы. Большинство респондентов на вопрос: «Как часто Вы посещаете занятия по физкультуре в вузе?», ответили, что стараются посещать всегда.

На вопрос: «Почему вы занимаетесь физкультурой в ВУЗе?» большинство студентов ответили – «для того, получить зачет». На вопрос: «Какая, по вашему мнению, должна быть периодичность занятий физкультурой в ВУЗе?» 76% респондентов ответили «1 раз в неделю»; 14% «2–3 раза в неделю»; и лишь 10% – «3 раза в неделю и более».

При ответе на вопрос «Принимаете ли вы участие в спортивных мероприятиях, организованных университетом?» 75% ответили «да»; 20% студентов ответили «хотел(а) бы попробовать»; и только 5% опрошенных ответили «нет».

В ходе опроса выяснилось, что 30% студентов занимаются физкультурой в повседневное время «2–4 раза в неделю»; 12% «реже 1–2-х раз в неделю»; 16% опрошенных вне университета занимаются физкультурой «3–4 раза в неделю»; 42% занимаются «каждый день».

При обработке ответов на вопрос: «Как вы оцениваете свою физическую подготовку на данный момент?» выявились хорошие показатели подготовленности. Так, 77% респондентов ответили, что у них «нормальная физическая подготовка»; 13% считают, что «хорошая физическая подготовка»; и только 10% считают себя «слабо подготовленными».

На вопрос «Состоите ли вы на диспансерном учете с какими-либо хроническими заболеваниями?» более 47% респондентов ответили, что «не состоят и никакие хронические заболевания их не беспокоят»; 23% ответили, что состоят; и 30% затруднились ответить.

Анализируя результаты анкетирования, мы пришли к выводу, что в целом это хороший показатель, показывающий, что студенты хорошо представляют, какие необходимо предпринять шаги к поддержанию своего здоровья. Однако не все студенты осознают важность физической культуры и спорта.

Выводы. Охрана собственного здоровья – обязанность каждого, человек не в праве перекладывать ее на окружающих. С раннего возраста человек должен приучать себя к здоровому, активному образу жизни, к спорту. В высших учебных заведениях должно уделяться определенное время физической культуре в первую очередь для поддержания здоровья студентов, но а также для повышения успеваемости.

1. Анисимов, В. В. Общие основы педагогики : учеб. пособие для вузов / В. В. Анисимов, О. Г. Грохольская, Н. Д. Никандров. – М. : Просвещение, 2006. –574 с.

2. Харламов, И. Ф. Педагогика : учеб. пособие для вузов / И. Ф. Харламов. –М. : Гардарики, 1999. – 520 с.

ПЫТЕЛЬ Л. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Э. Н. Хиль,
 преподаватель

ЙОГА И ЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ ФУНКЦИИ

Введение. Йога-терапия — это способ при помощи асан оказать воздействие не только на физическое тело (кости, мускулы и суставы), как другие упражнения, но и на физиологический уровень, воздействуя, например, на печень, селезенку, поджелудочную железу, дыхательную и кровеносную системы. А также йога-терапию можно рассматривать как практику избавления от неправильных внутренних позиций, установок, моделей видения мира, которые и по отдельности и в совокупности являются причиной «заболеваний» души за которыми, в свою очередь, следуют телесные недомогания. Йога-терапия делает акцент на связи между особенностями душевного состояния человека и его здоровьем. Занятия йогой-терапией подходят беременным женщинам на любых сроках беременности как мягкая и гармоничная помощь маме и ребенку. На занятиях происходит укрепление родовой мускулатуры, содействует стабилизации нервно-психического состояния будущей матери; стимулирует обмен веществ, обеспечивая «строительные» вещества для плода и его нормальное развитие. Очень часто большинство болезней в организме человека развивается из-за нарушений осанки и здоровья позвоночника. На работу с ним направлены занятия в классе «Проблемы спины». В данном классе занятия проходят по общей для всех программе, адаптированной для проблем спины. Он предназначен для тех, кто хотел бы уделить особое внимание работе со спиной, улучшить осанку, научиться правильно работать в позах при таких проблемах, как сколиоз, лордоз, кифоз, остеохондроз, оказывать себе первую помощь в случае болей или чрезмерной нагрузки на спину. В основу программы легли позы (и их вариации) направленные на то, чтобы оптимальным образом воздействовать на слабые участки и снимать напряжение с позвоночника. Нагрузка здесь меньше, чем в общих классах.

В результате практики йоги возникает естественная гармония и функциональный баланс между различными органами, что приводит к улучшению здоровья и самочувствия.

Все части тела включены в практику с минимальным усилием, без перенапряжения, усталости, чрезмерного нагревания и пота.

Йогические упражнения укрепляют слабые части тела без одышки и учащённого дыхания, которые сопровождают спортивные занятия. Они особенно эффективны в укреплении мышц живота.

Закрепощённые мышцы восстанавливают свою эластичность. Подвижность суставов также увеличивается и восстанавливается даже в преклонном возрасте.

Непроизвольные мышцы развиваются и управляются с помощью концентрированного давления на них.

Улучшается деятельность сердца и всей сердечно-сосудистой системы в целом.

Можно достичь сознательного контроля над большинством автономных функций организма, что невозможно сделать с помощью других физических упражнений.

Незначительные структурные и функциональные нарушения могут быть исправлены, и гармоничное развитие всего тела достигается с помощью практики асан. Слабые мышцы живота, кривая спина, выпирающие дряблые бёдра, согнутые плечи, впалая грудь могут быть исправлены, и их форма может быть восстановлена.

Позвоночник становится прямым и гибким. Все части тела приобретают симметричное положение, что ведёт к улучшению осанки.

Выводы. Йога помогает избавиться от тучности, удаляя избыточный жир, и распределяя оставшийся по всему телу в правильной пропорции. Потеря веса происходит посредством выполнения практики поз.

Асаны помогают регулировать вес. Если ваш вес ниже нормы, то он увеличится, если выше – уменьшится. Формируется правильное дыхание.

РИЧКО Д. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И. М. Гузаревич,

преподаватель

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА, ФОРМЫ И МЕТОДЫ

Введение. В современном обществе вопрос о физическом воспитании дошкольников стоит очень остро и чрезвычайно заботит многих родителей. На сегодняшний день стало очень модно заниматься спортом или просто общеукрепляющими упражнениями, стало очень модно заботиться о своём здоровье, следить за правильным питанием и т.д. Но статистика говорит о том, что наши дети подвержены многим факторам и всего лишь 4% абсолютно здоровых детей поступает в школу.

Цель работы – исследование и выявление задач, средств, форм и методов физического воспитания детей дошкольного возраста.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа литературы.

Результаты и их обсуждения:

Оздоровительные задачи физического воспитания дошкольников:

1. Охрана и укрепление здоровья ребёнка;
2. Закаливание организма ребёнка;
3. Формирование правильной осанки ребёнка;
4. Профилактика плоскостопия;
5. Развитие двигательных навыков ребёнка в достаточном количестве.

Средства физического воспитания дошкольника:

1. Специальные гигиенические и социальные условия. К ним относятся очень простые и банальные вещи – ванная комната, кухня, личное пространство ребёнка, спортивные игрушки и т.д.

2. Правильное питание ребёнка.

3. Общение с природой. Сюда подойдут подвижные игры на свежем воздухе, физические упражнения на свежем воздухе, катание на санках, на лыжах, на коньках, на велосипеде, организация прогулок, организация семейных походов и т.д.

4. Режим дня.

5. Организация двигательной активности ребёнка. Необходимо постараться так, чтобы ребёнок в течение всего дня не сидел дома за компьютером или телевизором, а как можно больше двигался, удовлетворяя тем самым свои потребности в двигательной активности. Если этого не обеспечивать, то двигательная активность будет проявляться в чём-то ещё, например, в детских шалостях или в гиперактивности.

6. Закаливание детского организма [1].

Формы физического воспитания дошкольника.

1. Утренняя гимнастика.

2. Просто потанцевать с ребёнком под весёлую музыку или поиграть в подвижную игру или выполнить интересный комплекс упражнений в игровой форме. Главное – поднять с утра настроение и хорошенько настроиться на предстоящую деятельность в течение дня.

3. Подвижные игры. Их следует проводить не только на улице, но и дома.

4. Прогулки на свежем воздухе.

Методы физического воспитания ребёнка – беседы, рассказы, объяснения с разъяснениями. Большое значение здесь имеют практические методы, т.е. методы организации деятельности – упражнение и личный пример. Естественно, все эти методы должны касаться физического воспитания, т.е. если это беседа, то она должна быть, например, о значении утренней гимнастики или о важности культурно-гигиенических процедур и т.д. Ещё можно использовать нетрадиционные методы, которые повысят интерес ребёнка к физической активности, играм и упражнениям [2].

Также, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений тесно связано с интеллектуальным и психическим развитием ребенка, с воспитанием нравственно - волевых черт личности, что также характерно основе всестороннего физического воспитания детей дошкольного возраста. Главной задачей физического воспитания дошкольников является охрана жизни и укрепления здоровья, закаливание организма детей, которая относится к общей оздоровительной задаче. Хорошее здоровье определяется нормальной работой всех органов и систем организма.

В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста также решаются образовательные задачи: формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, прививание навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение знаний о физическом воспитании. Также не менее важно решать широкие воспитательные задачи. Необходимо вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями в детском учреждении и дома. У детей необходимо воспитать любовь к занятиям спортом, интерес к их результатам.

Выводы. В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание. Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физических качеств, необходимых для труда. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи очень тесно взаимосвязаны между собой. Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего развития, не только физического, но и духовного [3].

1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста – [Электронный ресурс] / Режим доступа: – <http://nashidetci.ru/fiziceskoe-vozpitanie-doshkolnikov/> – Дата доступа: 05.03.2018.

2. Значение и задачи физического воспитания детей дошкольного возраста – [Электронный ресурс] / Режим доступа: – <http://raguda.ru/vs/fizicheskoe-vozpitanie-detej-doshkolnogo-vozrasta.html> – Дата доступа: 05.03.2018.

3. Физическое воспитание дошкольников – [Электронный ресурс] / Режим доступа: – <http://teremok-8.ru/2-uncategorised/34-znachenie-i-zadachi-fizicheskogo-vozpitanija-detej-doshkolnogo-vozrasta>– Дата доступа: 05.03.2018.

РУДЕНКО В. А., ТЮШКЕВИЧ Д. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С. П. Шмолик

преподаватель

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Введение. В отношении здоровья во всех странах студенты входят в группу повышенного риска. Поводом для этого является возражения между необходимостью улучшить деятельность вуза с целью сохранения здоровья студентов и одновременной интенсификацией учебного процесса с целью повышения качества и уровня готовности к профессиональной деятельности.

Проблемой состояния здоровья учащейся молодежи в последнее время заинтересовалось много исследователей. Общеизвестен тот факт, что подростки, поступаая в средние и высшие учебные заведения уже имеют колоссальный набор заболеваний. Очень важно субъективное мнение студентов о состоянии своего здоровья, где большинство учащихся выделили зависимость здоровья от образа жизни, который они ведут.

Актуальность данной проблемы определяется, в первую очередь, ухудшением в последние десятилетия состояния здоровья студентов. Это явление ассоциируется с низким экономическим уровнем жизни большинства студентов, условиями учебной деятельности, низкой активностью по отношению к собственному здоровью. Во многом это обусловлено тем, что существующая система образования не рассматривает сохранение и улучшение состояния здоровья как одна из ценностей собственной деятельности, в итоге это ведет к ухудшению у всех участников образовательного процесса.

Результаты и их обсуждение. Понятие «здоровьесберегающих образовательных технологий» появилось в педагогическом обиходе лишь в последние 2-3 года. Многие педагоги полагают, что это одна или несколько новых педагогических технологий, альтернативных всем другим, и поэтому можно выбирать: работать ли по технологиям, например, Л.Занкова, С.Френе, В.Зайцева, М.Монтессори и т.д. или по «технологии здоровьесбережения». Но это не так. Цель педагогической (образовательной) технологии - достижение того или иного образовательного результата в обучении, воспитании, развитии. Здоровьесбережение же не может, по определению, выступать в качестве основной и единственной цели образовательного процесса, а только в качестве условия, одной из задач достижения главной цели. Понятие «здоровьесберегающая» относится либо к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии (педагогической системы) решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов, либо фиксирует соответствующий приоритет в идеологии и принципах педагогической деятельности. Это показатель того, «взимается» или нет с учащихся, без их согласия, плата за получаемое ими образование в форме непреднамеренного нанесения ущерба их здоровью.

Понятие «здоровьесберегающая технология» можно рассматривать, как совокупность принципов, приемов и методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения [1; с. 5].

Здоровьесберегающие технологии включают в себя систему ценностей и установок, формирующие потребность в повышении двигательной активности, предотвращение нарушений функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения), снижении силы сокращения мышц и приобретении гигиенических качеств [2; с. 19]. Особая роль отводится физкультурно-оздоровительной деятельности, соблюдению режима дня, качеству питания, чередованию труда и отдыха, что содействует предупреждению возникновения вредных привычек и разных заболеваний.

Главными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых для сохранения и укрепления здоровья молодежи в вузах, являются физкультурно-спортивные мероприятия, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности и просветительно-педагогическая деятельность.

Непонимание благоприятного воздействия физической культуры на состояние здоровья, низкая мотивация к занятиям физической культурой, неразвитость навыков самоконтроля и во многом неадекватное восприятие состояния своего организма приводят к формальному отношению студенческой молодежи к собственному здоровью, его сохранению и укреплению.

Нами было проведено исследование у студентов третьего курса психолого-педагогического факультета БрГУ имени А.С.Пушкина.

Целью исследования было определить, насколько, по мнению студентов, развиты здоровьесберегающие технологии в ВУЗе.

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Среди студентов участие приняли 24 девушки и 6 юношей в возрасте 19-21 года.

В результате проведенного исследования получены следующие результаты:

Меньшая часть опрошенных студентов постоянно занимаются физкультурой и спортом - 23%, от случая к случаю - 59%, совсем не занимаются - 18%. В качестве основной причины своей низкой физкультурно- спортивной активности у респондентов – отсутствие свободного времени - 51%, отсутствие условий для занятий - 27%, отсутствие желаний - 22%.

Меньшая часть студенческой молодежи придает огромное значение физическим качествам и телосложению - 33%, и только здоровью - 67%.

Большинство опрошенных предпочли бы заниматься различными видами фитнеса и занятиями в тренажерном зале - 55%, пожелали активно отдыхать - 23%, купание - 4%, секционные занятия - 12%, самостоятельные занятия - 5% и 6% не знают, чем бы хотели заниматься.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показали необходимость модернизации современных подходов к формированию ценностных установок на здоровый образ жизни у будущих специалистов. При этом главная роль отводится самовоспитанию, реализации индивидуальных потенциалов личности в процессе занятий физической культурой и спортом.

1. Горелов, А. А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А. А. Горелов, В. А. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований, 2008. – 98 с.

2. Дубровский, В. М. Лечебная физическая культура / В. М. Дубровский. – Москва : Владов, 2008. – 124 с.

РУПЕКА Е. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Э. Н. Хиль,
 преподаватель

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Введение. Состояние здоровья человека – это его естественный капитал, часть которого является наследственной, а другая – приобретенной в результате усилий самого человека и общества. В связи с этим система образования не может стоять в стороне от задач, стоящих перед страной и обществом по сохранению здоровья каждого гражданина, а тем более молодого. Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. У обучающихся в процессе обучения в учебном заведении должна быть сформирована компетентность в области здоровья и бережения, которая относится к социальным (ключевым) компетенциям. Способность мобилизовать эти знания в своей профессиональной деятельности характеризует компетенцию профессионально успешной личности. Поэтому одним из основных направлений системы высшего образования является внедрение здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий в процесс обучения. [1; с.285].

Нынешние студенты - это основной трудовой резерв нашей страны, это будущие родители, и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации.

В последние годы в мире, а также в нашей стране, активизировалось внимание к здоровому образу жизни молодежи, в частности студентов. Это связано, в первую очередь, с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Как показывают многие исследования (социологов, психологов и др.), жизнь современной молодежи, в плане соблюдения здорового образа жизни, оставляет желать лучшего. [3].

Студенческая молодежь – определённый контингент, для которого ряд негативных явлений, таких как стрессы, нерациональное питание, вредные привычки, неудовлетворительные бытовые и социальные условия обитания, могут в будущем приводить к ухудшению здоровья. Обучение в университете обычно приходится на период жизни человека, ограниченный возрастом 17-25 лет. Для данного периода характерно завершение физического, психического и социального созревания личности. Напряженная учебная деятельность определяет высокий тонус умственной работы. При этом восстановительные процессы могут проходить неполноценно из-за информационных перегрузок на фоне гиподинамии, недостаточного сна, неполноценного питания, ограниченного использования средств физической культуры и ряда других причин.

Цель исследования. Определить факторы, влияющие на физическое состояние здоровья студентов

Методы исследования. В работе применялись методы анкетирования, анализ литературных источников.

Проведено анонимное анкетирование студентов 4 курса исторического факультета УО БрГУ имени А.С. Пушкина.

на предмет изучения их распорядка дня, системы подготовки к занятиям, организации досуга, возможного наличия вредных привычек и отношения к концепту

здорового образа жизни. Всего обследовано 53 человека. Средний возраст респондентов 21,7 лет.

Результаты и их обсуждение. Среди всех обследованных по гендерному аспекту количественно преобладает женский пол – 77,36%, мужской пол – 22,64%. Семейное положение большинства (84,9%) определяется отсутствием брака и детей. Все охарактеризовали свои жилищные условия как хорошие. В среднем на подготовку к занятиям у студентов уходит 3-5 часов, столько же времени практически проводится за монитором компьютера. Совмещают учёбу с работой 15,09%. В свободное время 69,81% опрошенных комбинируют векторы активного и пассивного отдыха, 18,87% отдают предпочтение прогулкам на улице и занятиям спортом, 11,32% - чтению и просмотру телепередач. Единодушно студенты считают общение с друзьями наилучшей «терапией» морального напряжения. Полностью удовлетворены выбранной специальностью 60,38% студентов, 11,32% не удовлетворены, 28,3% затрудняются ответить. В течение учебного дня 79,25% питаются в столовой или в буфете, 16,98% уничтожают продовольственные запасы, принесённые из дома, не питаются или утоляют голод жевательной резинкой 3,77% респондентов. 75,47% считают, что тратят достаточное количество денег на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (фрукты, овощи). В будние дни 86,79% студентов недосыпает, продолжительность их сна составляет 6 и менее часов. 11,32% человек курят каждый день, 86,79% избежали этой пагубной привычки, 94,34% объективно-субъективно признали, что иногда употребляют спиртные напитки, но 5,66% категорически отрицают употребление алкоголя. Свой уровень физического состояния анкетированные оценили как низкий – 13,2%, средний – 77,36%, выше среднего – 9,43%. Студенты часто задумываются о правильности выбора своего образа жизни: 84,9% утвердительно ответило на поставленный вопрос. 77,36% одобрило высказывание, что здоровый образ жизни напрямую способствует успеху в других сферах деятельности. Выводы. 1). Учёба в высшем учебном заведении требует мобилизации всех сил организма, большинство стремится адекватно совмещать часы работы и досуга. 2). В будние дни подавляющее количество студентов недосыпает. 3). Будущие историки стараются не злоупотреблять вредными привычками. 4). Больше половины проанкетированных считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в др

Выводы. Таким образом, как говорится, человек – сам творец своего здоровья, и только он должен за него бороться, а здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон деятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения им социальных функций

1. Советова, Е. В. Эффективные образовательные технологии / Е. В. Советова. – Ростов н/Дону : Феникс, 2007. – 285 с.

2. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В. И. Дубровский. – М. : RETORIKA-A, 1999. – 560 с.

СЕРКО М. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич,
старший преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Введение. Физическая активность – вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечно-полосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку.

Физическая активность может быть:

- Низкой (человек осознанно или ведет малоподвижный образ жизни)
- Высокой (чаще всего у спортсменов);
- Оптимальной (может быть достигнута за счет ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта).

Врачи советуют для поддержания хорошей физической формы 20–30 минут активных физических упражнений, которые могли бы улучшить поступление кислорода, а организм, не менее трех раз в неделю и упражнения, укрепляющие мышцы, не менее 2 раз в неделю. Но если это невозможно, то для поддержания здоровья ежедневно достаточно 30 минут умеренной или выраженной физической активности. Умеренная и выраженная физическая активность включает в себя любой вид мышечной деятельности, выполняемый человеком в течении дня, недели, месяца и даже года. Одним из оптимальных видов физической активности считается активный отдых. Под ним подразумевается приятное проведение свободного времени, во время которого отдыхающий не лежит просто на диване, а сменяет один вид деятельности другим. Это может быть любой вид спорта, катание на велосипеде, утренняя пробежка или активные игры на природе [1, 2]. Но самым лучшим активным отдыхом, по мнению специалистов, являются пешие прогулки на природе.

Результаты и их обсуждение. Физическая активность и здоровье человека – эти два понятия неразделимы. Только сбалансированные и регулярные физические нагрузки обеспечат правильную работу организма. Из этого можно сделать вывод, что физическая активность имеет важное значение в любом периоде возраста человека. С самого детства врачи рекомендуют детям заниматься по утрам зарядкой и активно участвовать в играх.

В последнее время значительно возросла проблема физического воспитания студентов. Ведь день студента насыщен умственными нагрузками. Установлено, что у студентов, которые систематически активно занимаются физическими упражнениями, существенно повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности. И очень важно поддерживать физическую активность не только в период учебной деятельности студентов, благодаря организованным занятиям физической культурой и спортом, но и в свободное время при самостоятельных занятиях и занятиях в спортивных секциях.

К счастью, в нынешнее время возросла популярность к здоровому образу жизни. Большим спросом начали пользоваться фитнес клубы и тренажерные залы. Эта мода не могла обойти и нас, студентов.

Нами был проведён опрос обучающихся в нашем ВУЗе студентов, что позволило составить список основных видов физической активности.

Было опрошено 20 юношей и 20 девушек 1-3 курсов. На вопрос о том, придерживаются ли опрошенные правильного питания 60% девушек ответили положительно, а 15% всего лишь «пытаются» придерживаться.

Второй вопрос был задан для того, чтобы узнать как часто студенты посещают занятия физической культуры и каково качество выполнения комплекса упражнений, которые предлагают им преподаватели. Около 70% двух полов ответили, что добросовестно выполняют все поставленные задачи.

На третий вопрос: занимаетесь ли Вы спортом во внеурочное время? Большинство, а точнее 85%, девушек ответили отрицательно и причиной назвали отсутствие времени. У юношей же мнения разделились. 50% посещают тренажерные залы.

Вопрос о любимом виде физической активности студентами был воспринят положительно. Девушки, которые не занимаются дополнительно, преобладающим видом назвали ходьбу и плавание. Для 10% любимым стал бег на длинные дистанции. И для 5% – теннис.

50% юношей отдают предпочтение физическим нагрузкам, которые влияют на рост мышц (занятия на тренажерах). 30% в свободное время играют в теннис и любят бегать. И 20% выбирают ходьбу.

И последний вопрос: в какое время вы занимаетесь физической активностью? 65% всех опрошенных предпочитают вечерние занятия, а 35% – занимаются утром.

Из предложенного опроса можно выделить основные виды физической активности у студентов:

1. Ходьба;
2. Бег;
3. Занятия на тренажерах;
4. Теннис;
5. Плавание.

Выводы. Подходя к выводу, стоит отметить, что физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким. В выборе вида физической активности ориентируйтесь на свои привязанности (подвижные игры, ходьба, езда на велосипеде и т.д.) а в выборе времени – на особенности своего распорядка дня и особенности своего биоритма. Занимайтесь физическими упражнениями регулярно, а для этого выделите для него время в своем распорядке дня.

1. Кузнецов, А. К. Физическая культура в жизни общества / А. К. Кузнецов. – Минск : 1995.

2. Физическое воспитание : Учебник для студентов ВУЗов. – Минск : Высшая школа, 1983.

СИМОНОВИЧ А. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Т. С. Демчук,
 канд. пед. наук, доцент

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ РЕЛАКСАЦИИ СТУДЕНТОВ

Введение. Проблема сохранения здоровья, формирование основ здорового образа жизни, популяризация физической культуры в студенческой среде является весьма актуальной для высшей школы. Одной из основных задач университета является организация образовательного процесса таким образом, чтобы студент не только не терял потенциал своего здоровья, но и пополнял его. В связи с этим, организация системы физического воспитания ориентирована на мотивацию сохранения здоровья в сознании и поведении студентов.

Постоянное умственное переутомление без полноценной физической разрядки приводит к нервному перенапряжению, отрицательным эмоциям, нарушению режима труда и отдыха, сокращению потенциала физического здоровья студентов.

Одним из важнейших средств сознательного и целенаправленного укрепления здоровья, предупреждение болезней, переутомления является соблюдение правил здорового образа жизни и выбор оптимальных методов релаксации и снятия усталости.

Цель работы – определить основные способы релаксации студентов при различных уровнях утомляемости.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, интервьюирование.

Исследование проводилось на базе БрГУ имени А.С. Пушкина. В анкетировании приняли участие 24 студента 1 курса социально-педагогического факультета.

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования получена информация, касающаяся выбора способа релаксации в зависимости от утомляемости студентов при подготовке к учебным занятиям.

Представленные результаты свидетельствуют о том, практически все студенты подверженным интенсивным перегрузкам, и им необходимы релаксационные мероприятия.

При ответе на вопрос «Быстро ли вы утомляетесь при подготовке к занятиям?» студентам предлагались следующие варианты ответов:

- нет, лишь при длительных и значительных нагрузках;
- да, даже при небольших нагрузках;
- практически никогда.

Варианты ответов на второй вопрос «Какими средствами релаксации вы пользуетесь для улучшения своего здоровья?» были представлены следующими средствами:

- физические упражнения;
- прогулки;
- массаж;
- парная, сауна;
- разгрузочная диета, голодание;
- тренажеры;
- снотворные и успокоительные средства;
- возбуждающие средства;
- никакими средствами не пользуюсь.

Так, 71 % опрошенных утомляются лишь при длительных нагрузках. При этом, для улучшения своего здоровья 42 % испытуемых предпочитают прогулки, 21% физические упражнения, 8% массаж, 8 % парную сауну, прибегают к загрузочной диете, голоданию, 4% предпочитают возбуждающие средства и лекарства, 4% никакими из перечисленных средств не пользуются.

В результате исследования нами было выявлено, что 8 % студентов утомляются при подготовке к занятиям даже при небольших нагрузках. При этом, 34 % в качестве восстанавливающих средств предпочитают прогулки, 12 % прибегают к использованию возбуждающих средств, и 8 % занимаются физическими упражнениями.

Процент студентов, отметивших наиболее низкую утомляемость (практически никогда) но, тем не менее, пользующихся для восстановления своих сил различными релаксационными мероприятиями, сопоставляет 12 %.

Следует отметить, что 35% студентов совершают прогулки, 21 % занимаются физическими упражнениями, 8 % предпочитают массаж. По степени уменьшения процентного соотношения идут тренажеры, возбуждающие средства, никакими из этих средств не пользуются, парная, сауна, лекарства.

Установлено, что из числа студентов, при ранжировании релаксационных методов, на первом месте стоят прогулки (на выбор данного средства релаксации не влияет степень утомляемости). Респонденты, утомляющиеся только при длительных нагрузках или же практически никогда не утомляющихся, на второе место ставят физические упражнения, на третье массаж. Возбуждающие средства занимают второе место в системе релаксационных средств, предпочитаемых студентами, утомляющимися даже при небольших нагрузках. Третье место у опрашиваемых данной группы делят физические упражнения, тренажеры и успокоительные средства.

Для выявления оснований выбора респондентами определенных компонентов системы релаксационных мероприятий было проведено интервьюирование. Его результаты показали, что большинство обозначили прогулки наиболее доступным и приемлемым способом восстановления сил после учебного дня. Продолжительность прогулки колеблется от получаса до часа. Для основной массы студентов это дорога из дома на учебу и обратно.

Стоит отметить желание практически всех испытуемых заниматься физическим упражнениями во внеучебное время, что крайне редко осуществимо ввиду недостатка свободного времени.

Анализ полученных данных в результате интервьюирования показал, что снотворные стимулирующие лекарственные препараты используются в качестве вынужденных, рассчитанных на оказание быстрого желаемого действия. При этом студенты, применяющие данные средства, осознают отрицательное влияние данных релаксационных средств на общее состояние здоровья.

Выводы. Показательно, что именно недостаток свободного времени определяет отсутствие у студентов возможности уделить достаточное внимание релаксации после учебных занятий, а также мероприятиям, необходимым для сохранения и укрепления здоровья. Безусловно, при наличии 2-3 часов относительно свободного времени, многие студенты имеют возможность посещать спортивные залы, учитывая тот факт, что график работы залов и свободное время учащегося не всегда совпадают. Проблема организации релаксационных мероприятий будет решена в том случае, если спортивные залы университета будут функционировать с учетом расписания студентов, будут бесплатными и проводиться под руководством специалистов.

СЛОБОДЯНИУК А. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Э. Н. Хиль,
преподаватель

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Введение. Одним из важных факторов при выборе профессии является здоровье - самый драгоценный дар, который получает человек от природы. Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем находятся в динамическом равновесии с внешней средой. В основе здоровья лежат процессы развития и сохранения физиологических, психологических и социальных функций. [1; с 36].

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого человека и он не вправе перекладывать эту обязанность на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек, ведя неправильный образ жизни, пристрастившись к вредным привычкам уже к 20-30 годам, доводит себя до катастрофического состояния здоровья и лишь тогда вспоминает о медицине. [2; с.4].

Научные исследования показывают, что для студентов младших курсов спорт и физическая культура не являются ничем, кроме как учебной дисциплины в университете. Студенты-старшекурсники начинают оценивать спорт и понимать его нравственные, эмоциональные аспекты, наблюдается большая мотивация к занятиям физической культуры и спортом. Можно выделить несколько факторов влияющих на здоровье студентов и которым нужно следовать, но они не всегда соблюдаются.

Первым в этом списке можно выделить правильный режим дня, по которому нужно соблюдать свой подъём, питание, время на учёбу и работу, отдых и спортивные занятия. Но именно здесь у студента возникает проблема, поскольку он не может правильно составить свой режим дня. Отсюда возникает перенапряжение, нагрузка и утомление, как от умственной и от физической деятельности.

Дальше выделяем сон. Главная составляющая, поскольку во время сна организм отдыхает, восстанавливается и накапливает силы.

Так же важную роль играет правильная рационализация умственного и физического труда. Чтобы не было утомления нужно временно переключиться на другую деятельность, например, пробежка, гимнастика или прогулка по парку.

Менее четверти студентов приобщено к регулярной физкультурно-спортивной деятельности на досуге. На этом фоне наблюдается недостаточная эффективность пропаганды здорового образа жизни преподавателями физического воспитания, медицинскими работниками. Студенты выделяют среди факторов риска здоровью прежде всего злоупотребление алкоголем – 75,6%, курение – 73,5%, что отражает один из стереотипов пропаганды здорового образа жизни. Недостаток двигательной активности отмечен 39,9% студентов; загрязнение окружающей среды осознается 29,3% респондентов; на конфликты с окружающими указали 29,1%; на перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями 7,9%. В то же время напряженный режим учебного труда, как показывают многие исследования, – существенный фактор возникновения астенических состояний студентов.

Цель работы – изучение мотивации и факторов, влияющих на потребность студента к спортивным занятиям внеучебное время.

Методы исследования. В работе применялся метод анкетирования.

Результаты и их обсуждение. Нами было проведено исследование студентов биологического факультета УО БрГУ имени А.С. Пушкина. В опросе участвовало 80 человек студенты 1–2 курсов.

Первый вопрос предполагал выяснить, занимаются ли вообще студенты спортом, не считая уроков физической культуры в университете, и если занимаются, то как часто.

Опрос показал, что 47% занимаются спортом 2-3 раза в неделю, 23% занимаются каждый день, 22% не занимаются вообще, 8% занимаются один раз в неделю.

Второй вопрос позволил выяснить, какие спортивные занятия посещают студенты. 35% занимаются дома, 23% ходят в спортивный зал.

Третий вопрос даёт возможность определить, как проводится активный отдых. 70% проводят активно, занимаясь спортом, туризмом, 30% не проводят его никак.

Следующий вопрос открывает нам, что побуждает студентов к занятиям спортом. 30% высказались за улучшение здоровья, 5% за удовлетворение потребностей в движении, 2% стремление показать свои способности, 7% улучшение физической подготовки, 8% улучшение самочувствия, 15% снизить вес.

На вопрос какие формы занятий нравятся по физической культуре ответили следующие: 17% высказались за аэробику, 10% за бег, 50% за силовые нагрузки, 14% ничего не нравится.

И на вопрос по какой причине студенты посещают занятия по физической культуре, ответили: 43% ради зачёта, 30% для поддержания спорта, 27% дали свои ответы.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что количество студентов, занимающихся спортивными занятиями самостоятельно, присутствуют. Из 80 студентов, ежедневно занимаются только 24, остальное количество в зависимости от свободного времени, а 22 студента вообще ничем не занимается. Что показывает, насколько студенты не однородно участвуют в своём совершенствовании, в плане физической культуры.

Так же, следуя данным второго вопроса, можно сделать вывод, что 27 человек занимается дома. Скорее всего, на это влияют цены в тренажёрных залах. Те студенты, которые указали на строку свой ответ, в большинстве своём проигнорировали и ничего не написали.

Большинство опрошенных не ответили на вопрос, какие меры стоит принимать для мотивации занятий спортом, видимо, они считают, что в этом нет необходимости. Но остальная часть считает, что стоит агитировать людей, проводить пропаганду здорового образа жизни, повысить актуальность физической культуры и спорта в жизни человек

Можно сделать главный вывод в настоящее время необходимо разрабатывать и внедрять инновационно – оздоровительные технологии в систему физического воспитания, которые смогли бы обеспечить повышение интереса к занятиям физической культурой, улучшить физическую подготовленность и приумножить здоровье студентов.

1. Сохань, Л. В. Образ жизни молодежи / Л. В. Сохань // Социология молодежи : энциклоп. словарь – М. :Academia, 2008. – С.36–37.

2. Римашевская, Н. М. Здоровье человека – здоровье нации / Н. М. Римашевская // Экономические стратегии. – 2006. – № 3. – С. 3–7.

СНИЦАРЕНКО М. Д.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. И. Яглык,
 преподаватель

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА И ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Введение. На различных этапах развития человек все дальше отходит от физического труда. Так раньше доля ручного труда в процессе производства составляла 95%, остальное приходилось на использование немногочисленных паровых машин и вьючных животных. Сегодня, в век научно технического процесса человечество практически отошло от масштабного использования ручного труда тем самым “развязав руки” так называемым болезням века. Многие люди пытаются полностью оградить себя от физических нагрузок, думая, что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам, тем здоровее они становятся. Многие работники умственного труда, студенты пытаются уменьшить физические нагрузки, тем самым, подрывая свое здоровье. Они всеми путями пытаются добыть справки об освобождении и при этом находят поддержку у родителей и, что самое ужасное у врачей. Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости. Установлено, что регулярные физические упражнения уменьшают в кровотоке количество холестерина, способствующего развитию атеросклероза. Одновременно происходит активизация антисвертывающей системы, препятствующей образованию тромбов в сосудах. За счет умеренного увеличения общего содержания в крови ионов калия и уменьшения ионов натрия нормализуется сократительная функция миокарда. Надпочечники выделяют в кровь “гормон хорошего настроения”. Если все это принять во внимание, то не приходится удивляться, что, например, в швейцарском городе Блатендорфе, расположенном в горах, где жители могут только ходить и бегать не зарегистрировано ни одного случая сердечно-сосудистых заболеваний [1, 2, 3].

Результаты и их обсуждение. Функциональная активность человека характеризуется различными двигательными актами: сокращением мышцы сердца, передвижением тела в пространстве, движением глазных яблок, глотанием, дыханием, а также двигательным компонентом речи, мимики. На развитие функций мышц большое влияние оказывают силы гравитации и инерции, которые мышца вынуждена постоянно преодолевать. Важную роль играют время, в течение которого разворачивается мышечное сокращение, и пространство, в котором оно происходит. Предполагается и целым рядом научных работ доказывается, что труд создал человека. Понятие "труд" включает различные его виды. Между тем существуют два основных вида трудовой деятельности человека - физический и умственный труд и их промежуточные сочетания.

Физический труд – это «вид деятельности человека, особенности которой определяются комплексом факторов, отличающих один вид деятельности от другого, связанного с наличием каких-либо климатических, производственных, физических, информационных и тому подобных факторов»¹. Выполнение физической работы всегда связано с определенной тяжестью труда, которая определяется степенью вовлечения в работу скелетных мышц и отражающая физиологическую стоимость

преимущественно физической нагрузки. По степени тяжести различают физически легкий труд, средней тяжести, тяжелый и очень тяжелый. Критериями оценки тяжести труда служат эргометрические показатели (величины внешней работы, перемещенных грузов и др.) и физиологические (уровни энергозатрат, частота сердечных сокращений, иные функциональные изменения).

Умственный труд – это «деятельность человека по преобразованию сформированной в его сознании концептуальной модели действительности путем создания новых понятий, суждений, умозаключений, а на их основе - гипотез и теории». Результат умственного труда - научные и духовные ценности или решения, которые посредством управляющих воздействий на орудия труда используются для удовлетворения общественных или личных потребностей. Умственный труд выступает в различных формах, зависящих от вида концептуальной модели и целей, которые стоят перед человеком (эти условия определяют специфику умственного труда).

Занятия физическими упражнениями заметно влияют на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов первого курса, в меньшей степени у студентов второго и третьего курсов. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе. Занятия физической культурой больше повышают умственную работоспособность студентов тех факультетов, где преобладают теоретические занятия, и меньше - тех, в учебном плане которых практические и теоретические занятия чередуются.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен, а это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. Важен активный отдых в каникулы: студенты после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере начинают учебный год, имея более высокую работоспособность.

Выводы. В наш век атома и кибернетики умственный труд все больше вытесняет физический или тесно сливается с ним. Напряженный умственный труд требует очень хорошей физической подготовки человека. “Всю мою жизнь, - писал И.П.Павлов, я любил и люблю умственный труд, и физический, и, пожалуй, даже больше второй. А особенно чувствовал себя удовлетворенным, когда в последний вносил какую-нибудь хорошую догадку, т.е. соединял голову с руками”. Основатель дела физического воспитания, выдающийся врач и педагог П.Ф.Лесграф неоднократно подчеркивал, что несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности - “тела и духа” рано или поздно скажется отрицательно на общем состоянии и здоровье человека. “Такое нарушение гармонии не остается безнаказанным - оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике”.

1. Глянц, С. Медико-биологическая статистика / С. Глянц. – М. : Практика, 1999.
2. Ананьев, Б. Г. Комплексное изучение человека как очередная задача современной науки / Б. Г. Ананьев // Вестник ЛГУ. – 1962. – № 23.
3. <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/>(электронной ресурс)

СТАНКЕВИЧ Н. А., СУХАРЕВИЧ О. А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В. Ф. Юрчик,
старший преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Социальные перемены последних десятилетий приводят не только к изменениям в экономической, политической и духовной сферах жизнедеятельности белорусского общества, но и к переоценке социальной ценности здоровья. Специалисты отмечают ухудшение состояния здоровья населения, поэтому становится необходимым переосмысление способов решения проблемы сохранения здоровья молодежи и общества в целом.

Организация нормальной жизнедеятельности тем более актуальна, когда речь идет о молодом, подрастающем поколении – о студентах, которые, в силу собственных амбиций или, оказавшись без родительского контроля, часто напрочь забывают элементарные нормы, помогающие не потерять свои здоровье и работоспособность.

Цель. Выявить основные особенности формирования здорового образа жизни у студентов.

Методы исследования. В работе применялись методы описания, анализа, сравнения, синтеза, моделирования.

В реалиях крупных городов понятия «студент» и «здоровый образ жизни» практически не совместимы.

На современный здоровый образ жизни студента в значительной степени влияет:

- материальный достаток и финансовые возможности, от которых зависит качество и полезность потребляемых продуктов и соответствие жилья требованиям студентов;

- уровень общения и его количество, а также качество вынесенного из этого общения чужого жизненного опыта, полезных советов и какой-либо информации;

- желание знать и придерживаться понятий о нормах жизни: о времени труда и отдыха, об организации собственного времени и, конечно, досуга.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоничное развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества [1, с 12].

Здоровый образ жизни включает в себя следующие главные компоненты: правильный режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и др.

Режим дня — это основа жизнедеятельности каждого человека, поэтому он должен быть индивидуальным в зависимости от состояния здоровья, уровня работоспособности, интересов и склонностей. При правильном соблюдении режима вырабатывается чёткий и необходимый ритм жизнедеятельности организма, что создаёт оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья и улучшению работоспособности.

Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространенными вредными привычками среди молодежи. Самый распространенный порок — курение. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие

учебного материала. Еще одна распространенная вредная привычка это — алкоголизм. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а также деятельность функций некоторых внутренних органов [2, с 15].

Не менее важным составляющим здорового образа жизни является правильное питание. Рациональное питание — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий жизни. Нехватка времени и быстрый темп жизни привели к нарушению рациона питания. Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, включающих в себя белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Тогда правильное питание обеспечит правильный рост и формирование организма.

Основу оптимального двигательного режима составляют регулярные занятия физическими упражнениями и спортом. Главными свойствами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость, улучшение каждого из этих свойств так же способствует укреплению здоровья.

Одной из основных причин формирования здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток.

Организация оптимального режима дня должна проводиться с учетом расписания занятий, приемлемого использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов.

Результаты и их обсуждение. Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желательно вставать ежедневно в одно и то же время;
- стараться регулярно заниматься утренней гимнастикой;
- есть в установленные часы;
- чередовать умственный и физический труд;
- соблюдать правила личной гигиены;
- работать и спать в хорошо проветриваемом помещении, ложиться спать в одно и то же время.

Формирование здорового образа жизни у студентов в образовательном процессе является важнейшей задачей общества [3, с 50].

В связи с этим, необходимо побуждать студентов к сохранению и укреплению здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни среди молодежи. Следует внедрять в образовательный процесс знания, направленные на формирования здорового образа жизни, начиная с самого раннего возраста и заниматься самовоспитанием личности.

Выводы. Таким образом, защита собственного здоровья — это обязательство каждого из нас, и не надо это обязательство перекладывать на других. Ведь бывает так, что человек сам себя же к 30 годам доводит неправильным образом жизни до безнадёжного состояния. И поэтому с раннего возраста необходимо зботиться о своем здоровье, ведь «быстрого и ловкого болезнь не догонит».

1. Амосов, Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 28, 36.

2. Васильков, П. С. Формирование основ здорового образа жизни : учебно-методическое пособие для студентов и сотрудников вузов / П. С. Васильков. – Витебск : ВГАВМ, 2008. – 43 с.

3. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М. Я. Виленский. – М. : Гардарики, 2001. – С. 131–174.

4. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества / И. В. Журавлева. – М. : Наука, 2006. – 237 с.

СТАШЕВСКИЙ И. В.

Минск, БГАС

Учащийся гимназии № 14, г. Минск

Научный руководитель – В. А. Пасичниченко,

канд. пед. наук, доцент

АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ У ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Интерес к физической культуре и спорту – сложное явление. В нем можно выделить структурные элементы, содержание которых определяют разнообразные формы проявления личности школьника к физической культуре и спорту. Учет побудительных сил к занятиям физическими упражнениями положительно влияет на вовлечение молодежи в физкультурно-спортивную деятельность.

Цель работы. Изучить структуру интереса к физкультуре и спорту у школьников.

Методы исследования. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Элементами интереса к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью являются: привлекательные стороны в физической культуре и спорте, личное активное отношение, любимый вид спорта в школьной программе по физической культуре, идеал в спорте.

Из всех привлекательных сторон физической подготовленности и физического развития школьники отдадут наибольшее предпочтение красивому телосложению. На втором месте у них стоит здоровье. Из всех сторон физического развития и физической подготовленности предпочтение отдается, имеющей более высокую жизненную необходимость.

Занятия физическими упражнениями и спортом немыслимы без проявления волевых качеств. Из волевых качеств школьники большее предпочтение отдают настойчивости и смелости. Далее идут мужество, самообладание и решительность. Подход к положительным волевым качествам у мальчиков и девочек также различен. Мальчиков больше привлекают смелость, настойчивость, мужество, девочек – настойчивость, смелость, самообладание. В возрастном плане отношение к различным волевым качествам не одинаково: с годами повышается оценка самообладания, что обусловлено ростом процесса самовоспитания.

Наличие идеала в физкультуре и спорте характеризует то, насколько сильно спортсмен овладевает воображением учащихся и заставляет их в своих повседневных поступках и мечтах стремиться быть похожим на него. Идеал спортсмена связан с сознанием и чувствами и занимает видное место в структуре интереса к физической культуре и спорту у школьников.

Выводы. В структуре интереса к физической культуре и спорту у школьников можно выделить группу общего характера: а) улучшить здоровье; б) улучшить физические качества, в) сделать фигуру красивой. Остальные побудительные силы (35%): стать спортсменом; воспитать волевые качества; добиться успехов и побед; уметь выполнять спортивные движения; выполнить спортивный разряд; улучшить результаты – имеют спортивную направленность.

СТЕПАНЮК Е. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – Т. А. Самойлюк,
магистр пед. наук, старший преподаватель

**ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ МИОПИИ СТУДЕНТОВ
ИСТОРИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА**

Введение. В настоящее время проблема сохранения здоровья студенческой молодежи приобретает особое значение. Значимость проблемы определяется её государственной важностью, так как только здоровое в физическом и нравственном отношении поколение может обеспечить прогрессивное социальное развитие государства, его безопасность и международный авторитет.

Вместе с тем исследования, проведенные в последние годы, свидетельствуют о том, что неблагоприятные влияния преобразований в экономической и социальной сферах страны наиболее остро отразились на состоянии здоровья молодежи и особенно студентов. Для студентов вузов характерны высокий уровень заболеваемости, накопление хронической патологии, рост инфекционной, социально обусловленной патологии.

Проблему сохранения здоровья в вузе, и зрения в частности, невозможно решить, если представить ее как чисто медицинскую. Это не сугубо медицинская, а медико-педагогическая и социальная проблемы, и успешное решение их возможно лишь при согласованных действиях медицинских работников, в данном случае офтальмологов, и педагогов.

Актуальность проблемы объясняется высокой степенью распространенности и прогрессирующей близорукости на протяжении всего процесса обучения, начиная с общеобразовательной школы и заканчивая вузом, а также ее выраженными инвалидизирующими последствиями, приводящими к слепоте и слабовидению среди трудоспособного населения.

Анализ полученных данных показал, что более 50% студентов, обучающихся в вузе, имеют различные заболевания, 44% студентов имеют зрительные нарушения, 38,5% студентов вынуждены заниматься физической культурой в специальных медицинских группах.

Многими авторами выявлено, что у людей, имеющих ту или иную степень близорукости, страдает не только зрительный анализатор, но и психика, у них происходит искажение или недополучение необходимой или реальной информации, в результате чего ответная реакция на раздражение становится неадекватной, что может отразиться на социальном восприятии и поведении индивидуума. [2, с. 103]

В настоящее время современная медицина использует разнообразные офтальмологические методы: ношение бифокальных очков, контактных линз, хирургическое вмешательство, терапевтическое лечение, компьютерные программы, массажеры и др.

До сих пор острой является проблема недостаточной профилактической эффективности физического воспитания из-за отсутствия комплексного программно-методического обеспечения коррекционно-оздоровительной направленности для учащихся разного возраста и обучающихся в различных учебных заведениях. Учебные программы и методические рекомендации по организации и проведению учебного процесса по физической культуре с учащимися, имеющими близорукость, рассчитаны в основном на школьников, имеющих близорукость высокой степени, отнесенных к специальной медицинской группе и слабовидящих, обучающихся в специальных школах. В педагогических вузах проблема профилактики зрения средствами физической культуры вообще не рассматривается. [1, с. 253 - 254]

Следовательно, необходимо уделить самое пристальное внимание мерам предупреждения, коррекции и лечения зрения. [2, с.103]

Цель работы – выявление миопии у студентов исторического факультета.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа научной литературы и анкетирования.

Результаты и их обсуждение. Нами было проведено исследование студентов исторического факультета 1 – 4 курсов.

Цель: выявить, кто из студентов страдает миопией, какой степени и делают они что – либо, чтобы не допустить осложнений.

Среди студентов 1 курса, мальчики, хорошо видят 50%, девушки столько же - 50%. Глаза устают у большинства, а именно: у мальчиков 50%, у девочек 50%. Это связано с большой учебной нагрузкой, т.к. большая часть студентов для подготовки используют интернет, а не книги, где нагрузки на зрительную систему меньше. Для того, чтобы привести глаза в норму, многие делают гимнастику и различные упражнения. В основном гимнастику делают на уроках физкультуры, и только 40% мальчиков и девочек по вечерам. Для коррекции зрения и те, и другие носят как очки, так и линзы, причем линзы носят 65% мальчики, а девочки 57%, что составляет большинство студентов. Ведь известно, что линзы предотвращают развитие близорукости и их удобнее носить, чем очки. Однако, есть и минусы – линзы не пропускают кислород, иногда их ношение может привести к другим заболеваниям, например - конъюнктивит.

Среди студентов 2 курса наблюдается такая же ситуация, т.е. мальчики 50/50%, у девочек же плохо видят 58%. Глаза опять же устают у многих, среди мальчиков 50%, девочек – 85%. Зарядку для глаз выполняют абсолютно все девушки, но 1 раз в неделю, мальчики же 75%. Очки и линзы носят большинство, мальчики – 50%, девочки – 71%.

У 3 курса, плохо видят 50% - мальчики, девочки – 70%. Глаза устают у всех быстро, мальчики – 50%, девочки – 90%. Зарядку для глаз делают не все, девочки – 50%, мальчики – 60%. Очки и линзы носят большинство, мальчики – 70%, девочки – 60%.

У студентов 4 курса наблюдается совершенно другая ситуация, отличающая их от предыдущих курсов. Здесь плохое зрение у 100% опрашиваемых мальчиков, у девочек – 80%. Глаза у всех мальчиков устают быстро – 100%, у девочек – 80%. Упражнения для глаз делают все как мальчики, так и девочки. Носят очки и линзы многие, мальчики – 100%, девочки – 80%. Это связано с увеличивающейся нагрузкой на глаза и нервную систему.

Выводы. Таким образом миопия (близорукость) прогрессирует у студентов с каждым годом. Во избежание осложнений они носят очки и линзы, также делают гимнастику и различные упражнения для глаз.

1. Безденежных, В. Н. Миопия – проблема XXI века / В. Н. Безденежных // Молодой ученый. – 2015. – № 24. – С. 253–255.

2. Марчук, С. А. Социальные предпосылки организации профилактики близорукости в современном образовательном процессе [Текст] / С. А. Марчук. – Екатеринбург, 2008. – 103 с.

СУПРУНОК А. Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич,

старший преподаватель

СКАЙ-ДЖАМПИНГ КАК УНИКАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИТНЕСЕ

Введение. Если остановить на улице человека и спросить, как много времени он уделяет спортивным упражнениям в своём ежедневном расписании, что он ответит? Правильно, ничего. Скорее всего, он отмахнётся и поспешно пойдёт дальше, потому что сегодня и сейчас как никогда ценным стало время, а значит стоит тщательно выбирать занятия, на которые оно тратится. Между тем всё увеличивается количество людей, считающих спортивные тренировки необходимым условием своей жизни. Речь не идёт о профессиональных спортсменах, потому что в простейшем комплексе упражнений постоянно нуждается тело каждого человека, независимо от природных данных, места жительства или работы. В предисловии к одному из лучших практических пособий под названием “Анатомия физических упражнений” автор Михаил Ингерлейб говорит: «Мы забываем всё время о том, что любая физическая нагрузка не только созидает наше тело, но и лечит! Многие из известных физических упражнений имеют выраженный лечебный эффект при различных болезненных состояниях» [1, с. 6].

Результаты и их обсуждение. Английское словосочетание, обозначающее “быть в форме, быть стройным” звучит как “to be fit”. Именно от него несколько десятилетий назад произошло русское слово “фитнес”. На данный момент этот термин имеет целый ряд значений, но, обобщая, можно сказать, что имеется в виду общая физическая подготовленность организма человека. Впрочем, все физические упражнения, обеспечивающие гармоничную работу организма, также можно смело именовать фитнесом. В современном мире его роль уверенно возрастает. Согласно сообщению Национального статистического комитета, в Беларуси количество женщин в возрасте 16 лет и старше, ежедневно уделяющих время спорту, выросло на 15 %. У мужчин цифра немного меньше – 5 %. В целом 27 % населения страны уже не мыслят своей жизни без активных занятий спортом, а до 2020, как заявил министр спорта и туризма РБ Александр Шамко, планируется повысить эту цифру ещё на 25 %.

Существует множество мифов об изнурительных тренировках до полуобморока и строжайших диетах, однако это всё никаким образом не относится к тому фитнесу, который вместе с тренировкой всегда обеспечивает приятные эмоции. Фитнес-катание на роликовых коньках, танец живота, пилатес, скандинавская ходьба, фитнес-йога, фитбокс, различные виды аэробики – сегодня выбор способа тренировки настолько широк, что позволяет по-настоящему наслаждаться спортом людям с самыми необычными предпочтениями.

Одним из самых интересных направлений фитнеса можно смело назвать джампинг. Термин, опять же, позаимствован у английского языка, где слово “jump” известно даже маленькому ребёнку, поскольку переводится как “прыгать”. Существует

множество видов физической активности, связанных с прыжками. Из относительно новых направлений можно назвать бейсджампинг (экстремальный вид спорта, в котором используется специальный парашют для прыжков с фиксированных объектов), роупджампинг (экстремальный вид спорта, представляет собой прыжки с верёвкой с высокого объекта при помощи сложной системы амортизации из альпинистских веревок и снаряжения), джампинг как неофициальный вид скалолазания (предполагает прыжок с одних зацепов на скалодроме или скале на другие зацепы) и многие другие.

Однако фитнес скай-джампинг, о котором пойдёт речь, значительно отличается от вышеназванных видов уже тем, что не требует специального места для занятий и сложного снаряжения. По правде говоря, для тренировок понадобится только небольшой батут, оснащённый ручкой. Высотой сам батут всего полметра от пола, а ручка достигает высоты среднего человеческого роста. Такой тренажёр достаточно компактен, а потому подходит любителям домашних тренировок – много места в доме он явно не займёт. Конечно, как и при всякой физической активности, рекомендуется заниматься скай-джампингом в удобной спортивной одежде и обуви. Весь процесс заключается в сочетании быстрых и медленных скачков, различных вариациях традиционных аэробных шагов и подобных спортивных элементах, которые человек совершает, держась за ручку для удобства и во имя безопасности. Достаточно часто практикуются занятия под энергичную музыку, она помогает держать определённый ритм при прыжках и обеспечивает хорошее настроение.

Несмотря на веселье и приятность процесса, скай-джампинг является серьёзной высокоинтенсивной тренировкой, которая чередует кардионагрузку с силовой. Эластичная поверхность батута позволяет снизить нагрузку на опорно-двигательный аппарат более чем на 80 %, по сравнению с прыжками на твердой поверхности, что позволяет заниматься даже тем людям, которым рекомендовано воздерживаться от осевых нагрузок на позвоночник и суставы. С каждым днем программа «SKY Jumping» становится все более популярной: в Европе и США открыто уже около 700 центров, предлагающих такие тренировки [2]. В Бресте возможность заниматься этим видом джампинга предоставляют фитнес-центры “Адреналин” и “Гламур”. Групповые тренировки проводятся ежедневно, поскольку желающих поддерживать форму таким способом, конечно, много. По всему миру открыто около пятидесяти официальных центров, которые проводят эффективную подготовку и переподготовку для инструкторов в области скай-джампинга. Благодаря сертифицированным тренерам, в течение двух дней практикующий инструктор групповых программ овладевает необходимыми знаниями и навыками для того, чтобы вести тренировки. Причём техника этого вида фитнеса постоянно совершенствуется, становясь всё более эффективной.

Выводы. Таким образом, надежда на то, что в будущем спорт станет неотъемлемой частью жизни каждого человека, растёт и крепнет, поскольку фитнес, с его многообразием и непрерывным развитием, способен обеспечить людям не только отличную физическую форму, но и возможность наслаждаться процессом.

1. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб – Ростов: Феникс, 2009. – 187 с.

2. Статья с интернет-портала «SKYJUMPING». – Режим доступа: <http://sky-jumping.by/fitness/> . – Дата доступа: 06.11.2017.

СУТЬКО М. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – В. И. Домбровский,
 канд. пед. наук, доцент

**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
 ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА
 ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
 ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**

Введение. Здоровье и учеба студентов взаимосвязаны и взаимообусловлены. Чем крепче здоровье студента, тем продуктивнее обучение. Чтобы студенты успешно адаптировались к условиям обучения в вузе, сохранили и укрепили здоровье за время учебы, необходимо соблюдение здорового образа жизни: правильное питание, отказ от вредных привычек и регулярная двигательная активность. Как показывает практика, двухразовых занятий в неделю по 80-90 минут по предмету «физическая культура» недостаточно для поддержания оптимального психофизического состояния студентов. Исследования дают основания утверждать, что для того, чтобы поддерживать оптимальный уровень психофизического состояния, необходима дополнительная двигательная активность как минимум 4-5 часов в неделю.

Цель работы – определить наиболее используемые средства физической культуры студентами факультета иностранных языков.

Методы исследования. В работе применялись опрос, анкетирование, статистическая обработка материала, интервью.

Результаты и их обсуждение. В самостоятельных занятиях студентов в основном используются средства, направленные на повышение функциональных возможностей, развитие силовых и двигательных способностей, на борьбу с избыточным весом, на компенсацию отклонений в состоянии здоровья и также на решение этих и иных задач в различных сочетаниях в зависимости от подготовленности и интереса занимающихся.

Наиболее распространенными в вузах средствами организованных и самостоятельных занятий являются следующие физические упражнения и виды спорта: ходьба и бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, туристические походы, занятия на тренажерах [1].

Я провела исследование, в котором участвовало 75 человек, которые являются студентами факультета иностранных языков. На основании исследования я установила, что 80 % опрошенных занимаются физической культурой вне стен университета. Из них 60,4 % занимаются физической культурой для поддержания формы, 28,1 % – для того, чтобы быть здоровым и лишь 11,5 % используют спорт в качестве досуга. Наиболее популярным видом дополнительной физической активности являются ритмическая гимнастика (41%), затем следуют атлетическая гимнастика (25%), ходьба (12%), бег (11,5%), оздоровительное плавание (7,3%) и велосипедные прогулки (3,2%)

Наиболее доступными и полезными физическими средствами тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба – естественный вид движения, в котором участвует большинство мышц, связок и суставов. Ходьба улучшает обмен веществ, активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Бег является наиболее эффективным средством укрепления здоровья и повышения уровня физической тренированности. При занятиях бегом происходят

более глубокие, чем при ходьбе, изменения во всех внутренних системах организма человека.

Оздоровительным плаванием занимаются в летний период в открытых водоемах, а в остальное время – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды. Заплывы, игры на воде и соревнования в комплексе с воздействием закаливающих процедур оказывают положительные изменения в функциях и структуре нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем, а также опорно-двигательном аппарате и составе крови. Систематическое воздействие внешних факторов и воды во время купания или плавания способствует выработке стойких приспособительных реакций в организме, позволяющих ЦНС, а через нее и всем органам и системам, функционировать более рационально [2].

Езда на велосипеде, благодаря постоянно изменяющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физической активности, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное педалирование увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу.

Ритмическая гимнастика – это комплексы общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех групп мышц.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу, в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение. Развитие силы обеспечивается выполнением специальных силовых упражнений с использованием гантелей, гирь, штанги, а также на тренажерах и блочных устройствах [3].

Выводы. Таким образом, самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом должны быть обязательной составной частью здорового образа жизни студентов. Они должны являться неотъемлемой частью организации труда, восполнять дефицит двигательной активности, способствовать эффективному восстановлению организма после утомления, повышать физическую и умственную работоспособность.

Поэтому важно во время учебного процесса выделять время для самостоятельного выполнения индивидуальных комплексов физических упражнений, разработанных совместно педагогом и студентом. Как показывает практика, такой подход является источником положительных эмоций, воспитывает настойчивость, целеустремленность и повышает интерес студентов к физическим упражнениям и своему здоровью в целом.

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания : учеб. пособие. М. : Просвещение, 1986, 176 с.

2. Физическая культура : учеб. программа для непрофильных специальностей высших учебных заведений (для групп основного, подготовительного и спортивного отделений) / Сост. Макаревич С.В., Медников Р.Н, Лебедев В.М. и др. Мн.: РИВШ БГУ, 2002. 38 с.

3. Колос, В. М. Оздоровительная физическая культура учащихся и студентов : учеб. пособие / В. М. Колос. – Минск : БГУИР, 2001. – 154 с.

ТОВМАСЯН М. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Е. И. Гурина,
 старший преподаватель

ПРОБЛЕМА ОСТЕОХОНДРОЗА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Остеохондроз – комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. С каждым годом болезнь чаще диагностируют у молодежи, хотя еще лет 20 назад она считалась признаком старости. С новейшими достижениями науки и техники общение и развлечения на свежем воздухе нам заменил интернет и компьютерные игры. Люди с юных лет становятся малоподвижными и мало уделяют внимания своему здоровью [1].

Цель работы – исследование причин появления остеохондроза у молодежи и выявление наиболее эффективных методов борьбы с данной проблемой.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа литературных источников и социологического опроса.

Результаты и их обсуждение.

Самая главная причина остеохондроза – слабость мышц системы позвоночника, которые, вместо того, чтобы поддерживать его в расправленном состоянии, перекладывают всю нагрузку на межпозвоночные диски. А диски к такой работе не приспособлены, поэтому они начинают стираться, истончаться и терять влагу. Вот так выглядит пусковой механизм остеохондроза [2].

Для анализа остеохондроза в возрастной категории 17-19 лет я провела анонимное анкетирование. Вопросы были следующие:

1. Ощущаете ли вы боль в спине?
2. Вы считаете, что у вас все в порядке с позвоночником?

В анкетировании приняли участие 20 человек. Анализ опроса показал, что у 85% опрошенных есть болевые ощущения в спине; всего 45% допускают (считают), что у них есть проблемы с позвоночником (не смотря на жалобы в спине). Для того чтобы можно было определить остеохондроз, перечислим основные симптомы:

- постоянные ноющие боли в спине, чувство онемения и ломоты в конечностях;
- усиление болей при резких движениях, физической нагрузке, поднятии тяжестей, кашле и чихании;
- уменьшение объема движений, спазмы мышц;
- при остеохондрозе шейного отдела позвоночника: боли в руках, плечах, головные боли; возможно сдавливание позвоночной артерии, которое складывается из следующих жалоб: шум в голове, головокружение, мелькание «мушек», цветных пятен перед глазами в сочетании с жгучей пульсирующей головной болью.
- при остеохондрозе грудного отдела позвоночника: боль в грудной клетке (как «кол» в груди), в области сердца и других внутренних органах;
- при остеохондрозе пояснично-крестцового отдела позвоночника: боль в пояснице, иррадиирующая в крестец, нижние конечности, иногда в органы малого таза;
- поражение нервных корешков: стреляющая боль и нарушение чувствительности, гипотрофия, гипотония, слабость в иннервируемых мышцах, снижение рефлексов [3]

Выводы. Заболевания костной и суставной тканей остаются актуальными в течение всей жизни. Если в детском и подростковом возрасте лечебной физкультуре, плаванию и профилактике остеохондроза уделили достаточное внимание, жалоб во взрослом возрасте может не быть [2].

Таким образом, остеохондроз является острой проблемой среди молодежи. Тем людям, которые страдают остеохондрозом, необходимо выполнять целый комплекс мер, дабы устранить появившуюся проблему. Лечение остеохондроза и его осложнений проводят с помощью консервативных методов, направленных на устранение болевого синдрома, нарушений функции спинномозговых корешков и предупреждение прогресса дистрофических изменений в структурах позвоночника. Например:

1. физиотерапия,
2. подводный душ;
3. массаж,
4. лечебная физкультура,
5. рефлексотерапия,

Но лучше болезнь предупредить, чем потом лечить. Для профилактики остеохондроза нужно выполнять следующие меры:

- **правильный сон.** Только в ночное время удастся полностью расслабиться и принять свободное положение. Основание кровати должно быть ровным и жестким. Матрас должен иметь хорошую эластичность и среднюю степень жесткости. Подушка должна иметь небольшие размеры и прямоугольную форму.

- **рациональное питание.** следует избегать сладостей, соленых блюд, белого хлеба, жирной пищи. Однако особую опасность представляет белый рафинированный сахар, ведь именно этот продукт вымывает из костей кальций. Стоит употреблять продукты, в которых содержится много витаминов С, РР, Е, В3, – именно это обеспечит высокую эластичность хрящевой ткани. Очень важно есть как можно больше нежирных кисломолочных продуктов – кефира, йогурта, творога.

- **физическая активность.** прекрасно помогают длительные пешие прогулки, бег, систематические занятия в спортзале и плавание.

- **ЛФК.** С помощью ЛФК можно укрепить мышечный корсет и связочный аппарат. Нужно учитывать, что все упражнения, входящие в комплекс ЛФК, являются довольно физиологичными, поэтому в ходе их выполнения мышцы не переутомляются [4].

1. Остеохондроз позвоночника у молодежи – [Электронный ресурс] / Режим доступа: – <http://medbooking.com/blog/post/osteohondroz-starcheskaja-bolezny-molodezhi> – Дата доступа: 5.03.2018.

2. Подростковый остеохондроз: такой же, как у взрослых? – [Электронный ресурс] / Режим доступа: – <http://joints.austpharma.com.ua/diseases/podrostkovyj-osteohondroz.html> – Дата доступа: 5.03.2018.

3. Остеохондроз – [Электронный ресурс] / Режим доступа: – <https://ru.wikipedia.org/wiki/остеохондроз> – Дата доступа: 5.03.2018.

ФЛЯЧИНСКАЯ Н. Н., СТРАПКО И. В.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель — И. А. Дацкевич,
старший преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Забота о физическом состоянии человека приобретает особую значимость в наше время. Все большее количество людей начинает бережно относиться

к сохранению собственного здоровья, к его улучшению. Средством для выполнения такой задачи является ведение здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это совокупность условий, определяющих поддержания и укрепления здоровья, увеличение продолжительности жизни, профессионального долголетия. Заботиться о здоровье способен человек, обладающий внутренней культурой, дающей понимание значимости здоровья не только для него самого. Но и окружающих его людей [3, с.39].

Цель работы – определить основные факторы здорового образа жизни студенческой молодежи.

Методы исследования. В работе использованы анализ литературных источников и социологический опрос респондентов.

Результаты и их обсуждение.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание.

Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни. На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек. К вредным привычкам принято относить: алкоголизм, курение и наркоманию. К сожалению, среди молодежи это очень актуально. И даже те, кто стремится к здоровому образу жизни, имеют вышеуказанные вредные привычки. Необходима антиреклама курения и употребления алкоголя, и не только среди молодежи, но и в обществе в целом. Именно общество формирует молодое поколение и его отношение к здоровому образу жизни.

Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Очень многие люди начинают свое оздоровление с отказа от курения, которое считается одной из самых опасных привычек современного человека. Недаром медики считают, что с курением непосредственно связаны самые серьезные болезни сердца, сосудов, легких. Курение не только подтачивает здоровье, но и забирает силы в самом прямом смысле.

Курение является частой причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. Нарушение питания тканей кислородом, спазм мелких сосудов делают характерной внешность курильщика (желтоватый оттенок белков глаз,

кожи, преждевременное увядание), а изменение слизистых оболочек дыхательных путей влияет на его голос (утрата звонкости, сниженный тембр, хриплость) [1, с.140].

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон - равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, - мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна - избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон - соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых волокнах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей [2, с.430].

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- прием пищи только при ощущениях голода.
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела.
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Выводы. Формирование здорового образа жизни - многоплановая, комплексная задача, для успешного решения которой, как уже неоднократно отмечалось, необходимы усилия всех звеньев государственного и общественного механизмов. Для этого необходимы стратегия и подкрепленная финансовыми средствами программа, содействующая достижению этой цели. Также необходимо использовать средства массовой информации - необходимо убедить молодежь, чтобы они более ответственно относились к своему здоровью. Нужно предоставить всю необходимую информацию о способах сохранения и укрепления здоровья.

Здоровый образ жизни молодежи является индивидуальной системой поведения, и выбор своего пути должен сделать каждый молодой человек самостоятельно.

1. Виленский, М. Я. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья / М. Я. Виленский. – М.: Гардарки, 2001. – С. 131–174.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарки, 2005. – 430 с.

3. Коледа, В. А. Образовательный процесс и здоровье студентов: условия благополучной динамики / В. А. Коледа, В. И. Ярмолинский // Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды : материалы VII Междунар. науч. - практ. конф., Гомел. гос. ун-т им. Ф. Скарины; редкол.: О. М. Демиденко [и др.]. – Гомель, 2007. – С. 38–40.

ХОДАН Е. С.

Брест, БрГУ им. А. С. Пушкина

Научный руководитель – Т. А. Самойлюк

магистр пед. наук, старший преподаватель

СКОЛИОЗ: ПОНЯТИЕ, ПРИЧИНЫ, ПРОФИЛАКТИКА

Введение. Сколиоз – стойкое деформирование позвоночника, характеризующееся его боковым искривлением в левую, правую или обе стороны. Другой особенностью сколиоза является торсионное (скручивающееся) вращение позвоночника вокруг своей оси, из-за чего данное заболевание опорно-двигательного аппарата способствует серьезным нарушениям строения и функционирования многих внутренних органов. Кроме того, сколиоз приводит к появлению и развитию межпозвоночных грыж, остеохондроза, радикулита и других патологий позвоночника. В переводе с греческого языка, «сколиоз» (σκολιός), дословно, переводиться как – кривой [1].

Результаты и их обсуждение. Основными симптомами сколиоза являются ухудшение подвижности позвоночника и боли в спине при физической активности. Если говорить о визуальных признаках сколиоза, это – асимметричное расположение лопаток, ребер, перекося плеч, а связи с тем, что при этом заболевании позвоночник может буквально выкручиваться, то тело может помимо влево-вправо быть наклонено еще и вперед-назад.

Сколиоз в большинстве случаев является приобретенным заболеванием – травмы спины, сутулость при занятиях во время учебы, это основные причины нарушения строения позвоночника. В связи с этим, сколиоз чаще всего диагностируется у детей, возрастом 6-15 лет [3].

Существует несколько различных клинико-рентгенологических классификаций сколиоза по степени выраженности. Наши доктора пользуются классификацией выдающегося отечественного травматолога-ортопеда Чаклина В.Д., составленной в 1973 году.

I степень, при которой боковое искривление позвоночника заметно в вертикальном положении тела и исчезает в горизонтальном. Если ребенок стоит, видна асимметрия лопаток и плечевых линий или талии, что зависит от локализации искривления. Угол сколиоза на рентгенограммах не превышает 10°;

II степень, когда более выражена боковая деформация позвоночника, и она не исчезает в положении лежа. Начинает формироваться реберный горб, появляется компенсаторная дуга. На стороне искривления вдоль позвоночника определяется мышечный валик. Угол сколиоза на рентгеновском снимке больше 11°, но меньше 30°;

III степень, при которой значительно выраженное боковое искривление позвоночного столба сочетается со сформировавшейся компенсаторной дугой. Реберный горб достигает больших размеров, грудная клетка деформирована. Разгрузка

позвоночника не дает никакого результата. Угол сколиоза на рентгенограмме равен 31° – 60° ;

IV степень, когда угол сколиоза превышает 60° . Помимо ярко выраженных костно-мышечных деформаций имеют место нарушения работы внутренних органов (сердца, легких и др.) [2].

Причины сколиоза:

– длительное пребывание в одной позе; — неудобные и неправильно подобранные в соответствии с ростом ребенка парты и письменные столы; — недостаток физической нагрузки; — ношение тяжестей (особенно в одной руке); — нарушение зрения; — заболевания внутренних органов; — врожденные дефекты.

Группы риска:

- дети с наследственной предрасположенностью к сколиозу;
- дети, много занимающиеся музыкой (скрипка и аккордеон особенно способствуют искривлению позвоночника);
- быстро растущие и худые;
- дети из школ и детских садов с повышенной нагрузкой [1].

Постоянно следите за тем, как вы стоите, ходите, сидите. По несколько раз в день стойте, прислонившись к стене. Выполняя это упражнение, старайтесь максимально расправить плечи, касаясь лопатками, ягодицами и пятками стены. Длительность упражнения 3-4 минуты. Затем пройдите по комнате, но продолжайте при этом контролировать осанку. Все упражнения, направленные на укрепление мышц должны выполняться симметрично на обе половины тела, нагрузки нужно распределять сверху вниз с постепенным их увеличением.

При слабости связочного аппарата запрещены: упражнения на турнике, поднятие тяжестей, баскетбол, хоккей, футбол. Другими словами, запрещены все «несимметричные» виды спорта, при которых вся физическая нагрузка приходится на одну сторону тела.

При долгом сидении, например, на диване у телевизора, меняйте положение ног, головы, перемещайте подушку, не застывайте в одной позе.

Для улучшения работы мышц полезно принимать натуральные витамины и минералы, микроэлементы (витамины группы В, кальций, кремний, цинк и другие).

Профилактика сколиоза включает в себя следующие превентивные методы:

- Следите за своей осанкой и за осанкой своих детей – держите спину ровно, как при занятиях за столом, так и при ходьбе;
- Спице на ровной поверхности, если есть возможность — на ортопедическом матрасе;
- Следите за своим весом, не допускайте ожирения;
- Больше пейте, не менее 2-3 л чистой воды в сутки;
- Старайтесь питаться пищей, обогащенной витаминами и микроэлементами;
- Больше двигайтесь, по утрам делайте зарядку, катайтесь на велосипеде, играйте в футбол, плавайте;
- Если у Вас сидячая работа, подберите себе максимально удобное кресло, чтобы его спинка поддерживала Вашу спину в ровном положении, а его высота, и высота стола, не позволяли ногам быть слишком согнутыми;
- При сидячей работе, каждый час обязательно делайте перерыв, желательно с небольшой зарядкой [2].

Выводы. Сколиоз – это прогрессирующее заболевание, поэтому результат его лечения полностью зависит от того, насколько вовремя оно было диагностировано.

Нужно следить за своим здоровьем и при первых же симптомах искривления позвоночника обращаться к врачу, исключить развитие осложнений и полностью вылечить болезнь можно только так.

1. Абальмасова, Е. А. Сколиоз в рентгеновском изображении и его измерение / Е. А. Абальмасова // Ортопедия, травматология и протезирование. – 1964. – N 5. – С. 49–50.

2. Бальсевич, В. К. Что нужно знать о движениях человека (лекция профессора В. К. Бальсевича) В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997 г. – N 2. – С. 46–50.

3. Михайловский, М. В. Современная концепция раннего выявления и лечения идиопатического сколиоза / М. В. Михайловский [и др.] // Вестник травматологии и ортопедии им. Н. Н. Приорова. – 2003. – N 1. – С. 3–10.

ШАЦКОВА П. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
Научный руководитель – С. Г. Ларюшина,
преподаватель

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ КАК ЭЛЕМЕНТ МЫСЛИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Введение. Были времена, когда во дворе под стук костяшек домино росли целые поколения. В каждой квартире можно было найти коробку с шахматами, шашками, а также лото, которые находились на почётном месте.

Цель работы – определить уровень мышления студентов на примере настольных игр.

Методы исследования. В работе применялся метод опроса.

Однако сегодня, компьютеры, телевизоры, телефоны и др. гаджеты вытеснили настольные игры на задворки. Как утверждают эксперты: вычеркнув из своей жизни увлечение интеллектуальными играми, мы лишаем себя огромных возможностей. Ведь настольные игры – это и терапия, и развитие навыков, необходимых для грамотного управления своей жизнью [1,2].

На сегодняшний день существует достаточно большое количество настольных игр, однако в данной работе будут перечислены лишь некоторые из них.

Начнём пожалуй с одной из самых древних игр на Земле – шахмат. Данная игра является своеобразной гимнастикой для ума, сочетающей в себе элементы искусства, науки спорта. Шахматы способствуют развитию умственных способностей памяти, творческого мышления. Учат разрабатывать в уме многоходовые комбинации.

Шашки, подобно шахматам, воспроизводят действия сражающихся по определенным правилам сил. Игра развивает комбинаторику мышления.

Сеги (японские шахматы) говорят, для того чтобы в сеги сделать правильный, приносящий победу ход, его нужно почувствовать. Еще в древности сеги в Японии были признаны игрой, развивающей стратегическое и тактическое военное мышление. В Японии эта игра возведена в ранг святынь, во многих школах она входит в обязательную программу обучения.

Домино является игрой для познания устройства мироздания, говорят, что первоначально костяшки домино предназначались исключительно для гадания и магических церемоний. Предполагают даже, что в домино зашифрована господствующая система устройства мироздания – Универсальный Закон Гармонии макро- и микрокосмоса. Домино развивает сосредоточенность, концентрацию,

логическое мышление, способность к анализу ситуации, внимательность, наблюдательность и память.

Также знаменитыми настольными играми являются карты, нарды, го и др игры.

Для того, чтобы узнать на каком уровне развития находятся настольные игры среди студентов, мной был проведён опрос на тему данной статьи. В опросе участвовало 50 студентов. Им были заданы вопросы с последующими вариантами ответа. На первый вопрос “Нравится ли вам играть в настольные игры” – 33 студента ответило “да”, 17 студентов “нет”, на второй вопрос “В какую настольную игру вы играете наиболее часто” 25 студентов ответило “карты”, 4 студента ответило “шахматы”, 8 студентов ответило “нарды” и 13 студентов ответило, что “ не играет в настольные игры”. На третий вопрос “ Как часто вы играете в настольные игры” 38 студентов ответило “редко”, 8 студентов ответило “часто” и 4 студента ответило “очень редко”.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют о том, что развития настольных игр среди студентов находится на невысоком уровне.

Выводы. Отсюда делаем вывод о том, что игры надо воспринимать как психологическую модель развития интеллектуальных способностей человека. И прежде всего, как развитие внимания, которое всегда находится в эпицентре мыслительной деятельности.

В процессе игры формируется личность, которая учится рисковать и всегда, в постоянно меняющихся ситуациях, стремится играть свою игру, не уступая противнику. Каждый раз, преодолевая психологический дискомфорт от деструктивного воздействия внутренних «тормозов» – неуверенности, сомнения, чувства опасности и страха, – игрок воспитывает в себе самоуважение и гордость. И что особенно важно, происходит воспитание культуры поведения игрока.

Интеллектуальная игра хороша тем, что большинство игроков, даже не задумываясь над последствиями, развивают в себе не только память, устойчивое внимание, внимательность, наблюдательность, образное, логическое, творческое и философское мышление, скорость мышления, мышление на несколько ходов вперед, умение думать и за партнера, а также терпение, уверенность, выдержку (вовремя психологического давления, проигрыша или выигрыша) настойчивость, толерантность и другие волевые и личностные качества. Они помогают общаться!

И как говорил Валерий Аристов, интеллектуальные виды спорта нужны не меньше, а может и больше, чем физические. От этого зависит развитие интеллекта нации и благосостояние страны».

1. Из подполья – на стол, развивающие интеллектуальные игры [Электронный ресурс] – <http://www.sposobnostiuma.com/article/iz-podpol-ya-na-stol-2/> . – Дата доступа: 24.10.2017.

2. Манусаджян, Н. Методика тренировок по интеллектуальным играм / Н. Манусаджян – Ереван, 2009 г, – 357 с.

ШПАРЛО В. Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Г. Н. Зинкевич,
 старший преподаватель

АДАПТАЦИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Введение. Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, её особая самостоятельная область [1]. Физическая культура играет огромную роль в жизни современного человека, а здоровый образ жизни становится одной из составляющих жизнедеятельности.

Это вызывается и желанием выглядеть красиво и молодо, и сохранять силы организма, а также поддерживать его в оптимальном состоянии.

Физическая активность всё более настойчиво занимает своё место и в жизни студентов. Для этого есть все возможности: во многих учреждениях образования работают тренажёрные залы, спортивные секции объединения. Помимо того, действуют многочисленные стадионы, ледовые и водные дворцы.

Однако важным моментом в процессе занятия физической культурой является адаптация к физическим нагрузкам в зависимости от их объёма, и использование резервных возможностей организма.

Результаты и их обсуждение. Изучение процесса и закономерностей адаптации организма человека к различным изменениям среды – ключевая проблема современной медицины и физиологии.

С физиологической точки зрения адаптация – это совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение относительного постоянства его внутренней среды – гомеостаза. Адаптация организма к физическим нагрузкам заключается в мобилизации и использовании функциональных резервов организма, в совершенствовании имеющихся физиологических механизмов регуляции [2].

С целью выявления адаптированности к физическим нагрузкам и использования резервных возможностей организма, был проведён опрос среди студентов. В выборку попали 15 студентов разных факультетов – филологического, биологического и исторического БрГУ имени Пушкина. Респондентам предлагалось ответить на следующие вопросы анкеты, содержащей полузакрытые вопросы (с вариантами ответов и возможностью предложить собственный вариант):

1. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта/физической нагрузкой?
 А) да Б) нет В) свой вариант
2. Испытываете ли вы какие-либо трудности во время занятия физическими упражнениями?
 А) Да, утомление и переутомление
 Б) Да, тяжело становится через некоторое время (на следующий день, через пару часов)
 В) Да (свой вариант)
 Г) Нет, не испытываю
3. Легко ли вам адаптироваться к занятию новым видом спорта, новыми упражнениями?
 А) Да Б) Нет В) Свой вариант
4. Что вы делаете, когда физические силы покидают, но тренировку нужно продолжить?

- А) заканчиваю тренировку
- Б) используя резервные возможности организма, продолжаю тренироваться
- В) свой вариант

По итогам анкетирования было выявлено, что больше половины опрошенных студентов – 10 чел. (67%) занимаются каким-либо видом спорта. В основном это небольшие физические упражнения на растяжку или пресс в домашних условиях. Однако есть и те, кто занимается волейболом, бегом, лёгкой атлетикой и биатлоном.

Можно судить, что трудности при выполнении физических упражнений испытывают 2/3 всех респондентов – 10 чел., не испытывают лишь 5 опрошенных. Причём большинству из тех, кто испытывает трудности, тяжело становится через некоторое время после выполнения упражнений (на следующий день ноют мышцы ног, рук и т.д.). Это, в свою очередь, говорит об отсутствии у студентов долговременной или совершенной адаптации. Стоит также отметить, что у одного из респондентов дискомфорт при занятиях спортом связан с полученными ранее травмами.

К занятиям новым видом спорта или новыми упражнениями легко адаптируются лишь 6 чел. (40%). 7-ми опрошенным студентам адаптироваться довольно тяжело (47%), а вот 2 респондента легко или тяжело адаптируются к новым упражнениям и нагрузкам в зависимости от их вида.

Последний вопрос анкеты ставил целью выявить, насколько студенты используют резервные возможности своего организма при занятиях физической культурой и спортом. Оказалось, что 13 чел. используют дополнительные возможности и продолжают тренироваться, чередуя нагрузку с отдыхом. Только 1 респондент сказал, что полностью прекращает тренировку, ещё 1 студент на данный момент не занимается физупражнениями по состоянию здоровья.

Выводы. Таким образом, по результатам проведённого исследования, можно установить, что адаптация к физическим нагрузкам – важнейший регулятор человека при занятии физической культурой. Резервные возможности организма, в свою очередь, помогают справляться с новыми нагрузками, вырабатывать долговременную адаптацию взамен срочной адаптации.

Если вы регулярно занимаетесь физической деятельностью на протяжении недель, ваш организм адаптируется. Физиологическая адаптация вследствие постоянных физических нагрузок повышает способность выполнять физическую нагрузку, а также эффективность выполнения [3].

Именно благодаря резервным возможностям организма зачастую достигаются новые вершины и рекорды в спорте, и именно резервные возможности выступают ещё и мотиватором человека к освоению новых упражнений и толчком к занятию новыми видами спорта.

1. Физическая культура студента : учебник / Под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Картышева, С. И. Физиология физических упражнений : учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура» и направлению «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / С. И. Картышева. – Воронеж : Воронежский гос. пед. ун-т, 2012. – 176 с.

3. Уилмор, Дж. Х. Физиология спорта : учебник / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – Киев : Олимпийская литература, 2005. – С. 15.

ЩЕРБАКОВА Ю. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – Э. А. Моисейчик,
 канд. пед. наук, доцент

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ В РЕЖИМЕ СТУДЕНТА: АНАЛИЗ МЕТОДИК

Введение. Утренней гимнастикой, или зарядкой, называют комплекс физических упражнений, выполняемых сразу же после сна. Она помогает улучшить деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усилить обмен веществ, способствует приобретению хорошей осанки. Ежедневно выполняемая утренняя гимнастика создает ощущение бодрости, силы, повышает общий жизненный тонус [1]. Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину, обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Ежедневная утренняя гимнастика служит хорошим средством укрепления здоровья.

В результате грамотного выполнения комплекса утренней гимнастики создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей зарядки исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие. Физические упражнения утренней гимнастики способствуют увеличению тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости, увеличению венозного кровотока. Это обеспечивает устранение застойных явлений и отеков. Поскольку выполнение любых физических движений сопровождается повышенным выделением тепла, утренняя гимнастика приводит к умеренному повышению температуры тела [3].

Результаты и их обсуждение. В современном обществе человек испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Эти факторы очень часто сочетаются с недостаточной физической активностью. Совокупное действие неблагоприятных факторов окружающей среды и малоподвижного образа жизни оказывает чрезвычайно негативное воздействие на организм, нарушая его нормальное функционирование и способствуя развитию различных заболеваний [2]. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма.

Учеба в ВУЗе – сложный и ответственный период. Исследования показывают, что подавляющее большинство абитуриентов приходят в высшие учебные заведения, имея различные хронические заболевания; за последние годы понизился общий уровень здоровья молодых людей. Студентам зачастую приходится проводить большую часть дня в учебных аудиториях и за подготовкой к занятиям. У учащихся часто нарушается режим дня. Интенсивная умственная деятельность студентов для сохранения и укрепления здоровья должна сочетаться с физической. Важным средством для сохранения и укрепления активности в течение дня является утренняя гимнастика.

В целях выявления уровня знаний студентов о значении утренней гимнастики нами был проведен опрос среди студентов психолого-педагогического факультета. В ходе опроса выяснилось, что большинство студентов понимают значение зарядки для

укрепления здоровья. Однако на вопрос «Занимаетесь ли Вы ежедневной утренней гимнастикой?» положительный ответ дало только 35 % опрошенных. Остальные респонденты либо делают зарядку иногда, либо не делают ее вовсе, ссылаясь на лень и недостаток времени.

Сегодня существует большое количество различных упражнений, которые используются в утренней гимнастике. Ниже приведен комплекс упражнений для утренней гимнастики, который может быть использован учащимися вузов.

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.

3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение – выдох.

4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.

5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены – вдох; исходное положение – выдох; повторить то же с правой ноги.

6. Стоя подняться на носки, руки в стороны – вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола – выдох; исходное положение – вдох; то же с левой ноги. Темп средний [4].

Каждый человек может подобрать для утренней гимнастики упражнения самостоятельно. Для зарядки могут подойти любые физические упражнения, однако они не должны быть слишком длительными. Не следует также при выполнении утренней гимнастики допускать сильного переутомления организма. Важное значение имеют и гигиенические требования. Для занятий предпочтительнее одежда из натуральных материалов, она должна быть легкой, не стесняющей движения. Помещение для занятий должно быть относительно просторным, хорошо проветренным, чистым, с хорошим освещением. Полезно выполнять зарядку на свежем воздухе, что позволит организму испытать воздействие природных факторов. Упражнения утренней гимнастики лучше проводить под ритмичную, веселую музыку, которая поднимает настроение, вызывает желание двигаться.

Выводы. Таким образом, ежедневное выполнение утренней гимнастики, позволяет подготовить организм студента к предстоящим умственным, физическим и эмоциональным нагрузкам, является хорошим средством сохранения и укрепления здоровья, обеспечивает высокую умственную и физическую работоспособность в течение дня. Зарядка увеличивает общий уровень двигательной активности, снижая неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни учащихся.

1. Российская педагогическая энциклопедия / под ред. В. Г. Панова. – М. : Большая Российская Энциклопедия, 1993. – 689 с.

2. Утренняя гимнастика [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.studfiles.ru/preview/2244538/>. – Дата доступа: 29.04.2017.

3. Микулич, П. В. Гимнастика / П. В. Микулич, Л. П. Орлов. – М. : Физкультура и спорт, 1959. – 156 с.

4. Воспитание. Подготовительный класс : учеб.-метод. пособие для учителей и воспитателей / М. П. Осипова [и др.]; под общ. ред. М. П. Осиповой. – Минск : Интерпрессервис; Экоперспектива, 2002. – 336 с.

ЮХНЮК П. П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – И. М. Гузаревич,
 преподаватель

ЗДОРОВЬЕ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Введение. Здоровье – многогранное понятие, состояние физического, психического и социального благополучия; гармоничная совокупность физических, психических, эмоциональных и умственных функций [4]. В современном мире недостаточно лишь здравого смысла и традиционных представлений человека о нормах двигательной активности для сохранения здоровья и обеспечения здорового образа жизни [2]. Физиология, психология, физическая культура, как обязательные составные части целого комплекса сфер профессиональной подготовки студента, направлены на освоение знаний об организме человека, его многостороннее развитие и укрепление, следовательно, способствуя формированию и сохранению физического и психического здоровья [1].

Здоровье человека во многом зависит от образа его жизни. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями человека [3]. От нормального физического развития, функционирования органов и их систем зависит способность человека сохранять устойчивость к стрессовым ситуациям, адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды, принятие правильного решения в спорных жизненных ситуациях.

Цель работы. Определение и дальнейшее изучение отношения студентов географического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина к своему здоровью как базовой ценности, какие процедуры и мероприятия выполняют для поддержания здоровья.

Методы исследования. В работе применялись анализ и обобщение данных научно-методической литературы, социологический и статистический методы исследования.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняло участие 40 студентов географического факультета, которые помогли выяснить, заботится ли учащаяся молодежь о своем здоровье и каким образом они это делают. На открытый вопрос: «Перечислите, что Вы делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?» ответы были следующими:

1. «выполняю гигиенические процедуры» (37 % респондентов);
2. «не курю и (или) не употребляю алкоголь» (28 %);
3. «правильно питаюсь» (20 %);
4. «соблюдаю режим дня» (10 %);
5. «делаю зарядку» (5 %).

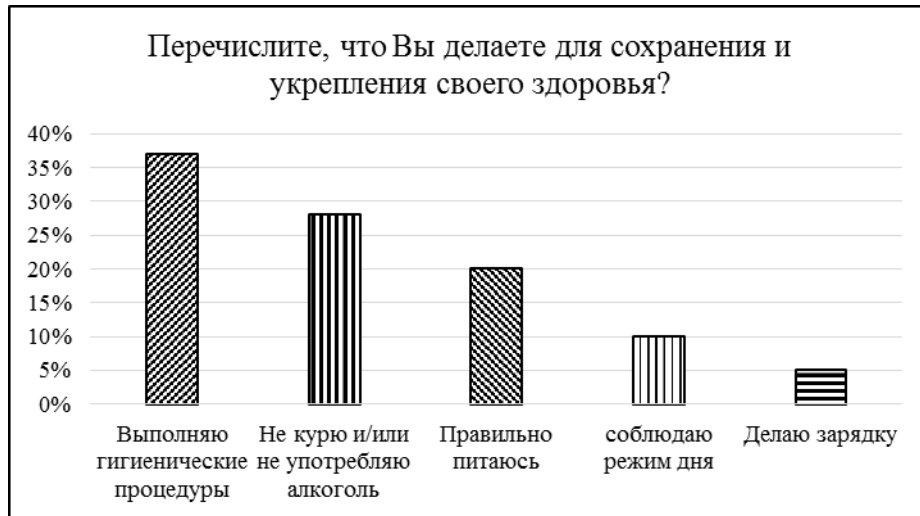


Рисунок – Ответы студентов географического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина на предложенный вопрос: «Перечислите, что Вы делаете для сохранения и укрепления своего здоровья?»

На вопрос: «Большинство студентов Вашей группы ведут здоровый образ жизни?» мы получили следующие ответы: «да» – 45 %; «некоторые» – 25 %; «нет» – 20 %; затруднились с ответом 10 % студентов.

Выводы. По полученным результатам опроса мы смогли сделать вывод, что теоретические представления о здоровом образе жизни у большинства студентов расходятся с их повседневными способами сохранения здоровья. Так, занятия физической культурой, как важный элемент здорового образа жизни, выделяют большинство студентов, а занимаются – менее половины. Одиннадцать человек видели в сохранении и укреплении своего здоровья лишь то, что они не курят и (или) не употребляют алкоголь. Правильное питание также является необходимым элементом здорового образа жизни: для 20 % респондентов, но лишь десятая часть опрошенных соблюдают режим дня.

Таким образом, вышеописанное отражает несформированность мотивации у студентов к ведению здорового образа жизни, поскольку оно не подразумевает пассивную жизненную позицию, а, наоборот, активное и полезное воздействие на организм. При этом, в условиях большой нехватки времени студентам, занятия физической культурой, как обязательной дисциплиной, должны становиться краеугольным камнем сохранения, укрепления здоровья, обеспечения здорового образа жизни.

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа – М., 2003. – 417с.

2. Губа, В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи : учеб. пособие / В. П. Губа, О. С. Мороз, В. В. Парфененков ; под общ. ред. В. П. Губы. – М. : Советский спорт, 2008. –206 с.

3. Климова, В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 192 с.

4. Теория и методика физического воспитания : учеб. для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / под. ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

ЯКОНЮК А. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина
 Научный руководитель – М. И. Сулейманова,
 магистр пед. наук, преподаватель

**АСПЕКТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
 ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Введение. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии. Целью профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических специальностей является формирование всесторонне развитой и физически совершенной личности учителя, который сможет решать задачи физического воспитания школьников. Так же необходимо воспитывать положительную мотивацию, способствовать осознанию значения физической культуры в становлении личности; овладение студентами общетеоретическими, психолого-педагогическими, специальными и методическими знаниями по использованию физической культуры и спорта в воспитательной работе; овладение студентами системой практической подготовки, которая обеспечивает использование психолого-педагогических и методических умений и навыков в физическом воспитании детей, формирование физической культуры личности будущего учителя [1].

Общая физическая подготовка студентов не может полностью решить всех задач. Вследствие этого, физическое воспитание в вузе должно осуществляться с учётом условий и характера предстоящей профессиональной деятельности.

Цель работы – обосновать основные организационно-методические аспекты профессионально-прикладной физической подготовки в высших учебных заведениях.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Конкретизируя цели профессионального воспитания в вузе, можно выделить следующие его компоненты: адаптация первокурсников к среде профессионального учебного заведения; создание условий для дальнейшей профессионализации учащейся молодежи; обеспечение ее духовно-нравственного становления; оказание студентам помощи в социальном и профессиональном самоопределении; развитие у обучающихся профессионально важных способностей и социально значимых качеств; формирование конкурентоспособности выпускников; формирование у студентов профессионально-этических норм поведения и становление профессиональной культуры будущего специалиста.

Главной задачей профессионально-прикладной подготовки студентов по физическому воспитанию для педагогических специальностей является формирование у будущих учителей знаний и умений для проведения и организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с целью укрепления здоровья учеников, повышения их работоспособности и физической подготовленности, обеспечения необходимого двигательного режима.

В системе физического воспитания определилось несколько форм ППФП: учебные занятия (обязательные и факультативные); самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня; учебно-тренировочные занятия в группах повышения спортивного мастерства; массовые оздоровительные, физкультурные и

спортивные мероприятия. Цель занятий – вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого факультета.

При проведении подобных занятий должны быть максимально использованы возможности каждого вида спорта для воспитания прикладных физических и специальных качеств. Профессионально-прикладная физическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень психофизической подготовленности, статической и силовой выносливости, а также постоянно использовать упражнения для шеи и воротниковой зоны для притока обогащенной кислородом крови к мозгу. Объясняется это спецификой работы учителя, в большинстве случаев со статическими усилиями, что в свою очередь снижает функционирование системы кровообращения и дыхания [2].

Основными средствами ППФП являются физических упражнений из базовой физической культуры и спорта. Это упражнения, посредством которых вырабатываются двигательные умения и навыки, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности. Для общей физической подготовки необходимо включать тренирующие нагрузки во избежание профессиональной гиподинамии, а также направленные комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции отдельных отклонений в физическом состоянии организма.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь внутриинститутских соревнований между учебными группами, курсами, факультетами.

Самостоятельное выполнение студентами заданий преподавателя физической культуры, требующих определенных прикладных знаний – способствует воспитанию и формированию прикладных физических и специальных качеств, умений и навыков. К ним относятся самостоятельное составление и проведение с группой комплексов утренней гигиенической гимнастики, умение провести несколько подвижных игр и эстафет, судейство соревнований по видам спорта.

Для более эффективного развития двигательных качеств у студентов рекомендуется выполнять физические упражнения методом «круговой тренировки». Применение «круговой тренировки» дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма. «Круговая тренировка» приучает учащихся к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий, близкие по своей структуре к производственным действиям.

Выводы. Таким образом, решая конкретные задачи ППФП, следует отдавать предпочтение тем средствам и методам физической культуры, которые формируют жизненно важные двигательные умения и навыки непосредственно прикладного характера. Необходимо включать комплексы физических упражнений с направленностью на воспитание скоростных и координационных способностей, круговые тренировки с направленностью на воспитание общей и специальной выносливости, физические упражнения аэробной направленности, прикладное плавание, проводить тестирование физической и функциональной подготовленности студентов.

1. Виленский, М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высшая школа, 1989. – 159 с.

2. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ВУЗов / В. И. Ильинич. – М. : Высшая школа, 1978. – 144 с.

ЯКУБОВСКИЙ А. И.

Минск, БГАС

Научный руководитель – В. И. Курмашев,

д-р техн. наук, профессор,

зав. кафедрой здорового образа жизни БГАС, Минск

О ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. В укреплении здоровья главную роль играет образ жизни. Несмотря на это, сознательное построение своего образа жизни в целях сохранения здоровья достигается далеко не всеми.

Цель работы. Изучить особенности становления здорового образа жизни студентов.

Методы исследования. Анализ источников литературы, педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Для здорового образа жизни студентов характерны единство и целесообразность процессов самоорганизации и самодисциплины, саморегуляции и саморазвития. Все это должно быть направлено на полноценную реализацию своих сил, возможностей и способностей. Здоровый образ жизни человека должен начинаться с момента его рождения. Не поздно к нему приступить и в студенческие годы. При этом актуальным и очень существенным стратегическим направлением является решение о просвещении, обучении нормам и навыкам здорового образа жизни и стиля жизни современных студентов. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредотачивать усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний: борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями (хотя это имеет большое оздоровительное значение).

В условиях учебных нагрузок придерживаться здорового образа жизни студентам помогает разработанная система оздоровительных мероприятий. Для этого рекомендуется использовать наиболее доступные средства и формы физической культуры, а также естественные природные факторы.

Дать точное определение здоровому образу жизни студентов очень сложно. Это обусловлено их многогранной жизнедеятельностью. Кроме того, на здоровый образ жизни студентов влияет и их «внутренний мир». Ведь каждый студент неповторим. А внутренняя их жизнь бывает намного сложнее и противоречивей, чем внешнее ее проявление. Особенно это характерно для молодого возраста. Прежде чем понять, как придерживаться здорового образа жизни, студентам необходимо поработать над познанием и освоением окружающего общества, своего внутреннего мира – ведь «вселенная внутри тебя». Познание самого себя является важным шагом в решении проблемы формирования физической культуры личности будущего специалиста.

Выводы. Залогом сохранения здоровья является здоровый образ жизни. Однако очевидно, что если человек не будет любить жизнь, бороться за полноценное духовное и физическое долголетие, то никакая современная наука, лекарства и рецепты не помогут.

Научное издание

Материалы
XVIII республиканской студенческой научно-практической конференции

Брест, 29–30 марта 2018 года

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Редактор
Компьютерная верстка

И. Ю. Михута
С. К. Якубович