

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»
Факультет физического воспитания
Кафедра легкой атлетики, плавания и лыжного спорта

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

Материалы XIX республиканской
студенческой научно-практической конференции

Брест, 28–29 марта 2019 года



Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2019

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 **А. В. Шаров** (гл. редактор)

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

канд. пед. наук, доцент **Э. А. Моисейчик**

канд. биол. наук, доцент **М. В. Головач**

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

старший преподаватель **С. К. Якубович**

канд. биол. наук, доцент **А.Н. Герасевич**

П 78 Проблемы физической культуры и спорта, здоровья детей и молодежи : сб. материалов XIX республ. студенч. научно-практич. конф., Брест, 28–29 марта 2019 г. / Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина; редкол. : А. В. Шаров (гл. ред.). – Брест : БрГУ, 2019. – 555 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 2018–2019 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», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ		
1	Кайло С. О. Особенности показателей скоростных способностей студенток первого курса, имеющие проблемы со зрением	18
2	Павлович Я. А. Показатели темпа гребков женщин, занимающихся академической греблей	19
3	Котович Ю. Э. Особенности показателей максимальной частоты движений у детей в возрасте 9–10 лет	20
4	Макаревич Д. В. Возрастные особенности развития гибкости у мальчиков 8–9 лет	21
5	Томашук А. Т. Особенности школьных программ по предмету «Физическая культура» в СССР в 1954/1955 учебном году	22
<p>Секция 1. Теоретико-методические проблемы современной системы физической культуры и спорта. Актуальные проблемы спортивных и подвижных игр и адаптивного спорта</p> <p>Подсекция 1. Теоретико-методические проблемы современной системы физической культуры и спорта</p>		
1	Абрамчук Л. О. Контроль за развитием специальной выносливости в мини-футболе с использованием бегового анаэробного теста	23
2	Антонова Э. В. Развитие координационных способностей у учащихся школьного возраста средствами гимнастики	26
3	Борсук Т. Н. Показатели физической подготовленности детей в возрасте 12–13 лет	28
4	Борсук Т. Н. Особенности показателей силовых способностей девочек младшего школьного возраста	29
5	Босацкая В. В. Организационно - методические особенности проведения занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте	30
6	Брико Е.П. Силкина К.Н. Актуальные проблемы спортивных и подвижных игр и адаптивного спорта	31
7	Бруцкая В. Ю. Возрастная динамика показателей простой двигательной реакции у мальчиков 6–10 лет	33
8	Бруцкая В. Ю. Показатели скоростных способностей мальчиков младшего школьного возраста	34
9	Бруцкая В. Ю. Показатели физической подготовленности мальчиков младшего школьного возраста	35
10	Буранова Н. Е. Пути оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре	36

11	Вареник О. И. Техническая и тактическая подготовка спортсмена-легкоатлета	38
12	Вареник О. И. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания учащихся старших классов	41
13	Войтович А. И. Проблемы физической культуры и спорта для лиц с ограниченными возможностями в Республике Беларусь	42
14	Воробьева Я. А., Короваевич Р. А, Протасюк А. Л. Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности обучающихся	44
15	Голета В. И. Использование элементов фольклора в физкультурно-оздоровительной работе учреждения дошкольного образования	46
16	Голета В. И. Двигательная активность детей старшего дошкольного возраста на прогулке	49
17	Дедюля Е. А. Анализ участия спортсменов-легкоатлетов Республики Беларусь на летних Олимпийских играх	51
18	Зубко Т. С. Результаты развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста	53
19	Игнатюк Л. Н. Развитие общей и специальной выносливости у юных баскетболистов на разных этапах подготовки средствами сопряжённой направленности	55
20	Кайло С. О. Показатели развития выносливости студентов первого курса, имеющих проблемы со зрением	57
21	Кайло С. О. Особенности силовых показателей студентов первого курса	58
22	Кечко С. А., Кулак С. М. Волейбольная лига наций как наследница женского мирового гран-при: первые итоги	59
23	Кечко С. А., Кулак С. М. Волейбольная лига наций как наследница женского мирового гран-при: итоги первого розыгрыша	61
24	Кисель М.А. Анализ выступления белорусских спортсменов на зимних олимпийских играх	63
25	Кисель М.А. Анализ выступления белорусских спортсменов на летних олимпийских играх	65
26	Ковалевич И. Н. Формирование здорового образа жизни у детей в учреждении дошкольного образования	67
27	Ковалевич И. Н. Удасканаленне фізічнай падрыхтаванасці дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту	69
28	Коваль П. А. Актуальные проблемы спортивных и подвижных игр и адаптивного спорта	71

29	Кожанов В. В. Развитие быстроты у студентов, занимающихся футболом в группах ПСМ	73
30	Котович Ю. Э. Показатели гибкости у старшеклассников	74
31	Котович Ю. Э. Особенности развития скоростно-силовых способностей детей младшего школьного возраста	75
32	Кохнович Ю. Ю. Развитие силы кисти у детей старшего школьного возраста	76
33	Кохнюк В. В. Особенности развития гибкости у детей среднего школьного возраста	78
34	Кохнюк В. В. Развитие силовых способностей старших школьников средствами атлетической гимнастики	80
35	Крукович А. А. Аэробика – один из компонентов физического воспитания девушек-старшеклассниц	82
36	Кузнецова-Семашко Е. А. Формирование безопасного поведения у детей дошкольного возраста в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы	84
37	Кулукаев В. И. Актуальные проблемы адаптивного спорта	87
38	Ганусевич В. А., Лащук А. В. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие личностных качеств у людей разных социальных групп	89
39	Макаревич Д. В. Сравнительный анализ показателей гибкости детей 8–9 лет	91
40	Макаревич Д. В. Уровень развития физических способностей у детей 8–9 лет	92
41	Макарук М. А. Адаптивный спорт в Брестской области: состояние и перспективы развития	93
42	Мацука Д. Н. Показатели становой силы у детей старшего школьного возраста	95
43	Мацулевич Д. В. Группы общефизической подготовки как фактор способствующий привлечению студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	97
44	Москвин Э. В. Нарушение осанки у детей среднего школьного возраста и методы ее коррекции	99
45	Окулич А. С. Спортивный туризм как способ решения проблем психофизического развития школьников	101
46	Павлович Я. А. Показатели специальной выносливости гребцов-академистов	104
47	Павлович Я. А. Показатели мощности гребков женщин, занимающихся академической греблей	105

48	Патеюк Е. В., Ишанов А. С. Волейбольная Евролига важнейший показатель уровня мастерства женских национальных команд	106
49	Патеюк Е. В., Ишанов А. С. Евролига важнейший показатель уровня мастерства мужских национальных команд по волейболу	108
50	Пачко А. В. Белорусские народные игры как средство оптимизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста	110
51	Пилипчук О. О. Особенности развития быстроты у детей дошкольного возраста	112
52	Протасюк А. Л. Использование круговой тренировки на уроках по волейболу с обучающимися среднего школьного возраста	114
53	Пушкарь М. А. Тренировка специальной выносливости гандболистов на основе принципа специфичности	116
54	Сак В. И. Использование соревновательного метода в обучении приемам игры в волейбол	118
55	Самкевич М. В. Показатели физического развития акробатов высокой спортивной квалификации	118
56	Самкевич М. В. Скоростно-силовые нагрузки высококвалифицированных акробатов женской пары	119
57	Самкевич М. В. Особенности проявления силовых способностей в соревновательном периоде у акробатов	120
58	Самкевич Б. В. Специфика занятий по гимнастике в вузе со спортивной направленностью	121
59	Сидоренко Е. С. Развитие скоростно-силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста	124
60	Степина Л. А. Повышение эффективности уроков ФКиЗ нетрадиционными видами гимнастики	126
61	Струнец В. Ю. Паркур – спорт или специфический вид физической культуры	127
62	Сыса О. И. Уровень развития скоростных способностей у детей в возрасте 6–10 лет	129
63	Сыса О. И. Антропометрические показатели детей младшего школьного возраста	130
64	Сыса О. И. Координационные способности детей младшего школьного возраста	131
65	Туманович Т. В. Развитие гибкости у детей среднего школьного возраста	132
66	Хильчук К. С. Особенности отношений найма в спорте. Трансферная система найма	134

67	Цвид В. В. Сравнительный анализ физической и психологической подготовленности юных футболистов на начальном этапе подготовки	136
68	Чмух Я. В. Применение речедвигательных упражнений на уроках гимнастики	137
69	Шевчук В. А. Действия футболистов в атаке в связи с изменениями в правилах игры	138
70	Шелест Г. Ю. Адаптивный спорт и его роль в наше время	139
71	Щурко А. М. Тенденции развития аэробики спортивной	141
72	Ярошук А. Б. Современное состояние развития адаптивного спорта в Республике Беларусь	145
73	Ячник В. С. Контратака, как средство достижения победы в футболе	147
74	Бродницкая И. А. Экспериментальная методика развития психофизических способностей у детей дошкольного возраста, занимающихся по системе М. Монтессори	148
75	Игнатюк Л. Н. Развитие общей и специальной выносливости у баскетболисток 12-14 лет разного амплуа в подготовительном периоде подготовки	152
76	Кисель М. А. Биомеханическая рациональность движений спортсменов в прыжках в воду с трамплина 3 метра	155
77	Лю Ичжэ Современный подход в оценки уровня технической подготовленности спортсменов в прыжках в воду	159
78	Окулич А. С. Развитие психофизических способностей у детей школьного возраста средствами и методами спортивного туризма	163
79	Сунь Суюцян Уровень биодинамической подготовленности пловцов разной спортивной квалификации	166
80	Цю Гуанвэй Влияние комплексной методики китайской традиционной гимнастики ушу на организм человека в процессе физического воспитания	170
Секция 2 Подсекция 2а Теоретические и практические проблемы учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности в различных видах спорта		
1	Абрамчук М. Характеристика Олимпийских водных видов спорта	174
2	Вирковский Д.А. Анализ выступления студентов в первенстве университета по плаванию в 2018 году	176
3	Вирковский Д.А. Влияния двигательной асимметрии на формирование техники плавания	177
4	Гаркович Д. Современные критерии отбора в спортивном плавании	179

5	Децук В. Организация занятий плаванием в дошкольных учреждениях	181
6	Левчук О. Варианты поворотов в плавании вольным стилем	183
7	Москвин Э. Игровой метод, как средство обучения детей плаванию	184
8	Станчук Д. Эволюция и виды гребли на байдарках и каное	185
9	Тарасов П. Р. Уровень скоростно-силовой подготовленности борцов высокой спортивной квалификации	186
10	Харкевич М.В. Физическая подготовленность и ценностные ориентации в области физической культуры студентов медицинского УВО	187
Секция 2 Подсекция 2б Теоретические и практические проблемы учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности в различных видах спорта		
1	Берг В. В., Дюфур Р. А. Способы повышения координационных способностей футболистов 14–15 лет на этапе начальной специализации	189
2	Блинов Ю.А. Динамика показателей длины тела мальчиков младшего дошкольного возраста	191
3	Богдан М.В. Изменение мощности работы в беговом анаэробном тесте у юношей на протяжении макроцикла подготовки	192
4	Богдан М.В. Специфика тестирования специальной спринтерской выносливости в беге на короткие дистанции	194
5	Богдан М.В. Проблема физической (кондиционной) подготовленности на примере бега на 400м	196
6	Васильев О. А. Современная методика тренировки бегунов на средние дистанции	198
7	Володкевич Е. А. Аспекты работы тренера в 21 веке	200
8	Гайдамакина К.С. Развитие скоростно - силовых способностей у легкоатлетов - спринтеров на начальном этапе подготовки	201
9	Дейкун А. А. Особенности развития скоростно-силовых способностей метателей диска в учебно – тренировочных группах	203
10	Жук Н. С. Школьные программы по физической культуре в предвоенные 1940-е годы	206
11	Карпук В.А. Функциональные тренировки с помощью петель TRX	207
12	Колесник В.И. Влияние среднегорья на физическую работоспособность скороходов	210

13	Кохнович Ю.Ю. Соотношение объемов тренировочных нагрузок в беге на длинные дистанции на основе поляризационной модели их распределения	212
14	Кохнович Ю.Ю. Современная методика тренировки юных легкоатлетов в группах начальной подготовки	214
15	Лоско П.В. Основы методики обучения юных метательниц копья	216
16	Лубник В.С Основы методики обучения спринтерскому бегу у юношей	218
17	Лукашевич О. С. Основы методики обучения в спортивной ходьбе	220
18	Мацука Д. Н. Специфичность реакций организма на нагрузки разной направленности у бегуний на длинные дистанции	222
19	Мицкович В. П. Современные критерии к технике и технической тренировке в толкании ядра круговым махом	224
20	Павлович Я.Э. Физическое воспитание в общеобразовательных учреждениях российской федерации (1992–2021 гг.)	225
21	Пархуть И.Н. Эволюция электронных судейских систем в таэквондо ВТ	227
22	Попека В. А. Функциональная асимметрия ног у прыгуний в длину	229
23	Родак А.А. Особенности проявления скоростно-силовых способностей у борцов в годичном цикле подготовке	232
24	Родеюк К.Н. Функциональные показатели ортопробы в соответствии с ответами на применяемые нагрузки за годичный цикл тренировки в беге на длинные дистанции	233
25	Русак Н. Как исключить форсирование при подготовке легкоатлетического резерва	236
26	Сазоник В.В. Формирование культуры движений у студентов Витебского ГМУ	238
27	Сидоренко Е.С. Техническая и тактическая подготовка в толкании ядра	241
28	Смаль К. В. Проблема развития ведущих качеств у юных прыгунов в длину	243
29	Пархуть И. Н. Эволюция электронных судейских систем в таэквондо ВТ	244
30	Струнец В.Ю. Рациональное питание при организации спортивной тренировки в беге на средние и длинные дистанции	246
31	Терехов Д.В. Развитие легкой атлетики в младшем школьном возрасте	251

32	Тихон А.А. Особенности влияния занятий акробатикой на физическое состояние студентов	253
Секция 3. Здоровьесозидающие технологии в жизнедеятельности студента		
1	Акулич А.В. Влияние физического воспитания на умственное развитие студентов	255
2	Анисенко Я. А. Современные инновационные подходы по формированию здорового образа жизни учащейся молодежи	257
3	Антонович М.А. Популярные виды спорта современной молодежи	259
4	Антонюк А. Н. Физическая культура в вузе как фактор социальной адаптации и гармонизации личности студента	261
5	Ашпаева Ю.С. Влияние легкой атлетики на организм человека	263
6	Баранова М.С. Актуальные проблемы туризма в Республике Беларусь	265
7	Басакина Д.Д. Влияние физической культуры на работоспособность студента	267
8	Басалай А.А., Кипень Е.А. Место физической культуры в повседневной жизни студентов	269
9	Белюк А.О. Дыхательная система человека. Основы лечебной физической культуры при заболеваниях органов дыхания	271
10	Бирук В.Д., Волкович А.А., Шрамук А.Н. Актуальные проблемы спортивных и подвижных игр и адаптивного спорта	273
11	Богунь И.Д. Занятия спортом на свежем воздухе	278
12	Бура А. В. Методика пропаганды ценностей зож в студенческой среде вуза	279
13	Вабищевич В.Н. Значение гимнастики в физическом воспитании молодежи	281
14	Витушкина О.А., Денисюк Е.В. Особенности здоровьесберегающих образовательных технологий	282
15	Волк В.А. Реализация образовательного потенциала при формировании зож студентов	285
16	Волк В. Г. Необходимость занятий физической культуры в высшем учебном заведении	287
17	Волчок Е.А. Дворовая гимнастика как вид активности студенческой молодежи	289
18	Волчок Е.А. Проблемы и перспективы развития современного оздоровительного фитнеса в республике беларусь	290
19	Высоцкая Д.С. Травматизм на занятиях физической культурой и его профилактика	292

20	Герасимова Я.А. Физическая культура в жизни студентов	293
21	Граничная Ю.Г. Особенности здоровьесозидающих технологий и их влияние на жизнь студентов	295
22	Гречко О.Н. Оценка уровня гибкости студентов факультета иностранных языков	296
23	Грицук О.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями среди студентов и вопросы образовательного характера	298
24	Грудовик Э. В. Выбор физических качеств студентами в процессе физической подготовки	300
25	Дембовская П.А. Оценка уровня выносливости студентов факультета иностранных языков	302
26	Добыш А. Ю. Физическая активность в период напряженных умственных нагрузок	304
27	Дуль О. Л. Проблемы физической активности студентов	305
28	Жанкевич В. Л. Студенческая молодежь. Активный отдых	306
29	Захарова В. И. Роль спорта в социализации личности	308
30	Кадира Т. С., Ковалевич И. Н. Фестиваль народных традиций в имиджевом продвижении Беларуси и развитии активного образа жизни	310
31	Капуза Я., Силюк Ю. Влияние физических упражнений на организм студента	312
32	Кизун О.В. Физическая культура в жизни студента	314
33	Ковалевич Я.В. Переживание поражения в спорте	316
34	Козел И. В. Отношение студентов к физической культуре в ВУЗе	318
35	Козловская Е.Н. Информационные технологии в системе научно-методического обеспечения подготовки спортсменов многоборцев	320
36	Козодой В.В. Отношение студентов к здоровому образу жизни	322
37	Кононович О.С. Проблемы и перспективы физической культуры и спорта в ВУЗе	323
38	Крагель А.Ю. Физические упражнения в режиме дня студента	326
39	Крынец Б.А. Дыхательная гимнастика на занятиях физической культурой в ВУЗе	328
40	Кунаховец М.В., Зелёно А.А. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека	330
41	Кучер Т.Р., Миронюк А.А. Проблема развития мотивации студентов к здоровому образу жизни	332

42	Кучеренко А. С. Гибкость как физическое свойство студентов	334
43	Кушнерук О.А. Гастрономический туризм как вид туризма в Республике Беларусь	335
44	Кушникова Ю. А. Правильное питание в жизни студента	337
45	Лаврусик М. В. Иновационные оздоровительные технологии в системе физического воспитания	339
46	Левкова М. Г. Основные компоненты личностной физической культуры детей дошкольного возраста	341
47	Левашко А.А. Влияние курения на организм человека	343
48	Леонова М. В. Рациональное питание в режиме дня студента	345
49	Липина Е. Г. Влияние закаливания на укрепление организма студента	347
50	Лукашенко Е. А. Мотивационные основы физкультурной деятельности студентов разных факультетов БрГУ им.А.С. Пушкина	348
51	Макаревич В. А., Кульгавеня М.Д. Значение физической культуры и спорта в жизни студента	350
52	Максимович М. С. Повышение эффективности учебной деятельности студентов путем рационального использования физической нагрузки	352
53	Медведь О. Н. Формирование физических качеств посредством круговой тренировки	354
54	Микитюк В.И., Страпко И.В., Флячинская Н.Н. Влияние количества спортивных сооружений на среднюю продолжительность жизни в различных странах	357
55	Милевская А.В., Челюк Е. П. Спорт в жизни студента	359
56	Милевская Е. П. Современные подходы в подготовке студенческой молодежи к комплексу ГФОК	361
57	Мисько А.А. Влияние занятий на открытом воздухе на уровень заболеваемости студентов	363
58	Мощик Л.Н. Физические упражнения как средство повышения стрессоустойчивости студентов физико-математического факультета	364
59	Мушинская К.А. Активный отдых – как средство формирования здорового образа жизни	366
60	Нахайчук А.А., Якуш О.В. Развитие культуры здоровьесберегающих технологий как основы формирования жизнедеятельности студентов	370
61	Нелипович С.А. Образовательные технологии в сфере физической культуры	372

62	Новик И.Д. Занятия студентов физическими упражнениями	380
63	Олесик Е.С., Снитко Д.А. Здоровьесозидающие технологии в физическом воспитании студенческой молодежи	374
64	Перец М. А. Зависимость умственной деятельности студентов от их физической активности	376
65	Полухович А.Н. Изучение особенностей спорта страны для популяризации интереса к спорту (на примере Республики Сербии)	378
66	Потапчук И. В. Популярные виды спорта среди студенческой молодёжи	380
67	Потоцкая А.В., Ничипорук А.Э. Современные методы пропаганды здорового образа жизни	381
68	Радиончик А.С. Уровень скоростно-силовой подготовленности студенток	384
69	Рахуба А.А. Здоровый образ жизни	386
70	Ринкевич Ю. Г. Психолого-педагогические условия формирования мотивации студентов технического университета к физической активности	387
71	Романова А.А. Здоровый образ жизни студентов	389
72	Романович Е. М. Правильное питание в жизни студентов	391
73	Самуйлич В.А. Распространённость проблемы курения на историческом факультете в БрГУ имени А.С. Пушкина	393
74	Свекла А. В. Влияние биологических ритмов на физическую активность студентов	395
75	Семенюк А. А. Вербочный курс на занятиях физической культуры в ВУЗе	397
76	Сидоревич М.С. Закаливайся, не ленись, со здоровьем подружись!	399
77	Сидоренко В. П. Значимость спорта и правильного питания для подростков	401
78	Силюк Ю.Р., Капуза Я.В. Самостоятельные занятия физической культурой в жизни студентов	402
79	Симонович А. А. Посещаемость студентами социально-педагогического факультета занятий по физической культуре : проблемы и пути решения	404
80	Степанюк Е.А. Кроссфит как эффективное средство физического развития студенческой молодежи	406
81	Степанюк Е.А. Сравнительный анализ преподавания физической культуры в неспециализированных ВУЗах России, Республики Беларусь и Китая	408

82	Сулевский В. Н., Заболотная А. В. Здоровье и жизнедеятельность студентов в ракурсе фактора риска: проблема загрязнения ртутью окружающей среды	410
83	Сычик М.С. Преодоление никотиновой зависимости и спорт	412
84	Товмасян М. А., Бритвич И. А. Профилактика нарушения осанки студентов	414
85	Филюк К.П. Квест-игра как инновационная технология в области физвоспитания	417
86	Хвоцинская К. В. Кроссфит как современное средство физического воспитания молодежи	419
87	Хомюк А.Н. Спорт в жизни студентов	420
88	Чехович А. А. Культура здорового образа жизни в представлениях студентов физико-математического факультета	422
89	Чирец В. М., Грицюк П. Д. Экотуризм в Республике Беларусь, как средство оздоровления населения	424
90	Чмель Е.И. Здоровьесозидательные технологии в кардиореспираторной системе у студенческой молодежи	426
91	Шелег М.Л. Оздоровление студентов специальных медицинских групп посредством скандинавской ходьбы	429
92	Шемет А. А., Крым Л. Е. Физическая активность учащихся общеобразовательных школ Брестской области	431
93	Шкитко В.Д. Спортивный туризм как средство физического воспитания	433
94	Шпарло В.Н. Физическая активность студентов, проживающих в общежитии, во время экзаменационной сессии	435
95	Шпирук А.С. Рациональное питание в жизни молодежи	437
96	Шумович А.А. Проблемы травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями	438
97	Шпак А.А. Ходьба как средство двигательной активности	440
98	Яконюк А.И. Оздоровительный бег	442
99	Янкович А.В. Физическая культура студентов	444
100	Ярмолевич В. С. Использование средств аэробики на занятиях волейболом	446
101	Ятчук Т.А. Распорядок дня – влияние на здоровый образ жизни студенческой молодежи	448
Секция 4. Медико-биологические основы двигательной активности детей и молодежи.		
1	Авраменко А.А. Профилактика развития нарушений осанки у детей при занятиях ассиметричными видами спорта	450

2	Афуксенидис К.Ю. К 110-летию со дня смерти П.Ф. Лесгафта, основоположника высшего образования по физическому воспитанию	452
3	Басалай А.А. Проблема сколиоза у школьников	454
4	Бача Т.В. Отношение к здоровью у молодежи с разными акцентуациями личности	456
5	Бокша Н.И. Выраженность локуса-контроля у пожилых людей с разным уровнем физической активности	457
6	Борсук Т.Н. Использование функциональных продуктов питания для естественного оздоровления организма	458
7	Бяшимов М. М., Роменко И. Г. Особенности внешнего дыхания студентов различной степени тренированности по данным функциональных проб	460
8	Ващилко Д.Н. Мотивы занятий спортом у молодежи	461
9	Вощук М.В. Мотивы курения студентов с разным опытом двигательной активности	462
10	Демидович О.А. Спорт против простудных заболеваний	463
11	Дурдымурадов Б.Д. Роль протеиновых смесей при наборе мышечной массы и при снижении веса	466
12	Жагун В.А. Оздоровительная эффективность занятий силовыми упражнениями со студентами	467
13	Зубко Т.С. Изучение восстановления показателей сердечно-сосудистой системы у студентов-волейболистов после выполнения стандартной нагрузки	469
14	Иванюк Н. А. Чистая вода – здоровый организм	471
15	Иванютенко Н.А. Сравнительная характеристика морфофункциональных признаков у футболистов разных амплуа	473
16	Ильюта Д.В. Значение тренировочного массажа в практике травматизма у спортсменов	475
17	Ильютчик Е.И. Влияние искусственного освещения на зрение школьников	477
18	Кайдалова М.О. Влияние угарного газа на организм человека	479
19	Комисарчук Е. А. Близорукость, ее профилактика	481
20	Кондрашук А.В. Спортивные травмы коленного сустава	483
21	Костюшевский А.В. Гемодинамические показатели при выполнении статического усилия у девушек	485
22	Криволевич Д.М. Использование индекса гарвардского степ-теста для определения уровня физической работоспособности студентов-юношей факультета физического воспитания	486

23	Кучер Т.Р. Регуляция кардиоритма у девушек при изменении положения их тела в пространстве	488
24	Лоско П.В. Иппотерапия как средство реабилитации	490
25	Лыщик Д.А Занятия спортом при артериальной гипертензии	492
26	Максименко Е.Д. Оценка весо-ростового индекса студенток 1-го курса БРГУ	494
27	Мамедов М.Б., Вошук М. В. Представления о здоровом образе жизни у туркменских и белорусских студентов	496
28	Маммедов М.Б. Мероприятия по формированию здорового образа жизни населения в туркменистане	497
29	Мацулевич Д.В. Группы общефизической подготовки как фактор способствующий привлечению студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями	499
30	Мисюля Д.И. Влияние физической нагрузки на заболеваемость спортсменов-любителей	501
31	Носар В.А. Особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма юных спортсменов в соревновательном периоде годичного цикла подготовки	503
32	Павлович Я.Э. Танцевальные фитнес-программы для начального и среднего уровня физической подготовки	505
33	Патеев Е.В. Факторы нервной анорексии у девочек подростков	508
34	Переход С.Ю. Оценка необходимости проведения пластики передней крестообразной связки у молодых пациентов ведущих активный образ жизни	510
35	Петров Е.О. Активность регуляторных механизмов кардиоритма у девушек при выполнении физического статического усилия	512
36	Пищик К.В. Оздоровительная эффективность секционных занятий по спортивной гимнастике у студенток	514
37	Попечиц К. А. Сравнительная характеристика пропорций тела у спортсменов некоторых специализаций	516
38	Протасевич А.В. Особенности досуга студентов с разным опытом двигательной активности	517
39	Рассохина Е.А., Роменко И.Г. Особенности внешнего дыхания студенток различной степени тренированности по данным функциональных проб	518
40	Рассохина Е.А., Роменко И.Г. Показатели физического развития студенток разной степени тренированности	520
41	Романчук А.Т. Влияние плавания на интеллект	522
42	Роменко И.Г., Рассохина Е.А. Показатели антропометрии студентов-юношей различной степени подготовленности	524

43	Роменко И.Г., Рассохина Е.А. Состояние внешнего дыхания студентов-юношей различных разрядов по результатам функциональных проб	526
44	Славченко А.А. Анализ пищевых рационов в учреждениях образования г. Бреста	529
45	Строкач В. И., Ващилко Д. Н. компьютерные игры и физическое здоровье молодежи	530
46	Тажимова Ш. Х. Физическая активность в пожилом возрасте	531
47	Товмасян М.А Влияние пищевых продуктов на структуру суставов	533
48	Томашук А.Т Значение омега-3 жирных кислот для организма спортсменов-бодибилдеров	535
49	Филатова А.В., Листопадова Т.О. динамика физической подготовленности детей младшего школьного возраста	537
50	Филипчик К.А. Влияние семьи на физическое воспитание студентов	539
51	Цебрук А.М Морфофункциональные особенности дзюдоистов и характер борьбы	541
52	Ширма В.Д. Двигательная активность в образе жизни младших школьников	542
53	Голубева А.И. , Строгонова Е.В. Возрастные особенности кровообращения у школьников 5-7-х классов	544
54	Криволевич Д.М. Основные причины болезней цивилизации и пути преодоления их распространения	546
55	Пархоц Е.Г., Туманович Т.В. Сравнительная характеристика динамики показателей состояния стопы учащихся старших классов и студентов	548
56	Старинская В.В. Критические особенности кровообращения и состояния здоровья у школьников разного возраста в процессе физического воспитания	550
57	Чмух Я.М., Туманович Т.В. Возрастные особенности состояния стопы у школьников 8-15 лет с нарушениями осанки и сколиозом	552

Пленарные доклады

КАЙЛО С.О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК I КУРСА, ИМЕЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

Введение. Научные исследования в области физического воспитания показывают, что в настоящее время совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях требуют улучшения организации и методики преподавания.

Цель работы – определение скоростных способностей у студенток I курса исторического факультета.

Методы исследования:

- анализ литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- тестирование;
- математическая обработка результатов.

Тестирование скоростных способностей студенток проводилась на примере бега на 100 м.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования выяснилось, что студентки имеют низкий уровень развития скоростных способностей (рисунок).

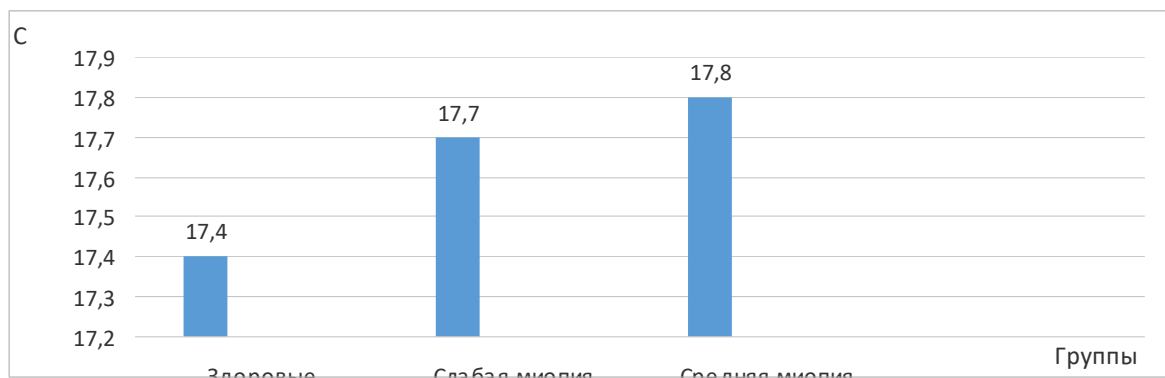


Рисунок – Показатели в беге на 100 м студенток первого курса

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании следует использовать при разработке методики по развитию скоростных способностей у студенток.

ПАВЛОВИЧ Я. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ ТЕМПА ГРЕБКОВ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ

Введение. Научные исследования в области изучения показателей темпа гребковых движений показывают высокий уровень развития у женщин, занимающихся академической греблей силовой и скоростной выносливости.

Цель работы – определение показателей гребков за 1 мин на гребном тренажере «Концепт-2» у женщин высокой спортивной квалификации.

Методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, математическая обработка результатов.

В исследовании тестировались показатели гребков за 1 минуту на шести отрезках у женщин высокой спортивной квалификации.

Результаты и их обсуждение. На рисунке показаны показатели гребков за 1 мин, выполненные на шести отрезках дистанции, которые свидетельствуют о их стабильности, за исключением улучшения на пятом и шестом отрезках (рисунок).

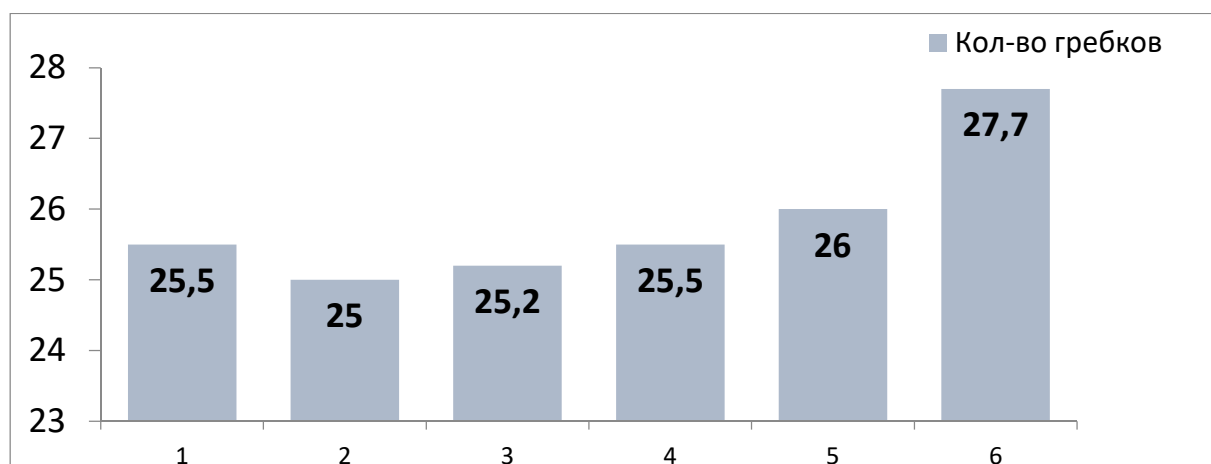


Рисунок – Показатели гребков за 1 минуту на гребном тренажере «Концепт-2» у женщин высокой спортивной квалификации

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о высоком спортивном мастерстве женщин, занимающихся академической греблей.

КОТОВИЧ Ю. Э.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МАКСИМАЛЬНОЙ ЧАСТОТЫ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 9–10 ЛЕТ

Введение. В области скоростных способностей в частности, максимальной частоты движений, в настоящее время новых исследований недостаточно. Вопрос изучения максимальной частоты движений у современных школьников является актуальным.

Цель работы – определение показателей теппинг-теста у детей в возрасте 9–10 лет.

Методы исследования. В работе применялись методы исследования: анализ литературы; тестирование; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение.

Таблица – Показатели теппинг-теста у детей 9–10 лет

Квадраты	Статистические параметры							t	p
	Мальчики			Девочки					
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v			
1 (за 10)	51,5	4,35	8,4	49,7	4,83	9,7	1,693	>	
2 (за 10)	45,8	6,20	12,7	47,5	5,16	10,8	1,480	>	
3 (за 10)	42,3	5,93	14,0	43,1	4,64	10,7	1,234	>	
4 (за 10)	43,8	5,41	12,3	40,2	3,97	9,8	3,165	<	
5 (за 10 с)	43,9	4,73	10,7	41,4	4,18	10,0	2,336	<	
6 (за 10 с)	42,0	5,12	12,1	43,0	4,75	11,0	0,844	>	

Показатели теппинг-теста, проявляемые у детей 9–10 лет свидетельствует, что между показателями мальчиков и девочек в первом, втором, третьем и шестом квадратах не наблюдается статистически достоверных различий, они произошли в четвертом и пятом квадрате (таблица). Полученные результаты свидетельствуют о невысокой работоспособности детей, особенно девочек.

Выводы. Таким образом, полученные данные о максимальной частоте движений (на примере теппинг-теста) свидетельствует о невысоких показателях у мальчиков и девочек 9–10 лет.

МАКАРЕВИЧ Д. В.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МАЛЬЧИКОВ 8–9 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области развития физических качеств у школьников показывают, что специфика развития гибкости в значительной мере определяется возрастными особенностями формирования организма.

Цель работы – исследование показателей развития гибкости у мальчиков 8–9 лет под воздействием физических упражнений.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературы, тестирование, математическая обработка результатов.

Было проведено исследование с применением разработанной методики по развитию гибкости у мальчиков экспериментальной группы. В контрольной группе мальчиков развитие гибкости не использовалось. Для определения уровня развития гибкости применялся «выкрут» гимнастической палки.

Результаты и их обсуждение. Как видно из рисунка показатели гибкости улучшились у мальчиков экспериментальной группы в контрольном упражнении на 6,0 см, а в контрольной группе на 4,1 см.

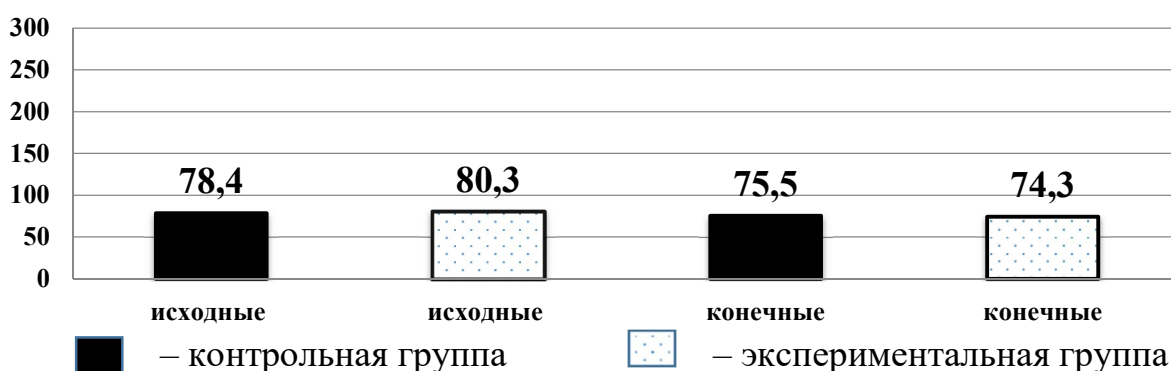


Рисунок – Показатели развития гибкости за экспериментальный период у мальчиков 8–9 лет

Выводы. Исследования показали, что под воздействием физических упражнений темпы развития гибкости у мальчиков экспериментальной группы выше, чем у мальчиков контрольной группы.

ТОМАШУК А. Т.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.А. Зданевич, канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНЫХ ПРОГРАММ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В СССР В 1954/1955 УЧЕБНОМ ГОДУ

Введение. В начале и в середине 50-х гг. задачи физкультурных организаций страны были скорректированы с учетом престижа советского спорта на международной арене. Особенности, присущие спортивной направленности в развитии физической культуры в стране, не могли не сказаться на содержании учебных программ всех учебных заведений. В данной статье мы рассмотрим особенности школьных программ по предмету «Физическая культура» в 1954/1955 учебном году.

Цель работы. Определить особенности школьной программы по предмету «Физическая культура» в 1954/1955 учебном году.

Методы исследования. В работе применялся метод изучения научно-методической литературы и программно-нормативных документов по организации физического воспитания в средних школах СССР.

Результаты и их обсуждение. С 1954/55 учебного года вводится новая программа по физической культуре для начальных, семилетних и средних школ. Она была подготовлена Главным управлением школ Министерства просвещения СССР и Институтом физического воспитания и школьной гигиены СССР. В программе, в частности, говорилось о необходимости уделять больше внимания спорту. Гимнастика и легкая атлетика выделялись в самостоятельные разделы [1].

В качестве основных задач школьной физической культуры были определены образовательные задачи: в 1–4-х классах – обучение учащихся умениям и навыкам в основных видах гимнастики, спорта и игр; в 5–7-х классах – обучение учащихся основным видам спорта, играм и гимнастике; в 8–10-х классах – обучение учащихся гимнастике, играм и основным видам спорта [2].

Решение образовательных задач осуществлялось по принципу последовательного, от младших классов к старшим, выполнения простых двигательных заданий, а затем более сложных умений и навыков в гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и т.д. Для закрепления и совершенствования двигательных действий программой предусматривались домашние задания [1].

В программе 1954 г. на предмет «Физическая культура» во всех классах отводилось 66 ч в год (по 2 ч в неделю) [2].

Учебный материал по физической культуре 1–2-х классов состоял из гимнастики и игр, 3–4-х классов – из гимнастики, игр и лыжной подготовки. В разделе «Лыжная подготовка» были указаны отдельные учебные нормативы для мальчиков и девочек. В программе отмечалось, что «...учебной работе должна содействовать внеклассная и внешкольная физкультурная и спортивная работа в школе, домах пионеров, детских парках, пионерских лагерях и т. д.» [1].

Программа 5–7-х классов включала основной материал, который должен быть полностью пройден во всех школах, и дополнительный материал, изучаемый в зависимости от географических, климатических и других местных условий. Основной материал содержал следующие дисциплины: гимнастику, легкую атлетику, подвижные игры, лыжную подготовку. Материал по гимнастике дифференцировался для девочек и мальчиков. Для девочек в меньшем объеме были представлены упражнения в висах и упорах, большее внимание уделялось укреплению мышц брюшного пресса, были короче дистанции в беге и передвижении на лыжах, исключены некоторые виды прыжков. Для каждого класса в программе предназначался дополнительный материал по основным видам спорта: гимнастике, легкой атлетике, плаванию, лыжному и конькобежному спорту. В программе содержались учебные нормативы для школьников, в результате занятий по физической культуре учащиеся должны сдать нормы БГТО в 7-м классе [1].

Для 8–10-х классов были составлены отдельные программы для девушек и юношей по тем же разделам, что и в 5–7-х классах. В соответствии с требованиями программы школьники 10-го класса должны были выполнить нормы и требования комплекса ГТО I степени [1].

Выводы. С 1950-х годов правительство СССР начало уделять предмету «Физическая культура» больше внимания. Физическое воспитание в школах становится обязательным и ему уделяется 2 полноценных урока в неделю. Все программы по физической культуре были ориентированы на спортивную направленность, выделены некоторые отличия для мальчиков и для девочек, что определяется различиями в функциональных способностях организмов. Ставятся задачи о выполнении норм комплексов БГТО, для учащихся 7-х классов и норм ГТО 1 степени, для учащихся 10-х классов.

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 312 с.

2. 2. Физическая культура в школе: методика уроков в 4–8 классах / под ред. З. И. Кузнецовой. – М. : Просвещение, 1972. – 352 с.

АБРАМЧУК Л. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.В. Родин, преподаватель

КОНТРОЛЬ ЗА РАЗВИТИЕМ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВОГО АНАЭРОБНОГО ТЕСТА

Введение. Решая задачу оптимизации методики развития общей и специальной выносливости в учебно-тренировочном процессе футболистов, специализирующихся в мини-футболе мы решили проверить степень воздействия нетрадиционных подходов с уменьшением времени, отводимого на повышение анаэробных способностей, а также нахождения адекватных методов контроля за специальной подготовленностью футболистов. Это еще объясняется тем, что 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 сути за минимально возможное время [1].

Цель работы – определение модели контроля тренировочных программ на основе применения специфических тестов функциональной подготовленности.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Для исследования был взят клуб «Аматор», впервые вошедший в высшую лигу РБ по мини-футболу. Исследовались 21 спортсмен в возрасте 23–35 года, чей вес составлял – $75,31 \pm 2,24$ кг, рост – $167,04 \pm 9,56$ см, а весоростовой индекс – $24,06 \pm 0,55$ условных единиц.

Для эффективного анализа подготовленности мини-футболистов был предложен тест анаэробной. Предложенный спринтерский беговой анаэробный тест (RAST) показывает адаптации при тестировании анаэробных способностей. Этот тест состоит из шести 35-ти максимальных забегов с 10-секундным восстановлением между каждым ускорением. Определенные преимущества распознаются с помощью приложения расчетов различных параметров, связанных с анаэробной мощностью. Необходимо отметить быстроту расчетов такой оценки и легким применением в полевых условиях. Кроме того, надежность и валидация RAST уже были исследованы Zagatto et al., 2009 [41].

Результаты и их обсуждение. В начале тренировочного цикла с 10–11.09.2017 г. в начале базового этапа было проведено первое исследование предложенного теста (Таблица 3). Исследуемая группа в первом забеге показала лучшее среднее время – $4,35 \pm 0,07$ с, с достоверным различием

($P < 0,05$) во втором забеге был показан результат – $4,63 \pm 0,10$ с. В третьем спринте, время пробегания составило те же $4,63 \pm 0,11$ секунды, что и во втором забеге. Четвертый забег с достоверным различием при $P < 0,05$ показал время в $5,03 \pm 0,11$ с. Пятый забег определился некоторым недостоверным ($P > 0,05$) улучшением результатов до $4,84 \pm 0,11$ с. В шестом забеге было показано худшее время – $5,17 \pm 0,11$ с достоверными при $P < 0,05$ различиями. Таким образом, во время проведения теста отмечалось последовательное снижение скорости бега от первого до шестого забегов со стабилизацией во втором и третьем спринтерском ускорении. Из 10 футболистов шестеро показали лучшее время в 1-ом забеге, один во втором и 3 в третьем забеге. Очевидно, этим и объясняется стабилизации результатов пробегания во втором и третьих забегах. Худшее время показано у 7 человек в 6-м забеге, что вполне логично с точки зрения проведения теста и у 3 футболистов в 4-м забеге. Поэтому резкое снижение скорости пробегания в 4-м забеге может объясниться именно этим обстоятельством.

В середине соревновательного периода было проведено повторное тестирование в беговом анаэробном тесте 6×30 м с интервалом отдыха в 10 секунд. Хочется отметить, что во всех забегах футболисты показали достоверно ($P < 0,05$) лучше время, чем при первом тестировании. Достоверные различия при $P < 0,05$ отмечались между первым и вторым, третьим и четвертым, а также между пятым и шестым забегами. Между вторым и третьим, четвертым и пятым забегами не наблюдалось достоверных различий ($P > 0,05$).

Выводы. Таким образом, результаты тестирования показали, что тест отражает функции, проявляемые при тестировании скоростной анаэробной выносливости за счет снижения скорости на последних метрах дистанции или в последних забегах при повторном воспроизведении нагрузки.

1. Шаров, А.В. Особенности функциональной подготовки в спортивных играх (на примере игры в гандбол) / А. В. Шаров // Гульні і забавы у культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі : традыцыі і навацыі : зб. навук. прац. / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна, 22 апреля 2016. – Брест : Альтернатива: 2016. – С. 126–132.

2. Zagatto, A.M. Validity of the running anaerobic sprint test for assessing anaerobic power and predicting shortdistance performances. / Zagatto A. M., Beck W. R., Gobatto C. A. // J. Strength Cond. Res. – 2009. – V.23(6). – P. 1820–1827.

АНТОНОВА Э. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель,
магистр пед.наук

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ

Введение. Школьный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Воспитание физических качеств способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества.

Координация движений - это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных навыков овладевает ученик, тем богаче будет его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Координация развивается на протяжении 12 лет с разными скачками в 5- 6 , 11-12 и 15-17 лет. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям.

Гимнастика является одним из основных средств физического воспитания и представляет собой совокупность специально подобранных физических упражнений для воздействия на организм человека в целях укрепления здоровья, развития двигательных умений и навыков, физических, волевых и моральных качеств, а также для устранения физических недостатков [1].

Цель работы – изучение средств гимнастики направленных на развитие координационных способностей .

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Актуальность вопросов развития двигательной активности и внедрения здорового образа жизни является одной из приоритетных задач на современном этапе развития общества. Использование разнообразных упражнений способствует формированию и развитию координационных способностей. В настоящее время не существует единой системы работы по развитию координационных способностей, но методисты выделяют некоторые группы упражнений, способствующих развитию координационных способностей. Существует ряд упражнений на координацию, которые можно выполнять на уроках гимнастики: кувырки

вперед, назад; выполнение бега, прыжков и различных эстафет со скакалкой.

Вольные упражнения развивают и совершенствуют координационные способности занимающихся. Упражнения на гимнастических снарядах (конь, кольца, брусья, перекладина) развивают силу, ловкость и высокую координацию движений. Так же используются упражнения на гимнастическом бревне и гимнастических скамейках. Использование разнообразных упражнений способствует формированию и развитию координационных способностей, развитию внутренней мотивации учащихся к спортивной деятельности и концентрации их внимания на достижении оптимальной спортивной формы.

Выводы. Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, методических приёмов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического развития и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости. Гимнастика – важное средство физического воспитания школьников. Она в наибольшей степени обеспечивает общую физическую подготовку, а также является школой двигательной культуры, т.к. формирует у детей способность управлять своими движениями координированно, точно, красиво [1].

Громадное разнообразие упражнений, отнесенных к гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. Любое упражнение гимнастики можно очень легко дозировать по основным параметрам нагрузки – по объему, интенсивности, интервалам отдыха. Поэтому она обладает большими педагогическими возможностями. В качестве средств воспитания координационных способностей могут быть использованы, в принципе, самые различные упражнения из числа средств общей и специальной подготовки, если они связаны с преодолением координационных трудностей. По мере того, как упражнение становится привычным, все прочнее закрепляется типичная для него форма координации движений, и оно перестает эффективно воздействовать на координационные способности. Чтобы сохранить эффективность тренировки в этом отношении, надо либо изменить упражнение, либо заменить его новым. Хорошо развитые координационные способности являются необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники.

1. Физическая культура: Учебное пособие для студ. высших учеб. заведений 2-6 изд., перераб. / Под ред. В.Д. Дашиноорбоева. - Улан-Удэ: Изво ВСГУТУ, 2007. – С.32–33.

БОРСУК Т. Н.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12–13 ЛЕТ

Введение. Научные исследования и практическая деятельность специалистов свидетельствуют, что вопросы физического воспитания школьников, в настоящее время, характеризуются большой актуальностью. Это связано со снижением их показателей физической подготовленности.

Цель работы – определение показателей физической подготовленности детей среднего школьного возраста 12–13 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературы, тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. По результатам исследования выявлены различия в показателях контрольных тестов, характеризующих физическую подготовленность мальчиков и девочек (таблица).

Таблица – Уровень развития физической подготовленности детей
12–13 лет

Контрольные тесты	Статистические параметры				t	p
	Девочки		Мальчики			
	x	σ	x	σ		
Прыжок в длину с места, см	155,3	7,11	172,1	12,4	6,024	<0,05
Челночный бег 4x9 м, с	11,2	0,41	10,6	0,35	6,960	<0,05
Бег 30 м, с	6,1	0,3	5,8	0,2	5,192	<0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	–	–	4,1	2,1	–	–
Поднимание туловища, в 1 мин	42,1	3,25	–	–	–	–
Бег 6 мин, м	1153	91,03	1282	107,4	5,726	<0,05
Наклон вперед из и. п. сидя, см	8,41	0,71	6,1	1,5	8,731	<0,05

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что показатели физической подготовленности у девочек и мальчиков имеют самый низкий уровень в развитии скоростных и силовых показателях.

БОРСУК Т. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования свидетельствуют, что в структуре физиологических способностей человека, мышечная сила занимает перво-степенное значение. В настоящее время развитие силовых способностей у школьников является важной и актуальной задачей.

Цель работы – определение показателей силовых способностей у девочек 6–10 лет.

Методы исследования. В работе применялись: анализ литературы, тестирование, математическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие девочки 6–10 лет. Тестирование проводилось с использованием контрольного теста – поднимание туловища из исходного положения лежа за 30 с.

Результаты и их обсуждение. На рисунке прослеживается поступательная динамика показателей силовых способностей девочек 6–10 лет.

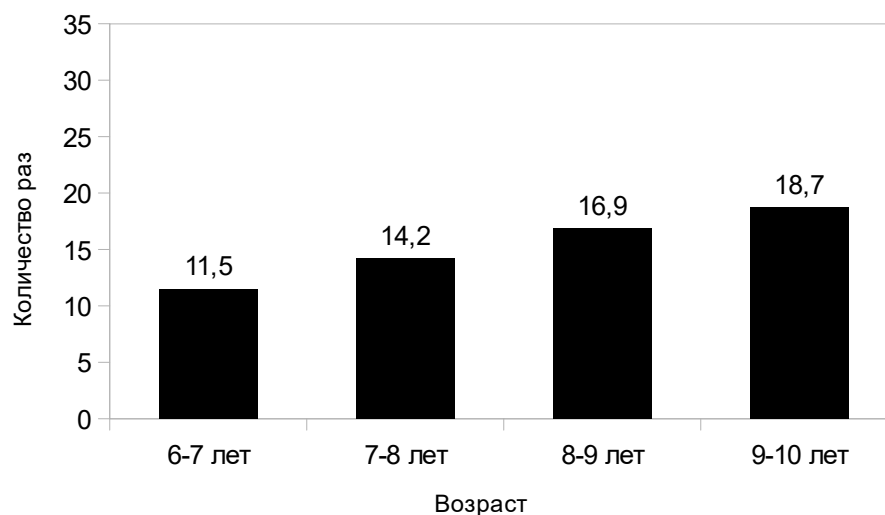


Рисунок – Показатели контрольного упражнения – поднимание туловища из и. п. лежа у девочек 6–10 лет

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о недостаточном развитии силовых способностей у девочек 6–10 лет.

БОСАЦКАЯ В. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель,
магистр пед.наук

ОРГАНИЗАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В ПОЖИЛОМ И СТАРШЕМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Старение человека - естественный, закономерно наступающий физиологический процесс. К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий возраст (75-90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями. Физические упражнения в занятиях с лицами старшего и пожилого возраста должны оказывать не только оздоровительное, но и лечебное влияние. Для занятий физическими упражнениями в пожилом и старшем возрасте особенно рекомендованы ходьба, бег, плавание, гимнастические упражнения.

Цель работы – изучение физических упражнений применяемых в пожилом и старшем возрасте.

Методы исследования. В работе использовался анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Мотивы, привлекающие к занятию физическими упражнениями пожилых людей, сводятся к желанию укрепить свое здоровье и силы, улучшить работоспособность, сохранить бодрость. В пожилом и старшем возрасте предпочтение все больше следует отдавать гигиеническим и естественным факторам оздоровления, а также тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко могут быть точно дозированы по нагрузке.

Выводы. Таким образом, занятия физическими упражнениями должны строиться на главном принципе - сохранение и укрепление здоровья. То есть занятия должны соответствовать полу, возрасту, состоянию здоровья, роду деятельности человеку, а значит, его общему уровню физической подготовки. Они не должны быть чрезмерными, ненормированными и нерегулярными.

Основные занятия включают в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, упражнения на перерывах в течении дня и дневные тренировки в виде гигиенических, оздоровительно-рекреативных, тренировочных занятий. В общеоздоровительных целях широко используются дозированная ходьба, бег умеренной интенсивности, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

БРИКО Е. П. СИЛКИНА К. Н.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель — В.С. Арушанов, преподаватель

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Введение. Научные исследования в области изучения активных и подвижных игр показывают, что подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное значение и доступны для людей в любом возрасте. Основной задачей является вовлечь как можно больше людей с ограниченными возможностями в спорт с целью их реабилитации и социальной адаптации.

Цель работы – выявление актуальных проблем спортивных и подвижных игр, а также адаптивного спорта.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показывают, что игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Игра вводит человека в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны. Доказано, что они улучшают физическое развитие человека, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье.

В играх воспитываются основные физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон учащихся.

Ученик (студент), чтобы развить свои природные способности, должен либо систематически тренироваться, либо разнообразить свои занятия по физической культуре, применяя в них различные средства общей физической подготовки.

Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физической культуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Несмотря на постоянное развитие адаптивного спорта, существуют проблемы развития физической культуры и спорта людей с ограниченными возможностями. В сфере физической реабилитации инвалидов по-прежнему существует недооценка спорта в их жизнях. Но благодаря тому, что государство обратило внимание на проблемы адаптивного спорта, количество инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, значительно увеличилось. При всём этом имеется ряд проблем развития адаптивного спорта:

1. Основная проблема: нехватка кадров. Для занятий с инвалидами мало общих знаний по физкультуре, необходимы специальные знания, связанные с психологией и медициной.

2. Недостаточный уровень обеспеченности спортивными объектами. В тех местах, где есть строения, не располагают необходимым вспомогательным оборудованием для занятий инвалидов.

3. Отсутствие сертифицированных врачей, имеющих специальное образование.

4. Отсутствие пропаганды спорта среди лиц с ограниченными возможностями. Как правило, информация о мероприятиях появляется благодаря активистам из тренерского состава.

Выводы. Подвижные и спортивные игры важны для развития как физических, так и моральных качеств человека. Включая спортивные и подвижные игры в свои занятия по физической культуре, человек развивает свои природные способности. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни.

Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, измене-

нию его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение.

Становится понятно, что несмотря на проделанную работу и постоянное развитие адаптивного спорта, существуют проблемы развития физической культуры и спорта людей с ограниченными возможностями. Для их решения необходимо реализовывать стратегию развития физкультуры и спорта, совершенствовать нормативно-правовую базу, обеспечить контроль и мониторинг концепции развития спорта среди инвалидов.

1. Современное состояние спорта для инвалидов [Электронный ресурс] / Белорусский государственный университет физической культуры. - Минск, БГУФК, 2018. – Режим доступа: <http://www.sportedu.by/sovremennoe-sostoyanie-sporta-dlya-invalidov>. - Дата доступа : 08.03.2019

2. Болатов А. Н. Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития быстроты и выносливости у учащихся на уроках физической культуры // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 580-584. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/91/19782>. - Дата доступа: 07.03.2019

3. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. — 2012. — №12. — С. 603-607. — Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/47/5856>. - Дата доступа: 07.03.2019

БРУЦКАЯ В. Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научные руководители – К.И. Белый, Л.В. Шукевич,
канд. пед. наук, доценты

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПРОСТОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАКЦИИ У МАЛЬЧИКОВ 6–10 ЛЕТ

Введение. Научные исследования возрастной динамики развития быстроты простой двигательной реакции человека свидетельствуют о том, что в настоящее время, накоплен достаточно обширный материал.

Несмотря на многочисленные исследования по данному вопросу, актуальность исследования быстроты простой двигательной реакции у современных школьников, остается весьма значимой, так как она является одной из важных форм проявления скоростных способностей.

Цель работы – исследование показателей быстроты простой двигательной реакции у мальчиков младшего школьного возраста.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждения. Анализ показателей простой двигательной реакции у мальчиков в возрастном аспекте показал, что у них наблюдаются наивысшие темпы прироста с 6–7 до 7–8 лет, имеющие, статистическую значимую выраженность (таблица).

Таблица – Достоверность межвозрастных различий в темпах прироста показателей простой двигательной реакции у мальчиков 6–10 лет

Класс	Возраст, лет	Статистические параметры					
		n	\bar{x}	σ	разница	t	p
1	6–7	20	0,3014	0,0431	–	–	–
2	7–8	22	0,2635	0,0284	0,0379	5,061	<0,05
3	8–9	34	0,2438	0,0352	0,0197	1,937	>0,05
4	9–10	21	0,2383	0,0301	0,0550	0,810	>0,05

Выводы. Таким образом, полученные данные времени простой двигательной реакции у мальчиков 6–10 лет показали, что длительность показателей латентного времени с возрастом сокращается, достигая наименьшую величину в 9–10 лет.

БРУЦКАЯ В. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научные руководители – К.И. Белый, Л.В. Шукевич,

канд. пед. наук, доценты

ПОКАЗАТЕЛИ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области изучения скоростных способностей показывают, что быстрота скоростных характеристик движений и действий, является комплексным физическим качеством человека.

Цель работы – определение уровня развития скоростных способностей у мальчиков младшего школьного возраста.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературы, тестирование, математическая обработка результатов.

В исследовании приняли участие мальчики в возрасте 6–10 лет. Для определения скоростных способностей применялся контрольный тест – бег 30 м.

Результаты и их обсуждение. Анализ показателей бега на 30 м у мальчиков показал, что темпы роста скоростных способностей на примере бега на 30 м увеличиваются от года к году. Так с 6–7 лет до 7–8 лет показатели бега на 30 м улучшились на – 0,3 с, а 7–8 до 8–9 лет на – 0,5 с. Прирост скоростных способностей в беге на 30 м с 8–9 до 9–10 лет составил – 0,4 с (рисунок).

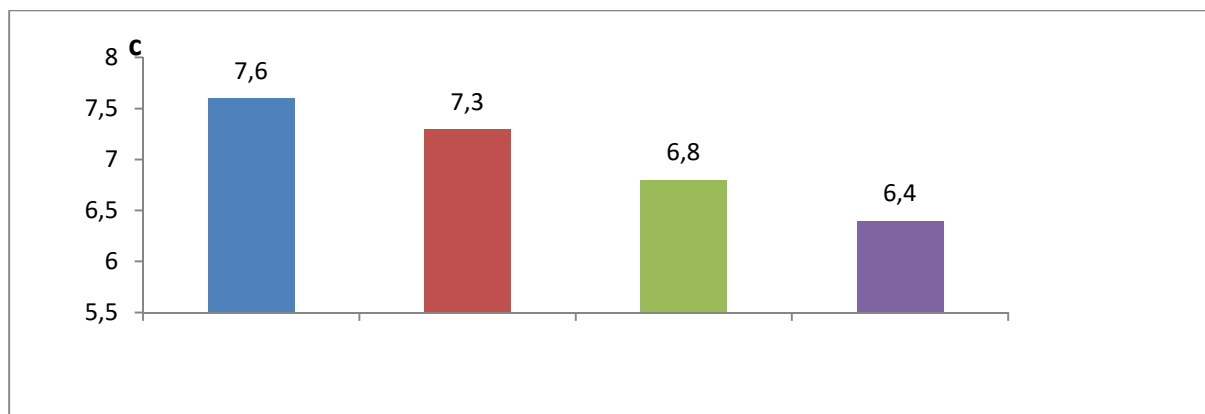


Рисунок – Показатели бега на 30 м у мальчиков 6–10 лет

Выводы. Таким образом, полученные в исследовании показатели в беге на 30 м свидетельствуют о благоприятных периодах развития скоростных способностей у мальчиков 6–10 лет.

БРУЦКАЯ В. Ю.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научные руководители – К.И. Белый, Л.В. Шукевич,
канд. пед. наук, доценты

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Сведения о физической подготовленности младших школьников представляет определенный теоретический и практический интерес, так как расширяет наши знания о их физической подготовленности и способствует корректированию учебного процесса в нужном направлении.

Цель работы – исследование показателей физической подготовленности мальчиков 6–10 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературы, тестирование, математическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты в исследовании свидетельствуют о низком уровне развития физических способностей у мальчиков 6–10 лет (таблица).

Таблица – Показатели физической подготовленности мальчиков 6–10 лет

Тесты	Статистические параметры, возраст							
	6–7		7–8		8–9		9–10	
	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	\bar{x}	σ
Бег 30 м, с	7,4	0,5	7,3	0,4	0,8	0,6	6,4	0,6
Прыжок в длину с места, см	105,3	7,8	115,4	8,3	134,1	10,1	147,2	11,4
Челночный бег 4x9 м, с	14,0	0,5	13,3	0,6	12,6	0,6	11,8	0,7
Наклон вперед сидя, см	+1,0	0,5	+2,0	0,7	-12,0	0,4	+3,2	0,6
Вис на согнутых руках на перекладине, с	3,0	0,2	5,0	0,8	7,0	0,8	10,0	0,9

Выводы. Таким образом, полученные результаты могут быть использованы при подборе средств для развития физических качеств.

БУРАНОВА Н. Е.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Зданович, старший преподаватель

ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В научных исследованиях в области физического воспитания детей дошкольного возраста В.Н. Шебеко, Э.Я. Степаненковой, В.Г. Фролова, Г.П. Юрко и др. отмечается, что основной формой организованного обучения воспитанников физическим упражнениям, тренировки систем и функций организма, развития субъективных качеств личности выступают физкультурные занятия. Эффективность их проведения и успешность реализации поставленных образовательных, воспитательных и оздоровительных задач зависят не только от организации двигательной деятельности детей педагогом,

но и от мотивации детей на её выполнение. Определяя структуру мотивов двигательной активности у детей дошкольного возраста, В.Н. Шебеко указывает на то, что учебный мотив находится на третьем месте после игрового и здоровьесформирующего, и предшествует мотивам похвалы и принуждения. В процессе проведения занятий мотивы склонны к изменению и преобразованию в зависимости от разных причин: личности педагога, условий проведения занятий, физкультурного инвентаря, типа и вида физкультурных занятий, способов организации детей на занятии, включённости в выполнение двигательных задач педагога, реализации возможности общения со сверстниками и др.

Целью исследования являлось изучение возможности формирования позитивного отношения к двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре за счет создания эмоционально положительных переживаний и совершенствования навыков общения в процессе выполнения физических упражнений. Исследование проводилось на базе ГУО «Ясли-сад № 14 г. Бреста». В работе применялось педагогическое наблюдение за детьми в процессе проведения занятий по физической культуре в спортивном зале и на свежем воздухе. В ходе наблюдения оценивались количественные и качественные характеристики выполнения детьми физических упражнений (15 % детей преждевременно заканчивали упражнение; у 27 % детей наблюдалось нарушение техники выполнения упражнений, скованность или наоборот раскрепощенность движений). Обращалось внимание на внешнее проявление эмоций, с которыми ребенок выполнял движение (19% детей выполняли упражнения настороженно, неуверенно, без особого желания). Результаты анкетирования проведенного с детьми свидетельствуют о том, что 10% респондентов не нравится заниматься физической культурой («Не нравится бегать, прыгать, лучше рисовать»). На основе анализа ответов детей была выявлена гендерная обусловленность занятиями по физической культуре (мальчикам занятия нравятся больше, чем девочкам). С целью формирования позитивного отношения к двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре параллельно с выполнением физических упражнений в их содержание, были включены задания, направленные на развитие навыков общения и проявление положительных эмоций. Методика работы была выстроена таким образом, что использовались различные виды физкультурных занятий: учебно-тренировочные, игровые, тематические. Так, например. На учебно-тренировочных занятиях дети получали задания такого типа, как «Построится в колонну, шеренгу по росту: в одну - мальчики, в другую - девочки», «Придумать и продемонстрировать общеразвивающее упражнение, передать эстафету другому ребенку, называя его имя» и др. Выполнение такого рода заданий сопровождалось ярким эмоциональным откликом в поведении детей:

от проявления стеснительности, отказа от выполнения упражнения до желания продемонстрировать упражнения с большим удовольствием. Решение задач по совершенствованию умения ясно и последовательно выражать свои мысли, строить общение с учётом сложившейся ситуации достаточно успешно осуществлялось на занятиях сюжетно-игрового характера. В процессе проведения подвижных игр дети упражнялись в умении самостоятельно договариваться о выборе игры, способах определения водящего. Включенность педагога в ход подвижной игры вызывала у детей сильные эмоции, чувство удовольствия и радости, возбуждая желание принимать участие в двигательной деятельности. На тематических занятиях, обучающей задачей которых являлось знакомство с элементами спортивных игр, дети овладевали навыками коллективного взаимодействия в парах, тройках, подгруппах, что способствовало формированию коммуникативных умений, доброжелательного отношения друг к другу в процессе выполнения упражнений.

Таким образом, по нашему мнению, предложенный подход способствует оптимизации двигательной деятельности детей старшего дошкольного возраста на занятиях по физической культуре, мотивирует их на активное участие в выполнении физических упражнений, получение положительного эмоционального отклика.

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб.пособие / В.Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск : Выш. шк., 2013. – 288 с.

ВАРЕНИК О. И.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель - Л.С. Титова, ст.преподаватель,
магистр пед. наук

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА-ЛЕГКОАТЛЕТА

Введение: Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды (прыжки). Легкоатлеты — спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Бег — один из самых старых видов спорта, по которому были утверждены официальные правила соревнований, был включен в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Бег в легкой

атлетике представлен следующими видами: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Спортивная ходьба – легкоатлетическая дисциплина, которая отличается от беговых видов тем, что у спортсмена должен быть постоянный контакт ноги с землей.

Прыжки подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту и прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину и тройной прыжок).

Метания — это упражнения легкоатлетов, требующие «взрывных» мышечных усилий. Целью в данном виде является перемещение снаряда на максимальное расстояние от спортсмена. Виды метания в легкой атлетике: бросок гранаты или мяча, толкание ядра, метание молота, метание диска, метание копья.

Многоборья — спортивная дисциплина, включающая в себя соревнования в нескольких дисциплинах одного или разных видов спорта.

В результате спортивной тренировки происходят своеобразные морфологические и функциональные изменения в организме спортсмена, определяющие состояние его тренированности, которое принято связывать преимущественно с адаптационными перестройками биологического характера, отражающими возможности различных функциональных систем и механизмов, и прежде всего уровень физической подготовленности спортсмена. Основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость. Кроме этого во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Одним из важнейших условий осуществления физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно длительных отрезках времени. Построение занятий по физической подготовке основывается на закономерностях физического воспитания и спортивной тренировки.

Цель работы: проанализировать тактическую и техническую подготовку легкоатлетов разной специализации.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос

Результаты и их обсуждение. Техническая подготовка - это педагогический процесс обучения спортсмена основам техники упражнений и совершенствования им избранных форм спортивной техники до возможно высокой степени, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение стоящих перед спортсменом задач происходит посредством выполнения определенных движений, выполняемых в соответствии с задачами и правилами соревнований.

Все виды легкой атлетики делятся на циклические (спортивная ходьба, спринт, бег на средние и длинные дистанции) и технические виды (метания, вертикальные и горизонтальные прыжки).

Несмотря на выделение в легкой атлетике технических дисциплин, техническая подготовка составляет основу спортивной тренировки спортсмена-легкоатлета и заключается в выработке методики тренировки с учетом заданных целей, критериев и информации о строении организма, законах его функционирования и развития.

Например: прыжок в высоту состоит из разбега, подготовки к отталкиванию, отталкивания, перехода через планку и приземления, в прыжке с шестом легкоатлету нужно пройти над планкой (не опрокинув её), используя легкоатлетический шест.

В скоростно-силовых дисциплинах легкой атлетики – спортивная техника направлена на развитие максимальных усилий в основную фазу движений, а в дисциплинах, обусловленных проявлением выносливости, техническая подготовка позволяет экономить физические силы, что повышает эффективности рабочих усилий.

Тактическое поведение спортсменов в легкой атлетике базируется на интеллектуальной деятельности, что обусловлено общими особенностями соревнования: активно противодействующий соперник, условия, лимит времени на принятие решения, рефлексивность мышления и другие. Результат интеллектуальной деятельности - это принятое спортсменом решение, которое практически реализуется в его действиях. Умение спортсмена выделять в поступающей информации принципиально важные моменты позволяет ему успешно прогнозировать дальнейшее развитие событий и тем самым находить правильные тактические решения. Она сводится к умению сознательно изменять манеру спортивной борьбы, отдельные детали движений, прилагаемые усилия в зависимости от задач, складывающейся ситуации, особенностей и поведения противника. Тактическая подготовка бывает общей и специальной. Содержание общей тактической подготовки составляет овладение знаниями и тактическими навыками, которые во всех случаях необходимы для успеха в спортивных соревнованиях. Содержание специальной тактической подготовки составляет овладение знаниями и тактическими навыками, которые необходимы для успешного выступления в конкретном соревновании и с конкретными соперниками.

К примеру: в беге на средние и длинные дистанции различают три тактических блока: лидирование, преследование или финишный спурт. В каждом из тактических блоков много вариантов исполнения, бегуну необходимо отрабатывать различные тактические варианты в соревнованиях вспомогательного характера, т.е. использовал резервные возможности в

лидировании, преследовании и финишном спурте и стремился повысить их.

Выводы. Техническую и тактическую подготовку следует рассматривать как взаимосвязанные компоненты, чем выше уровень физической подготовленности, тем больше возможностей для проявления тактических умений (точной оценки ожидаемой и возникающей ситуации). Цель спортивной тренировки – реализовать возможности оптимального физического развития спортсмена, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей, проявляемых в необходимый временной отрезок вне зависимости от специализации спортсмена.

1. Полунин, А.И. Школа бега Вячеслава Евстратова / А.И. Полунин. – М. : Советский спорт, 2003 – 216 с.

ВАРЕНИК О. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, ст.преподаватель,
магистр пед. наук

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Введение. Одна из главных проблем в современном образовании это снижение посещаемости и мотивации к урокам физической культуры и здоровья в школе, большей частью которой являются девушки старших классов. Одним из решений этой проблемы является применение в учебном процессе различных аэробических программ, основу которых составляют: базовая аэробика, танцевальная и силовая. Эти увлекательные и полезные занятия оздоровительной физической культурой способны увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения.

Цель работы – изучение влияния оздоровительной аэробики на физическое воспитание девушек старших классов.

Методы исследования. Анализ литературных источников

Результаты и их обсуждение. Из классификации видов аэробики можно увидеть, что существует множество различных систем в аэробике, которые объединяет возможность эффективного развития выносливости, силы, гибкости, координации движений и других физических качеств. Именно разнообразие, постоянное обновление логически выстроенных, научно обоснованных программ, высокий эмоциональный фон занятий благодаря музыкальному сопровождению позволяют удерживать высокий

рейтинг среди других видов оздоровительной физической культуры,

Выводы. В оздоровительную аэробику могут входить любые физические упражнения, выполняющие задачи здоровья формирования, его восстановления и поддержания. Применение оздоровительной аэробики изменяет негативное отношение к уроку, повышает интерес, влияет на посещаемость уроков физической культуры, повышает плотность и нагрузку. Занимаясь с интересом на уроках физической культуры, двигательная активность станет для девушек потребностью, что в дальнейшем поможет вести им здоровый образ жизни, с радостью участвовать в профессиональной деятельности.

1. Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. Новые виды физической активности женщин — веление времени // Теория и практика физической культуры. 2008. № 2. – С. 56—57

ВОЙТОВИЧ А. И.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В.С. Арушанов, преподаватель

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. Руководство Республики Беларусь рассматривает физическую культуру и спорт среди инвалидов как важное средство их адаптации в обществе, физической реабилитации и интеграции в мировое спортивное движение.

Цель работы – определить проблемы физической культуры и спорта для лиц с ограниченными способностями и выявить задачи адаптивного спорта в Республике Беларусь.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования как анализ научной литературы, интернет-обзор.

Результаты и их обсуждение. В Республике Беларусь сложилась определенная структура управления инвапортом. Созданы три реабилитационные федерации: инвалидов по слуху, по зрению и с нарушением функций опорно-двигательного аппарата. В настоящее время в Беларуси имеет место тенденция роста количества инвалидов, особенно в связи с последствиями катастрофы на Чернобыльской АЭС. Активно занимается физической культурой и спортом только 10-12% от общего количества, не считая школ-интернатов для детей-инвалидов. В Республике Беларусь

имеется достаточное количество спортивных сооружений, однако некоторые из них не приспособлены для инвалидов.

Проанализировав данную ситуацию, выявили следующие проблемы:

1) незнание инвалидами собственного физического потенциала, отсутствие соответствующей мотивации, осознанной потребности в двигательной активности;

2) незрелость общественного мнения о необходимости создания для инвалидов условий «равной личности»;

3) недостаток квалифицированных педагогов, обладающих необходимым комплексом знаний и практических умений, позволяющих поддерживать и развивать физические возможности инвалида и формировать его личность;

4) неполная интерпретация медицинских сведений о патологии человека специалистами физической культуры, что приводит к недостаточно целенаправленной коррекции дефектов развития и здоровья инвалида;

5) недостаточное финансирование главных статей расходов для работы с инвалидами;

6) отсутствие методических разработок для подготовки спортсменов по инваспорту;

7) нехватка высококвалифицированных дипломированных специалистов в области инваспорта, отсутствие у тренерских кадров специальной подготовки по работе со спортсменами-инвалидами;

8) слабая информационная освещенность инваспорта;

9) отсутствие специального автомобильного транспорта в работе с инвалидами-колясочниками;

10) недостаточность финансовых средств для проведения в необходимом масштабе учебно-тренировочных сборов, соревнований;

11) невозможность организации физкультурно-оздоровительной работы с инвалидами в районах из-за отсутствия районных структурных подразделений, занимающихся инваспортом;

12) отсутствие в республике доступного оснащения помещений специальным оборудованием для физической реабилитации инвалидов;

13) отсутствие нормативно-правовой базы для работы государственной системы дополнительного образования инвалидов в области физкультурно-спортивной деятельности.

К первостепенным задачам адаптивной физической культуры и адаптивного спорта относятся следующие: создание оптимальных условий для жизнедеятельности; успешное лечение и последующая коррекция; психолого-педагогическая реабилитация; социально-трудовая адаптация и интеграция лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Выводы. Развитие физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с инвалидами в Республике Беларусь требует пристального внимания всех заинтересованных государственных структур, общественных организаций, активности самих лиц с ограниченными возможностями, научных работников и др. Только в таком сочетании можно более эффективно разрешить проблемы и целенаправленно работать на перспективу.

1. Жиленкова В. П. Организационные основы адаптивной физической культуры инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата / В. П. Жиленкова ; под общ.ред. С. П. Евсеева. – СПб. : СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. – 83 с.
2. <http://sportwiki.to>

ВОРОБЬЕВА Я. А., КОРОВАЕВИЧ Р. А., ПРОТАСЮК А. Л.

Барановичи, БарГУ

Научный руководитель – Н.И. Филимонова, ст.преподаватель,
магистр пед.наук

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Правильно построенные уроки физической культуры и здоровья способствуют формированию необходимых умений и навыков, волевых качеств, росту интереса школьников к занятиям физическими упражнениями.

Перед учителем физической культуры и здоровья стоит задача обеспечить высокий уровень активности обучающихся на уроках физической культуры, разнообразить средства и методы проведения занятия, используя для развития физических качеств разнообразные и меняющиеся от урока к уроку средства физического воспитания.

Метод круговой тренировки представляет собой строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. Отличительной чертой круговой тренировки является серийное повторение упражнений, объединенных в единый комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены по замкнутому контуру. На каждой станции повторяется один вид движений или действий. Большинство из них имеет относительно локальный или региональный характер, воздействуя преимущественно на определенную мы-

шечную группу[1].

Цель исследования — выявление разновидностей круговой тренировки, используемых в процессе физического воспитания школьников.

Результаты и их обсуждение. Анализ научной литературы позволил нам выявить основные разновидности круговой тренировки:

– по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

– по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

– по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость) [1, с. 14].

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части урока. Ее построение будет зависеть от контингента обучающихся, от года обучения, от физической подготовленности и уровня технического мастерства каждого класса.

Включение круговой тренировки в подготовительную часть урока связано с предстоящей более интенсивной работой в основной его части, требующей еще большего напряжения, усилий в освоении определенных умений и навыков различных движений. Роль комплекса заключается в подготовке организма учащихся к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение круговой тренировки в основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. В них достаточно силовых и скоростно-силовых упражнений.

В заключительной части урока комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на уроке недостаточна. Цель таких комплексов — совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части урока.

Выводы. При прохождении программного материала по волейболу в школе часто приходится сталкиваться с тем, что основная масса обучающихся имеет слабые показатели физической подготовки. После проведения контрольных испытаний учитель должен определить, в каком направлении следует вести физическую подготовку учащихся, чтобы успешно выполнить требования учебной программы и сдать контрольные нормативы.

Перспективность применения круговой тренировки в этом плане очевидна, и она с успехом может использоваться на уроках волейбола в школе. Следовательно, организация круговой тренировки возможна при наличии определенных условий, связанных с местом ее проведения, наличием инвентаря, необходимостью предварительной подготовки и ознакомлением учащихся с новой организационной формой.

1. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Выш. школа, 1985. – 256 с.

ГОЛЁТА В. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Н. Смаль, канд. филол. наук, доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ФОЛЬКЛОРА В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Традиционными методами физкультурной работы с детьми дошкольного возраста являются показ, образец, объяснение, совместное выполнение упражнений и др. Сегодня в среде учёных (К.Ю. Белая, Т.С. Комарова, Е.В. Горбатова и др.) всё чаще звучит мысль о необходимости вводить в работу с детьми элементы заинтересованности через игру, соревновательность, возможность выбора занятия по интересам, использования фольклора (считалки, загадки, народные игры, потешки и др.). Актуальность исследования продиктована существующим несоответствием потенциальных возможностей белорусского фольклора и реальной ситуацией его использования в детских садах.

Цель работы – определение условий эффективного использования элементов фольклора в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как анализ нормативной документации, наблюдение, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. Белорусский фольклор можно использовать во время праздников, соревнований, походов, экскурсий, рассуждений, фольклонных игр, дней здоровья, в ежедневных прогулках, обязательным элементом которых является двигательная деятельность дошкольников. Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками должна удовлетворять естественную биологическую потребность детей в

движении. Правильная организация физкультурно-оздоровительной работы позволяет добиться необходимого уровня здоровья и всестороннего физического развития, обеспечивает овладение дошкольниками двигательными умениями, приобретение навыков и элементарных знаний по физической культуре, создаёт условия для разностороннего развития детей и воспитания у них желания систематически заниматься физическими упражнениями. Правильная организация физкультурного воспитания должна предусматривать постепенность адаптации организма к нагрузкам, создание условий для преодоления эмоциональных трудностей, в том числе и через игровой фольклор, создаёт условия для осознанного усвоения детьми необходимости следить за своим здоровьем и соблюдать культурно-гигиенические правила, нормы безопасной жизнедеятельности и действия в экстремальных и опасных для жизни ребёнка ситуациях.

Вербальные методы помогают педагогу в обучении ребёнка движениям. Воспитатель даёт краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, которое опирается на подвижный и жизненный опыт ребёнка. Свои объяснения воспитатель сопровождает конкретным показом движений и их отдельных элементов. К вербальным приёмам относятся также уточнения сюжета подвижной игры, вопросы, беседа, которая предшествует введению новых физических упражнений и подвижных игр. Широко используются в физической культуре дошкольниками указания, команды, распоряжения, сигналы, которые требуют разной интонации, динамики и выразительности. В качестве поощрения, ободрения, похвалы лучших, наиболее активных эффективно использовать белорусские пословицы. На практике на занятиях по физической культуре чаще всего используются белорусские рифмованные считалки, цель которых – определить очерёдность действий. Широко применяются жеребьёвки, с помощью которых участники делятся на команды, усваивают элементарный счёт и параллельно играют. Музыкальность, ритмичность, песенность, художественная образность считалок и жеребьёвок вызывает у детей эмоциональный отклик, тренирует их память, умения использовать фольклорные произведения в самостоятельных играх. Задача воспитателя дать детям личный пример для повторения.

Значительное место в жизни детей занимают игры, в которых дети крепнут физически, духовно, учатся понимать окружающий мир, окружающую действительность, осваивают поведение в коллективе. Белорусские народные игры самобытны. Одни из них имеют определённые традиционные нормы и словесное оформление, что делает их драматизированными движениями, вторые – со строгим

распределением роли каждого участника, когда слово является сигналом для действия, движения. Есть игры-хороводы с сочетанием мелодии, слов, движений, что способствует воспитанию интереса к белорусскому народному творчеству, к родному языку. Реже в дошкольной практике можно встретить игры, которые используются в утренней гимнастике, на физкультурных занятиях, физкультурных упражнениях после дневного сна, как часть физкультурной паузы. Выбор игры зависит от педагогической задачи, поставленной воспитателем, и от состояния здоровья детей.

Педагог должен внимательно следить в игре за состоянием, поведением, чувствами и эмоциями, движениями каждого ребёнка. Нельзя упускать из поля зрения ни одного обучающегося. Бодрым тоном, действенным участием воспитатель поддерживает у детей радостное настроение, поощряет проявление решительности, смелости, находчивости, инициативы, сдерживает чрезмерно активных детей, ободряет тех, кто отстаёт, предупреждает возможные случаи недоброжелательного отношения к менее ловким детям. Воспитатель в детских играх – это одновременно руководитель, судья и участник физкультурно-оздоровительной работы. Белорусские игры могут стать основным материалом для проведения спортивных праздников в детском саду. Чаще всего спортивное содержание праздников согласовывается с сезонными явлениями (“Веселая зима”, “Спортивная весна”, “Осенняя эстафета”, “Летние игры”). Первая часть праздника может быть в виде своеобразного физкультурного парада, который начинается общим шествием детей, разделённых на команды, в которые желательно распределить одинаковое количество активных и менее активных детей.. Далее звучит слово воспитателя и начинаются подвижные действия, соревнования, игры, эстафеты. Подвижные игры часто сопровождаются образным сюжетным рассказом. В этом случае вместо ситуационного объяснения игры педагог обращается перед проведением первой игры к сюжетному рассказу, в который входят объяснение в течение 1,5-2 минут правил игры и основных сигналов, что содействует развитию представлений и творческого мышления детей дошкольного возраста.

С целью воспитания у детей санитарно-гигиенических и оздоровительных навыков используются стихотворения, потешки, описательные загадки, короткие сказки и истории. В младшем возрасте дети знакомятся с первыми считалками: при хороводе, который пришел к нам из народного творчества и сопровождается стихами. Дети 5-6 лет с увлечением отгадывают сложные метафорические загадки, запоминают поговорки, слушают небольшие рассказы, описывающие загадку через

движения, характерные для привычек отгадываемого зверя, или героя, действия и движения которого необходимо повторить дошкольникам.

Вывод. Таким образом, интеграция фольклора в оздоровительную работу способствует нравственному здоровью детей, их целостному воспитанию. Фольклор, способствует повышению активности и увлечённости детей в физкультурно-оздоровительной деятельности, создаёт необходимый эмоциональный настрой на занятиях и вне их, помогает определить последовательность подвижных действий, считалки, жеребьёвки и кричалки могут стать своеобразным зачином в игре, в общеразвивающих упражнениях, дать дошкольникам конкретные указывающие объяснения о выполнении движения.

ГОЛЁТА В. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Н. Смаль, канд. филол. наук, доцент

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРОГУЛКЕ

Введение. Двигательная активность детей является важным и необходимым компонентом дошкольного образования. Её актуальность обусловлена оздоровительным эффектом, который зависит от педагога, умело отбирающего игры и упражнения с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка, заинтересовывающего малоподвижных детей к движениям. В процессе ежедневного проведения подвижных игр и физических упражнений на прогулке расширяется двигательный опыт детей, совершенствуется имеющиеся навыки в основных движениях; развиваются ловкость, быстрота, выносливость; совершенствуется внимание, формируется самостоятельность, активность, положительное взаимодействие со сверстниками.

Цель работы – определение условий эффективного использования прогулок для повышения двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как анализ специальной педагогической литературы, наблюдение, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. Специалисты в области методики физической культуры дошкольников (Т.Л. Долгова, И.В. Кравченко и др.) отмечают, что продолжительность игр в старшем дошкольном возрасте должна составлять 15-20 минут. Игры должны активизировать самостоя-

тельность, стимулировать двигательную активность, задействовать индивидуальные возможности всех детей, совершенствовать все физические качества, развивать различные группы мышц, соответствовать погодным условиям.

С целью изучения состояния двигательной активности детей на прогулках и разработки эффективной методики прогулки нами был осуществлён педагогический эксперимент на базе практики в ГУО «Ясли сад № 14 г. Бреста» с сентября 2018 года по февраль 2019 года с 40 детьми старшего дошкольного возраста. Было выявлено, что педагоги не достаточно используют спортивные игры и упражнения на прогулке, обычно ограничиваются одной коллективной подвижной игрой, не развивая потенциал индивидуальной деятельности, не уделяют должного внимания на трудовую деятельность (расчистка территории от снега, листьев, сухих веток и т.д.), сокращают двигательную активность детей в зимнее время, когда движения детей ограничены одеждой и погодными условиями, не учитывают предшествующие прогулкам музыкальные и физкультурные занятия.

На прогулке мы использовали спортивную эстафету, одну или две коллективные подвижные игры («Гуси-гуси», «У медведя во бору», «Хитрая лиса», «Караси и щука», «День и ночь», «Ловишки», «Попади в обруч» и др.), две или три подвижные игры с подгруппами и произвольное количество индивидуальных игр с учётом интересов детей на закрепление различных видов движения в беге, ходьбе, лазании, прыжках, метании, равновесии. В коллективных играх дошкольники формируют умения совместных действий, двигаться по команде, синхронности, ориентировки в пространстве, движения с предметами. В индивидуальной деятельности детей (игры с мячом, перешагивание через предметы, метание в цель, упражнения на равновесие) мы использовали мячи, скакалки, кегли, лопатки, обручи, тем самым закрепляя основные виды движений. Со второй половины осени больше упражнений переносилось в теневые навесы, где задействовались обручи, скакалки, кольца, кегли. Осенью акцентировали внимание на прыжках и подскоках, беге. Зимой катались на санках, чаще использовали метательные упражнения. Новые игры требовали распределения ролей, большего объяснения и показа, повторения правил, совместного участия с детьми, озвучивания итогов. Завершающим этапом прогулки были малоподвижные, спокойные игры («Съедобное – несъедобное», «Узнай по голосу», «Кого не стало», «Что мы делали покажем», «Море волнуется раз» и др.). На контрольном этапе эксперимента была отмечена положительная динамика в экспериментальной группе по сравнению с контрольной по совершенствованию основных физических качеств, было отмечено, что педагоги стали осознаннее регулировать деятельность детей на прогулках.

Вывод. Таким образом, прогулки являются эффективным способом стимулирования двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, а роль педагога заключается в планировании и руководстве данным видом деятельности, рациональном сочетании коллективных и индивидуальных форм физической деятельности, грамотном сочетании игр по сложности, когда будут совершенствоваться различные физические качества детей (ловкость, координация, выносливость, сила, быстрота), расширяться двигательный опыт, совершенствоваться навыки сложных движений, у дошкольников будет воспитываться самостоятельность, активность, положительное общение со сверстниками, морально-волевые и поведенческие качества, а в целом формироваться интерес к физической культуре.

ДЕДЮЛЯ Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

АНАЛИЗ УЧАСТИЯ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ НА ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Введение. Спорту в Республике Беларусь уделяется огромное внимание на самом высоком уровне. Об этом свидетельствуют многочисленные спортивные мероприятия как с участием руководства страны, так и федераций, ассоциаций, союзов видов спорта. В государстве определены приоритетные виды спорта. К их числу относится легкая атлетика.

Для развития легкой атлетики в Беларуси делается немало: создаются условия для занятий этим видом, строятся спортивные объекты, улучшается инфраструктура. Однако в последние годы произошел некоторый спад в результатах выступления наших спортсменов на самых крупных спортивных соревнованиях.

Вместе с тем, стоит отметить, что за свою более чем 25-летнюю историю самостоятельности Беларусь приняла участие во всех мировых первенствах и в отдельные годы дала миру известные имена своих спортсменов.

Говоря о чемпионатах мира необходимо подчеркнуть: белорусские атлеты участвовали в 13 состязаниях и суммарно завоевали 38 медалей разной пробы. Хотя, прежде всего, вершиной для любого спортсмена является участие в стартах четырехлетия – Олимпийских играх. В данных соревнованиях белорусы выступали регулярно и добивались в некоторых случаях высоких результатов.

Цель работы – провести анализ участия спортсменов-легкоатлетов Республики Беларусь на летних Олимпийских играх.

Методы исследования. В работе применялся метод сбора и изучения документальных материалов, содержащих итоговую информацию участия белорусских спортсменов-легкоатлетов на летних Олимпийских играх.

Результаты и их обсуждение.

Таблица – Количество завоеванных медалей спортсменами-легкоатлетами Республики Беларусь на летних Олимпийских играх

Порядковый номер летних Олимпийских игр	Год	Город/страна-организатор летних Олимпийских игр	Золото	Серебро	Бронза	Всего медалей
XXV	1992	Барселона/ Испания	–	2	–	2
XXVI	1996	Атланта/ США	–	2	2	4
XXVII	2000	Сидней/ Австралия	2	–	3	5
XXVIII	2004	Афины/ Греция	1	–	–	1
XXIX	2008	Пекин/ Китай	–	2	1	3
XXX	2012	Лондон/ Великобритания	–	–	–	–
XXXI	2016	Рио-де-Жанейро/ Бразилия	–	1	–	1

В 1992 году на Олимпийских играх в г. Барселоне (Испания) наши соотечественники выступили в составе объединенной команды СНГ и завоевали две серебряные медали. Счет олимпийским медалям открыли Игорь Астанкович в метании молота и Наталия Шиколенко в метании копья.

Результаты участия белорусских легкоатлетов на последующих Олимпийских играх приведены в таблице.

Как видно из таблицы, лишь на Олимпийских играх 2016 года наша национальная сборная страны не завоевала олимпийских наград. Наиболее же ярким выступлением считают Олимпиаду в г. Афинах (Греция) 2004 года, когда на самой престижной дистанции в спринтерском беге – 100 м Юлия Нестеренко стала олимпийской чемпионкой (10,93 с). Всего же на семи Олимпийских играх белорусские легкоатлеты завоевали 16 медалей разных проб: три золотые, семь серебряных и шесть бронзовых наград.

Выводы. Таким образом, проведенный анализ позволил получить объективную информацию об участии белорусских легкоатлетов на летних Олимпийских играх и позволил установить, что наиболее металлоемкой дисципли-

ной для наших спортсменов-олимпийцев является метание – завоевано 12 наград, в том числе две золотые.

1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.noc.by>. – Дата доступа: 17.03.2019.

ЗУБКО Т. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, доцент

РЕЗУЛЬТАТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Координационные способности – это совокупность двигательных способностей, определяющих быстроту освоения новых движений, а также умения адекватно перестраивать двигательную деятельность при неожиданных ситуациях. 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.

Разные проявления координационных способностей имеют своеобразную возрастную динамику биологического развития. Тем не менее, наиболее высокие темпы их естественного прироста приходятся на препубертатный возраст. 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) для развития координационных способностей с помощью специально организованной двигательной активности [1, 2, 3].

Цель работы — выявление результатов развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования. Анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных данных.

В исследовании приняли участие мальчики и девочки 4 классов городской школы ГУО «СШ №7 г. Бреста» и сельской ГУО «Мокровский УПК д/с СШ». Тестирование проводилось на примере челночного бега 4х9 (м).

Результаты и их обсуждения. Как мы видим (таблица) средний результат по классам у мальчиков городской школы составил 10,88 секунды, у мальчиков сельской школы – 10,84 секунды. Средний результат у девочек городской и сельской школы был одинаков и составил 11,56 секунд.

Таблица — Результаты развития координационных способностей учащихся четвертых классов в тесте челночного бега 4х9 м (в сек.)

СШ № 7 г. Бреста			Мокровская СШ	
№ попытка	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	10,8	10,9	10,0	10,8
2	10,9	12,0	10,1	12,0
3	10,2	11,8	11,3	11,3
4	11,0	10,8	11,0	11,6
5	11,5	12,3	11,8	12,1
Среднее значение	10,88	11,56	10,84	11,56

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том что, уровень развития координационных способностей у мальчиков и девочек четвертых классов городской и сельской школы находится примерно на одном уровне, что соответствует среднему уровню развития данной способности в соответствии с учебной программой и государственному стандарту по предмету «Физическая культура и здоровье».

Полученные данные исследований могут быть использованы при разработке методики по развитию координационных способностей и внесению корректив в учебный процесс, внеклассную секционную работу для детей младшего школьного возраста.

1. Лях, В. И. Координационные способности : диагностика и развитие : книга предназначена тренерам, специалистам, преподавателям физической культуры школ и вузов / В. И. Лях: — М. : ТВТ Дивизион, 2006. — С. 57—58.

2. Вайнбаум, Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников : учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум — М.: Просвещение, 1991. — С. 70—74.

3. 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. 187–192.

ИГНАТЮК Л. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Ю. Михута, кандидат пед. наук, доцент

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
У ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ПОД-
ГОТОВКИ**

Введение. Для достижения успеха в современных игровых видах спорта, а именно в баскетболе, непременным фактором является безупречная организация игры, технико-тактические идеи и высокий уровень психологической и физической подготовленности игроков [2, с.12].

Высокая сложность тренировочной и соревновательной деятельности в баскетболе предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности баскетболистов: действуя в условиях жесткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, игрок должен надежно и эффективно решать постоянно возникающие технические и тактические задачи на фоне утомления [1, с.6]. Поэтому кроме высокого уровня психофункционального состояния, технико-тактического мастерства, психологической и стресс-устойчивости, он должен обладать способностью противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности, т.е. выносливостью.

Данное обстоятельство, обусловлено тем, что для баскетболистов характерно постоянное сочетание активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха. Основную часть нагрузки баскетболистов составляет работа скоростно-силового характера достаточно большой мощности, требующая проявления высокого уровня общей, скоростной и специальной выносливости. При этом выполнение физических нагрузок в тренировочных и соревновательных играх всегда происходит в усложненных условиях с наличием большого количества неблагоприятных и сбивающих факторов (противодействие соперников, единоборство с соперником, отбор мяча, ведение мяча и т.д.).

Именно баскетбол характеризуется динамизмом, оперативностью, высокой физической и психической напряженностью, протекающими в условиях временной и альтернативной неопределенности. Поэтому в связи

со значительной интенсификацией тренировочного процесса, а также высокой плотностью и длительностью соревновательного периода, существенно влияющих на структуру и содержание тренировочного процесса, несомненно, требуется разработка новых подходов к совершенствованию выносливости баскетболистов в системе физической подготовки. Возрастает роль диагностики выносливости, позволяющей создать необходимые условия для оперативного управления тренировочным процессом баскетболистов и протекания рациональных адаптационных изменений, обеспечивающих результативность и надежность соревновательной деятельности.

В этой связи, важное условие эффективности игровой деятельности – оптимизация всего учебно-тренировочного процесса баскетболистов с использованием эффективных средств и методов развития выносливости, которые бы позволили повысить уровень физической работоспособности и подготовленности в целом. Поэтому тренер должен хорошо знать основные средства и методы воспитания различных видов выносливости, должен творчески подходить к выбору методики воспитания выносливости баскетболистов, учитывая природный индивидуальный уровень их развития и требования, предусмотренные программами конкретного этапа подготовки.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития выносливости баскетболистов 15-16 лет, исследовать общие закономерности, индивидуальный уровень развития выносливости в этом возрасте, экспериментально обосновать методику развития выносливости баскетболистов, разработать практические рекомендации для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

Методы исследования. В работе применялись методы теоретического исследования, экспериментально-эмпирические методы и методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты уровня развития различных видов выносливости у баскетболистов 15-16 лет позволили констатировать, что ряд показателей носят статистически достоверные различия ($P < 0,05$) (общая, скоростная, силовая и координационная выносливость) между игроками разного амплуа, что позволят определить лимитирующие звенья в ОФП и СФП спортсменов и скорректировать промежуточные цели и текущие тренировочные задачи, реализация которых будет способствовать оптимизации процесса развития различных видов выносливости на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что в учебно-тренировочном процессе необходимо внедрять вариативный компонент сопряженной направленности (выносливость + техника + тактика) в ОФП и СФП баскетболи-

сток, которые позволяют повысить уровень развития выносливости и эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в целом.

Выводы. Состояние современного баскетбола предопределяет многолетний планомерный процесс подготовки к достижению высокого спортивного мастерства, диктующего необходимость формирования эффективной системы физической подготовки спортивного резерва.

Сложность выполнения технико-тактических задач на фоне утомления предъявляет высокие требования к средствам и методом воспитания различных видов выносливости. Поэтому, для успешной тренировки в баскетболе необходимо сочетание традиционной и современной методики воспитания выносливости.

1. Альход Фалирихаб Фауаз. Возрастная динамика специальной подготовленности баскетболисток: Автореф. дис. . канд. пед. наук. / Альход Фалирихаб Фауаз. – М., 1989. – 24 с.

2. Бабушкин, В. З. Подготовка юных баскетболистов / В. З. Бабушкин. – Киев, 1985. – 144 с.

КАЙЛО С. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОК I КУРСА, ИМЕЮЩИХ ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ

Введение. Научные исследования свидетельствуют, что с каждым годом растет число студентов, имеющих отклонение со стороны зрения, а также ухудшения их физической подготовленности.

Прогрессирующая миопия создает препятствия для социально-психологического развития и формирования личности, снижает общественный потенциал.

Это позволяет по-новому оценить значение физической культуры в профилактике личности и ее прогрессирования.

Здоровье студенческой молодежи является необходимым условием учебного процесса.

Цель работы – определение показателей выносливости у студенток первого курса, имеющих различную степень миопии.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, математическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют, о том что студентки первого курса с различной степенью миопии имеют низкий уровень развития выносливости (таблица).

Таблица – Показатели выносливости студенток с заболеванием миопией

Степень миопии	Статистические показатели		
	Бег 1000 м (мин)		
	\bar{x}	σ	v
Слабая степень миопии	5,36	0,65	12,1
Средняя степень миопии	5,39	0,65	12,0

Выводы. Таким образом, полученные показатели в исследовании могут быть использованы для подбора средств по развитию выносливости у студенток с миопией.

КАЙЛО С. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л. В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СТУДЕНТОВ I КУРСА

Введений. Научные исследования в области физического воспитания студентов свидетельствуют о том, что физические упражнения являются основными средствами укрепления здоровья и поддержания хорошей работоспособности студентов.

Цель работы – определение силовых способностей у студентов первого курса исторического факультета.

Методы исследования:

- анализ литературы,
- тестирование,
- методы математической статистики.

В исследовании силовых способностей на примере подтягивания на перекладине принимали участие студенты первого курса.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты в исследовании свидетельствуют о недостаточном уровне развития силовых способностей, особенно у студентов, имеющих заболевания со стороны зрительного аппарата.

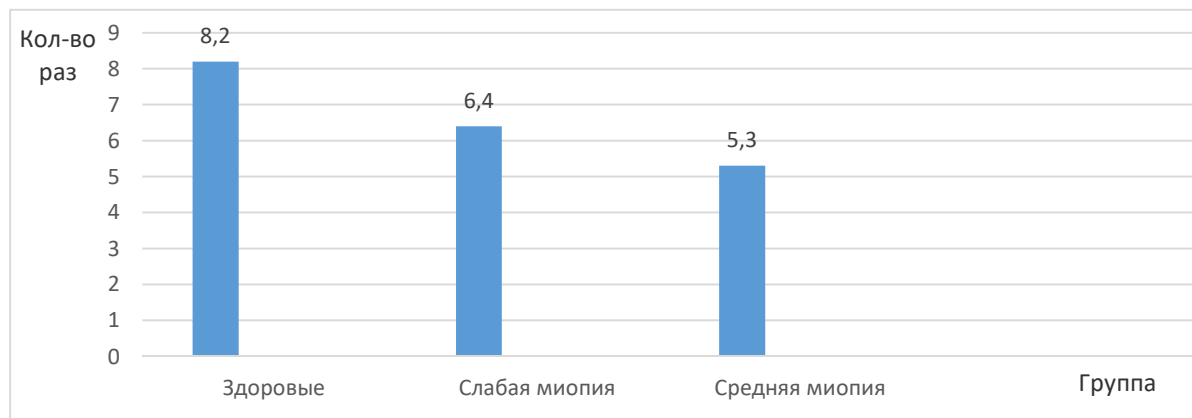


Рисунок – Показатели контрольного теста – подтягивания на перекладине студентов I курса

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют о необходимости разработки методики по развитию силовых способностей у студентов первого курса с учетом заболеваний.

КЕЧКО С. А., КУЛАК С. М.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Приступа Н.И., канд. пед. наук, доцент

ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ЛИГА НАЦИЙ КАК НАСЛЕДНИЦА ЖЕНСКОГО МИРОВОГО ГРАН-ПРИ: ПЕРВЫЕ ИТОГИ

Введение. Волейбольная Лига наций (англ. Volleyball Nations League, сокр. VNL) – ежегодный турнир национальных волейбольных сборных, первый розыгрыш которого прошел в 2018 году [1]. Международная федерация волейбола официально объявила о создании нового турнира 12 октября 2017 года в Париже на вечере, посвящённом празднованию 70-летия образования организации [2]. Волейбольная Лига наций заменила в международном календаре женский Мировой Гран-при. Первый розыгрыш турнира начался 15 мая 2018 года для женских команд. Формат Волейбольной Лиги наций такой. В каждом из турниров участвуют 16 команд, из которых 12 названы «основными», а 4 – «претендентами». В рамках предварительного раунда команды играют по туровой системе в один круг. На

каждой из пяти игровых недель матчи проходят в четырёх странах в группах из четырёх команд. Женщины играют по вторникам, средам и четвергам. В финальный раунд («Финал шести») выходят 5 лучших команд по итогам предварительного этапа и команда-хозяйка финального раунда. На «Финале шести» сначала проводятся матчи в один круг в группах из трёх команд, затем четвёрка сильнейших команд играет полуфинальные матчи и финалы за 1-е и 3-е места.

«Основные» команды имеют гарантированное место в Лиге наций на следующий год. Худшую из «команд-претендентов» в следующем розыгрыше заменяет победитель Кубка претендентов (*Challenger Cup*) [1].

Цель работы. Выявление ведущих команд в женском волейболе по итогам розыгрыша коммерческих соревнований Волейбольной Лиги наций.

Методы исследования. Анализ литературных данных, анализ таблиц розыгрыша Волейбольной Лиги наций.

Результаты и их обсуждения. Результаты розыгрыша Волейбольной Лиги наций отображены в таблицах 1, 2 и 3.

Таблица 1 – Призёры

Год	Место проведения финального раунда	1-е место	2-е место	3-е место
2018	 Нанкин	 США	 Турция	 Китай

Таблица 2 – Участники

Команды	2018	2019
 Аргентина	16	-
 Бельгия	13	X
 Болгария	-	X
 Бразилия	4	X
 Германия	11	X
 Доминиканская Республика	14	X
 Италия	7	X
 Китай	3	X
 Нидерланды	5	X
 Польша	9	X
 Республика Корея	12	X
 Россия	8	X
 Сербия	5	X
 Таиланд	15	X
 Турция	2	X
 США	1	X
 Япония	10	X

Таблица 3 – Медальный зачёт

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	 США	1	0	0	1
2	 Турция	0	1	0	1
3	 Китай	0	0	1	1
Всего		1	1	1	3

1. http://wikiredia.ru/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%9B%D0%B8%D0%B3%D0%B0_%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B9

2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбольная_Лига_наций_\(женщины\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбольная_Лига_наций_(женщины))

КЕЧКО С. А., КУЛАК С. М.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Приступа Н.И., канд. пед. наук, доцент

ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ЛИГА НАЦИЙ КАК НАСЛЕДНИЦА МУЖСКОЙ МИРОВОЙ ЛИГИ: ИТОГИ ПЕРВОГО РОЗЫГРЫША

Введение. Волейбольная Лига наций (англ. Volleyball Nations League, сокр. VNL) – ежегодный турнир национальных волейбольных сборных, первый розыгрыш которого прошел в 2018 году [1]. Международная федерация волейбола официально объявила о создании нового турнира 12 октября 2017 года в Париже на вечере, посвященном празднованию 70-летия образования организации [2]. Волейбольная Лига наций заменила в международном календаре мужскую Мировую лигу. Первый розыгрыш турнира начался 25 мая для мужских команд. Формат Волейбольной Лиги наций такой: в каждом из турниров участвуют 16 команд, из которых 12 называются “основными”, а 4 – “претендентами”. В рамках предварительного раунда команды играют по туровой системе в один круг. На каждой из 5 игровых недель матчи проходят в 4-х странах из 4-х команд. Мужчины играют – по пятницам, субботам и воскресеньям. В “Финале шести” выходят 5 лучших команд по итогам предварительного этапа и команда-хозяйка финального раунда. На “Финале шести” сначала проводятся матчи в один круг в группах из 3-х команд, затем 4-ка сильнейших команд играет полуфинальные матчи и финалы за 1-е и 3-е места.

“Основные” команды имеют гарантированное место в Лиге наций на следующий год. Худшую из “команд-претендентов” в следующем году розыгрыше заменяет победитель Кубка претендентов (Challenger Cup).

Цель работы. Выявление ведущих команд в мужском волейболе по итогам розыгрыша коммерческих соревнований Волейбольной Лиги наций.

Методы исследования. Анализ литературных источников, таблиц розыгрыша Волейбольной Лиги наций.

Результаты и их обсуждения. Результаты розыгрыша Волейбольной Лиги наций отражены в таблице 1, 2 и 3.

Таблица 1 – Призёры розыгрыша





Год	Место проведения финального раунда	1-е место	2-е место	3-е место
2018	 Вильнёв-д’Аск	 Россия	 Франция	 США

Таблица 2 – Участники розыгрыша

Команды	2018	2019
 Австралия	13	X
 Аргентина	14	X
 Болгария	11	X
 Бразилия	4	X
 Германия	9	X
 Иран	10	X
 Италия	8	X
 Канада	7	X
 Китай	15	X
 Польша	5	X
 Португалия	-	X
 Республика Корея	16	-
 Россия	1	X
 Сербия	5	X
 США	3	X
 Франция	2	X
 Япония	12	X

Таблица 3 – Медальный зачёт

Место	Страна	Золото	Серебро	Бронза	Всего
1	 Россия	1	0	0	1
2	 Фран- ция	0	1	0	1
3	 США	0	0	1	1
Всего		1	1	1	1

1. <http://volleybolist.ru/volejbolnaya-liga-natsij-2018-muzhchiny-raspisanie-turnirnaya-tablitsa-video.html>

2. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбольная_Лига_наций_\(женщины\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Волейбольная_Лига_наций_(женщины))

КИСЕЛЬ М. А.

Минск, Белорусский национальный технический университет
 Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель,
 магистр пед. наук

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Введение. Республика Беларусь как независимое государство стало принимать участие в крупных международных соревнованиях с 1992 года. Причем первые для самостоятельной страны зимние Олимпийские игры были в 1994 году в Лиллехаммере (Норвегия). Вместе с тем, на зимних Олимпийских играх 1992 года в г. Альбервилле (Франция) белорусские спортсмены входили в состав объединенной командой СНГ.

Так, за всю историю выступления на «Белой Олимпиаде» наши соотечественники показали неплохие итоговые результаты.

Цель работы – анализ выступления белорусских спортсменов на зимних Олимпийских играх.

Методы исследования. Основным методом, который позволил исследовать вопрос, был метод сбора и изучения документальных материалов, содержащих итоговую информацию участия белорусских спортсменов на зимних Олимпийских играх.

Результаты и их обсуждение. Результаты участия белорусских олимпийцев на «Белой Олимпиаде» представлены в таблице [1].

Всего белорусскими атлетами на зимних Олимпийских играх было завоевано 19 медалей. Из них: 9 золотых, 5 серебряных и 5 бронзовых медалей. В видах спорта представительство следующее (рисунок) [1].

Как видно из рисунка самым металлоемким видом является биатлон, на втором месте лыжная акробатика (фристайл) и на третьем месте конь-

кобежный спорт. Говоря о данных видах спорта стоит отметить, что в Республике Беларусь созданы хорошие условия для их дальнейшего развития.

Выводы. Таким образом, можно отметить, что белорусские спортсмены, завоевав лицензии в отдельных зимних видах спорта приняли участие во всех Олимпийских играх, причем без наград домой не возвращались. Вместе с тем, данный анализ позволил установить наиболее перспективные виды спорта «Белой Олимпиады» для Республики Беларусь.

Таблица – Количество завоеванных медалей спортсменами Республики Беларусь на зимних Олимпийских играх

Порядковый номер зимних Олимпийских игр	Год	Город/страна-организатор зимних Олимпийских игр	Золото	Серебро	Бронза	Всего медалей
XVI	1992	Альбервилль/Франция	1	–	–	1
XVII	1994	Лиллехаммер/Норвегия	–	2	–	2
XVIII	1998	Нагано/Япония	–	–	2	2
XIX	2002	Солт-Лейк-Сити/США	–	–	1	1
XX	2006	Турин/Италия	–	1	–	1
XXI	2010	Ванкувер/Канада	1	1	1	3
XXII	2014	Сочи/Российская Федерация	5	–	1	6
XXIII	2018	Пхенчхан/Республика Корея	2	1	–	3

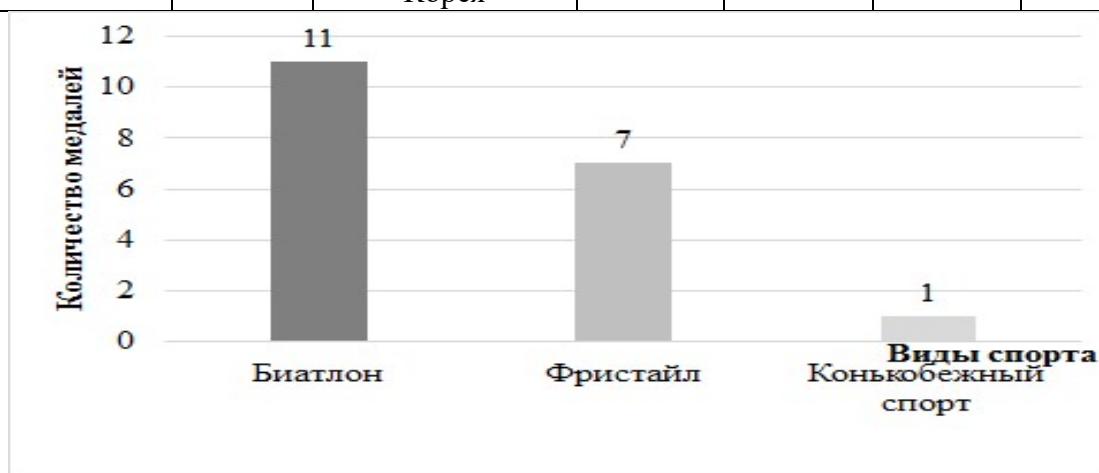


Рисунок – Зимние виды спорта, в которых завоеваны олимпийские медали белорусскими спортсменами

1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.noc.by>. – Дата доступа: 17.03.2019.

КИСЕЛЬ М. А.

Минск, Белорусский национальный технический университет
Научный руководитель – С.К. Якубович, старший преподаватель,
магистр пед. наук

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ БЕЛОРУССКИХ СПОРТСМЕНОВ НА ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Введение. Спортивной вершиной для любого профессионального атлета является участие в крупнейших международных соревнованиях – чемпионатах континентов, мира, Олимпийских играх. Выступая на таких престижных состязаниях, спортсмен имеет возможность прославить не только себя, но и, в первую очередь, свою страну.

Самыми крупными и важными соревнованиями считаются Олимпийские игры. Они проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета, а медаль, завоеванная в этих соревнованиях, считается наивысшим достижением в спорте.

Для каждой страны важно то, какое количество спортсменов и в каких видах спорта представляют государство на столь значимых спортивных мероприятиях, в частности Олимпийских играх. Так, Республика Беларусь впервые была представлена на Олимпийских играх самостоятельной командой в 1994 году – зимние Олимпийские игры (Норвегия, г. Лиллехаммер). Однако уже в 1992 году на зимних и летних Олимпийских играх белорусские спортсмены выступали в составе объединенной команды СНГ и добились хороших результатов.

Цель работы – анализ выступления белорусских спортсменов на летних Олимпийских играх.

Методы исследования. Основным методом, используемым в представленном исследовании, был метод сбора и изучения документальных материалов, содержащих итоговую информацию участия белорусских спортсменов на летних Олимпийских играх.

Результаты и их обсуждение. В 1992 году на летних Олимпийских играх в г. Барселоне (Испания) белорусские атлеты в составе команды СНГ завоевали 22 медали. В их числе: 13 золотых, 4 серебряных и 5 бронзовых медалей. Героем Олимпиады стал белорусский гимнаст Виталий Щербо,

на счету которого 6 золотых медалей. В неофициальном командном зачете объединенная сборная СНГ заняла I место.

Первой же самостоятельной летней Олимпиадой для национальной команды Республики Беларусь стали соревнования 1996 года в г. Атланта (США). Результаты выступления на этой и последующих летних Олимпийских играх представлены в таблице [1, 2].

Таблица – Количество завоеванных медалей спортсменами Республики Беларусь на летних Олимпийских играх

Порядковый номер летних Олимпийских игр	Год	Город/страна-организатор летних Олимпийских игр	Золото	Серебро	Бронза	Всего медалей
XXV	1992	Барселона/Испания	13	4	5	22
XXVI	1996	Атланта/США	1	6	8	15
XXVII	2000	Сидней/Австралия	3	3	11	17
XXVIII	2004	Афины/Греция	2	5	8	15
XXIX	2008	Пекин/Китай	3	4	6	13
XXX	2012	Лондон/Великобритания	2	5	3	10
XXXI	2016	Рио-де-Жанейро/Федеративная Республика Бразилия	1	4	4	9

Как видно из таблицы самыми успешными летними Олимпийскими играми были игры 1992 года в г. Барселоне (Испания), где наши спортсмены-олимпийцы как по качеству наград, так и по количеству выступили весьма достойно.

Выводы. Таким образом, проведенный анализ позволил заключить, что белорусские спортсмены приняли участие в семи летних Олимпийских играх (в том числе на Олимпиаде 1992 в г. Барселоне (Испания) в составе команды СНГ). Суммарное количество завоеванных олимпийских медалей составляет 101, при этом 25 медалей высшей пробы. Это говорит о хорошем развитии спорта в Республике Беларусь и достаточном внимании государства данному направлению. Вместе с тем, позволяет установить ориентиры на подготовку к будущим летним Олимпийским играм 2020 г. в Токио (Япония) с учетом перспективных видов спорта в стране.

1. Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.noc.by>. – Дата доступа: 17.03.2019.

2. Итоги летних Олимпийских игр 2004 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>. – Дата доступа: 17.03.2019.

КОВАЛЕВИЧ И. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Н. Смаль, канд. филол. наук, доцент

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Актуальность изучения условий формирования здорового образа жизни у дошкольников обусловлена ухудшением здоровья современных детей, сензитивностью дошкольного детства к усвоению культуры здоровья, сложностью усвоения детьми представлений о здоровье как основной человеческой ценности, повышенной предрасположенностью детей к рискам и не здоровьесберегающему поведению, несоответствием требований образовательного стандарта реальной работе педагогов детских садов.

Цель работы – определение условий эффективного формирования здорового образа жизни у детей в учреждении дошкольного образования.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как анализ нормативной документации, анкетирование педагогов и родителей, опрос детей.

Результаты и их обсуждение. Изучение нормативной документации показало, что приоритетные направления работы педагога-дошкольника в области формирования здорового образа жизни у детей определены образовательным стандартом дошкольного образования: «Охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование основ здорового образа жизни; формирование у воспитанников гуманного отношения к себе и окружающему миру, гуманных взаимоотношений с окружающими; обеспечение разностороннего развития личности ребенка, а также создание условий для его ранней социализации и саморазвития» [1, с. 4].

В результате выпускник учреждения дошкольного образования должен обладать определённым уровнем физического развития, при котором: «1) Хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку. 2) Проявляет основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скорость, сила). 3) Владеет элементами спортивных упражнений (катание на коньках, пла-

вание и др.) и спортивных игр (баскетбол, хоккей, теннис и др.). Играет с удовольствием. 4) Занимается физическими упражнениями с удовольствием. 5) Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений, игр, интерес к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений; умеет организовать подвижные игры со сверстниками. 6) Владеет элементарными навыками здорового образа жизни: соблюдает правила личной гигиены, проявляет разумную осторожность в потенциально опасных ситуациях» [1, с. 11].

В то же время анкетирование 46 педагогов учреждений дошкольного образования г. Бреста показало, что формирование здорового образа жизни у детей воспитателями понимается в первую очередь как формирование самого понятия «здоровый образ жизни» (74 % респондентов). Небольшая часть опрошенных (18%) считает основной задачей педагога формирование положительных для здоровья привычек, гигиенических умений и навыков, и лишь 8 % анкетированных назвали частью физической культуры в детском саду сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование бережного отношения к личному организму. Показательно, что никто из педагогов не назвал такие важные составляющие здорового образа жизни детей, как умение анализировать и оценивать свои и чужие поступки с точки зрения пользы для здоровья; умение обращаться к взрослым за помощью, рассказывать им про боль, переживания, плохое самочувствие; умение оказывать первую медицинскую помощь при несчастных случаях (укусах, порезах, ожогах, солнечных ударах, обморожениях и др.).

С целью изучения взаимосвязи педагогов и семьи в области формирования здорового образа жизни у детей было проведено анкетирование родителей дошкольников. Исследование показало частичную валеологическую грамотность родителей. Было отмечено, что дома с детьми регулярно занимаются физкультурой только 52 % родителей, и 26 % изредка. При этом большинство (68 % опрошенных) считает основной причиной заболеваний своих детей «болезнь чужих детей», «наследственную предрасположенность» и «плохую экологию», и лишь 8 % опрошенных назвало основной причиной «родительскую невнимательность» и «недостаток физической активности дома».

Практика показывает, что наиболее распространёнными формами работы педагогов в области формирования здорового образа жизни у детей являются занятия, закаливание, прогулки, беседы (о правильном питании, личной гигиене, активном образе жизни, предупреждении заболеваний), уголок здоровья, стенды и буклеты. Не достаточно используются проблемно-игровые ситуации, экскурсии, наблюдения за работой медработников, дидактические и сюжетно-ролевые игры, литературные произведения, беседы с родителями.

Выводы. Таким образом, в учреждении дошкольного образования необходимо проводить систематическую и спланированную работу по формированию у детей здорового образа жизни, в процессе которой дошкольник активизирует познавательную активность, сформирует ряд компетенций, способствующих сбережению и укреплению здоровья на основе взаимодействия педагога с родителями воспитанников.

КАВАЛЕВИЧ І. М.

Брест, БрДУ імя А.С. Пушкіна

Навуковы кіраўнік – В.М. Смаль, канд. філал. навук, дацэнт

УДАСКАНАЛЕННЕ ФІЗІЧНАЙ ПАДРЫХТАВАНАСЦІ ДЗЯЦЕЙ СТАРЭЙШАГА ДАШКОЛЬНАГА ЎЗРОСТУ

Уводзіны. Дасягненні сучаснай навукі (А.Р. Сухараў, Я.А. Піманова, Н.А. Ноткіна, М.А. Праўдаў і інш.) сведчаць аб тым, што псіхафізіялагічны патэнцыял дашкольнага ўзросту не выкарыстоўваецца ў поўнай меры, менавіта ў гэты перыяд закладваецца базіс для фарміравання асноўных фізічных якасцяў чалавека. Акцэнт на інтэлектуальнае, а не фізічнае развіццё дзіцяці, садзейнічае пагаршэнню здароўя маладога насельніцтва краіны. У трэці дашкольнікаў зафіксаваны хранічныя захворванні, распаўсюджанымі з'яўляюцца парушэнні апорна-рухавага апарату, неўралагічныя і алергічныя рэакцыі, адхіленні ў сардэчна-сасудзістай сістэме і ў страўніках. Паводле афіцыйнай статыстыкі, у 2017 годзе было выяўлена 2 млн 580 тысяч выпадкаў захворванняў у дзяцей органаў дыхання, 119 тысяч дзяцей перанеслі інфекцыйныя і паразітарныя хваробы, і было зафіксавана больш за 104 тысячы выпадкаў хваробы вока і прыдаткавага апарату [1, с. 1].

У працах спецыялістаў у галіне дашкольнага фізічнага выхавання (В.К. Бальсевич, А.А. Гужалоўскі, Ю.К. Чарнышэнка і інш.) заўважныя супярэчнасці наконт сензітыўных перыядаў і метадыкі развіцця фізічных якасцяў дзяцей.

Мэта працы – выявіць эфектыўнасць скіраванага педагагічнага ўздзеяння на працэсы ўдасканалення фізічнай падрыхтаванасці дзяцей старэйшага дашкольнага ўзросту з улікам комплекснай адзнакі узроўню іх фізічнай падрыхтаванасці.

Метады даследавання. У працы выкарыстоўваліся такія метады, як аналіз спецыяльнай педагагічнай літаратуры, назіранне, тэсціраванне.

Вынікі і іх абмеркаванне. Аснову заняткаў па фізічнай культуры павінны складаць комплексы фізічных практыкаванняў на развіццё пэўных

фізічных якасцяў, вырашэнне агульных задач павышэння функцыянальных і адаптацыйных магчымасцей арганізма (рухавыя навыкі, асанка, апорна-рухавы апарат). Важна ўлічваць прынцып зацікаўленасці праз імітацыйныя гульні, музычнае суправаджэнне, змену практыкаванняў праз некалькі заняткаў; індывідуальны ўзровень падрыхтаванасці, хуткую стамляльнасць дзяцей і неабходнасць рабіць адпачынак; паўтаральнасць комплексу 1-5 разоў на занятку; адаптацыйна-трэніруючы эфект (ЧСС не ніжэй 140-160 удараў за мінуту). У фізічным выхаванні старэйшых дашкольнікаў неабходна спалучаць сродкі гімнастыкі, рухавыя і імітацыйныя гульні, практыкаванні на ўдасканаленне канкрэтных фізічных якасцяў, выкарыстоўваць гульнявую дзейнасць для інтэнсіфікацыі працэса фізічнай падрыхтоўкі і сацыялізацыі дзіцяці. Эфектыўнасць паказалі практыкаванні на ўдасканаленне навыкаў асноўных рухаў (поўзання, лазання, скокаў, роўнавагі). Напрыклад, поўзання на лаўцы ўмацоўвае мышцы рук, спіны і жывата пры найменшым навантажванні пазваночніка, спрыяе фарміраванню правільнай асанкі, паляпшае дзейнасць сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм.

Практыка паказвае, што ў дашкольным узросце станоўчую дынаміку асобныя фізічныя якасці паказваюць нават ва ўмовах не стымуляванага выхавання. У 3-6 гадоў – павышаецца спрытнасць у дзяўчынак, у 4-6 гадоў – спрытнасць у хлопчыкаў, у 5-6 моц у дзяўчынак, у 6 гадоў – моц у хлопчыкаў, у 5-6 гадоў у хлопчыкаў і дзяўчынак аднолькава паляпшаецца вынослівасць. Пры гэтым намі не былі падцверджаны, заўважаныя Н.І. Дворкінай, істотныя станоўчыя змены гнуткасці ў 3-4 гадоў у хлопчыкаў і ў 4-5 гадоў у дзяўчынак. Менавіта гэта трэба ўлічваць пры падборы рухавых гульняў для кожнага ўзросту, якія паралельна паляпшаюць ўвагу, успрыманне, мысленне, уяўленне, зрокавую памяць дзяцей.

На працягу другой паловы 2018 года ў ДУА “Яслі-сад № 14 г. Брэста” і ДУА “Яслі-сад № 25 г. Брэста” намі праводзілася кантрольнае тэсціраванне (дыягностыка Н.І. Дворкінай [2, с. 65]) з мэтай выяўлення ўзроўню фізічнай падрыхтаванасці старэйшых дашкольнікаў, асноўным крытэрыем якога была сума інтэгральных паказчыкаў сілы, хуткасці, вынослівасці, спрытнасці і гнуткасці. Пры гэтым імкнуліся стварыць аднолькавыя для ўсіх ўмовы (час, тэмпература, асвятленне, адзенне і інш.), станоўчы эмацыйны фон з элементамі спаборніцтва, загалова навучыць дзяцей выконваць каардынацыйна складаныя практыкаванні. Атрыманыя дадзеныя сведчаць, што ў 34 % дзяцей узровень фізічнай падрыхтаванасці ніжэй сярэдняга, у 26 % дзяцей – нізкі ўзровень. Разнастайнасць і даставернасць карэляцыйных сувязей паміж асобнымі фізічнымі якасцямі

у большай ступені выражана ў старэйшым дашкольным узросце ў хлопчыкаў, чым у дзяўчынак.

Высновы. Такім чынам, у практыку ўстаноў дашкольнай адукацыі павінна ўводзіцца сістэма развіцця асобных фізічных якасцей з улікам полу і ўзросту дзіцяці, планавага алгарытму падрыхтоўкі дашкольнікаў, этапаў акцэнтаванага педагагічнага ўздзеяння на асобныя фізічныя якасці, метадычна абгрунтаванай сістэмы педагагічнага кантроля фізічнай падрыхтаванасці дзяцей. У старэйшым дашкольным узросце мэтазгодна скіраванае педагагічнае ўздзеянне на асобныя фізічныя якасці дзіцяці з улікам палавога дымарфізму ў кантэксце розных інтэгральных і сумарных паказчыкаў фізічнай падрыхтаванасці дзяўчынак і хлопчыкаў.

1. Чем чаще всего болеют дети в Беларуси и что об их здоровье думают родители. Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://news.tut.by/society/606813.html>. Дата доступа : 10.03.2019.

2. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет / Н.И. Дворкина. –Электронный ресурс. – Режим доступа : <http://www.dissercat.com/content/sopryazhennoe-razvitie-fizicheskikh-kachestv-i-psikhicheskikh-protsessov-u-detei-3-6-let#ixzz5iMQEekqW>

КОВАЛЬ П. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, доцент.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Введение: Сохранение здоровья человека относится к глобальным проблемам современности, решение которой является первостепенной в социальном развитии общества [1].

На начало 2015 года на учете в органах по труду, занятости и социальной защите состояло 536,8 тыс. инвалидов (243,4 тыс. мужчин и 293,4 тыс. женщин), в том числе 27,4 тыс. детей в возрасте до 18 лет [3].

В двигательной сфере у детей данной аномалии наблюдается неточность движений в пространстве и во времени, неумение выполнять ритмокоординационные движения, снижение функции равновесия, низкий уровень дифференциации мышечных усилий.

Умственно отсталые дети отстают от возрастной нормы по показателям силы, быстроты, координации, прыгучести, по частоте движений, вре-

мени зрительно-моторной реакции. Большое значение в коррекции недостатков физического развития и моторики, развития интеллектуальных возможностей умственно отсталых детей имеют подвижные игры.

Цель работы – Выявление методики особенностей проведения спортивных и подвижных игр с детьми имеющими нарушение интеллекта.

Методы исследования. Литературный и интернет обзор, педагогический анализ.

Результаты и их обсуждение. Физическое воспитание детей с умственной отсталостью – рассматривается как одно из эффективных средств устранения недостатков в двигательной сфере, а также средство полноценного физического развития, укрепления здоровья и адаптации в социуме.

Дети с умственной отсталостью отстают в своем физическом развитии от здоровых сверстников. Отставание наблюдается в снижении или увеличении массы тела (ожирение), в длине тела, нарушении стопы и осанки, снижении ЖЕЛ, окружности грудной клетки, аномалии черепа, лицевого скелета и дисплазии. В двигательной сфере у детей данной аномалии наблюдается неточность движений, неумение выполнять ритмичные движения, низкий уровень дифференциации мышечных усилий. Роль игры в развитии детей с нарушением интеллекта

Подвижные игры имеют большой диапазон действий на организм и личность, и дают неограниченные возможности для влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков с умственной отсталостью. Целеустремленная эмоциональная игровая нагрузка оказывает стимулирующее действие на организм умственно отсталого ребенка и больше, чем другие средства, отвечает удовлетворению естественной потребности в движении. Подвижные игры не только противодействуют гипокинезии, но и способствуют возобновлению потерянного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических способностей.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазание, прыжки, упражнения с мячом. Их несложную технику и тактику всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка. Желание играть – главный стимул, который побуждает ребенка к игровой деятельности. Отмечено, что во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и тяжелым, потому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы [2].

Выводы. Игра позволяет решать огромное количество задач – развивающие, коррекционные, воспитательные. Соединение в подвижной игре

трех компонентов – физического упражнения, эмоционального тренинга и умственной нагрузки – приближает ребенка к естественной жизни, помогает освоению элементов социальных навыков и взаимоотношений, способствует развитию личности в целом. Содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и отвечать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личным интересам детей.

1. https://infourok.ru/referat_sportivnye_i_podvizhnye_igry_dlya_lic_s_narusheniem_intellekta-359492.htm

2. <https://infourok.ru/referat-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podvizhnie-igri-2982305.html>

3. <https://www.belta.by/society/view/sredi-vzroslogo-naselenija-belarusi-invalidy-sostavljajut-66-sredi-detej-15-172198-2015/>

КОЖАНОВ В. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководители – В.В. Павлючик, старший преподаватель

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ В ГРУППАХ ПСМ

Введение. Футбол является одной из самых популярных игр в мире. Сегодня он превратился в общественное и социальное влияние, с каждым годом сохраняя и усиливая своё влияние на миллионы людей.

Особенности игры предъявляют высокие требования к физической подготовке игроков. Игроки должны хорошо бегать, останавливаться, резко менять направление и скорость движения, ударять по мячу, останавливать его, вести, согласуя свои действия в зависимости от создавшейся обстановки. Всё это возможно при правильно организованных, систематических занятиях футболом, способствующих развитию у занимающихся физических качеств.

Цель работы – выявить уровень развития быстроты у специализирующихся в футболе студентов в группах ПСМ.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ и обобщение литературных источников, тестирование уровня развития быстроты при помощи контрольного испытания бег 30 м и методы математической статистики.

В проведении исследований принимало участие 22 студента 1–4 курсов занимающихся в группе повышения спортивного мастерства (ПСМ) по футболу. Исследование состояло из двух этапов. На первом

этапе уровень развития быстроты определялся в сентябре. Повторное тестирование было проведено в декабре.

Результаты и их обсуждение. В результате анализа полученных данных установлено, что у 11 студентов (50%), специализирующихся в футболе, наблюдался прирост уровня развития быстроты, у 9 студентов (40%) – уровень развития быстроты снизился, а у 2 студентов (10%) – остался на прежнем уровне. Средне групповой прирост уровня развития быстроты составил $0,1 \pm 0,03$ секунды.

Выводы. Таким образом, результаты анализа уровня развития быстроты у студентов групп ПСМ по футболу показали, что только у 50% студентов наблюдался прирост исследуемого показателя. Данные указывают на необходимость внесения коррекций в организацию, построение и планирование тренировочного процесса. Можно рекомендовать использовать индивидуальные тренировки, а так же разнообразные упражнения для развития быстроты в подготовке студентов специализирующихся в футболе.

КОТОВИЧ Ю. Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ ГИБКОСТИ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Введение. Гибкость является одним из важнейших качеств для человека. Гибкость – важное качество для совершенствования двигательной активности школьников.

Развитие гибкости у школьников важный этап их физической подготовки, следовательно, повышение показателей развития гибкости у школьников старшего школьного возраста должно стать приоритетным направлением школьного физического воспитания, что предполагает соответственно разработку методик, обеспечивающих прирост показателей гибкости за период обучения их в школе.

Специальное воздействие физическими упражнениями на подвижность в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма. О качестве двигательных навыков можно судить на основании информации о наиболее важных показателях, таких как гибкость, сила, выносливость.

Цель работы – определение показателей гибкости у старшеклассников.

Методы исследования. В работе применялись методы: анализ литературы, тестирование, математическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют о среднем уровне развития гибкости у юношей и девушек (на примере наклона вперед из исходного положения сидя на полу, см).

Таблица – Показатели развития гибкости у старшеклассников

Возраст, лет	Девушки			Юноши		
	Результат	Уровень	Балл	Результат	Уровень	Балл
15–16	+13,0	средний	6,0	+7,0	средний	6,0
16–17	+14,0	средний	6,0	+9,0	средний	6,0

Выводы. Таким образом, исследование показывает, что развитие гибкости у юношей и девушек находится на среднем уровне.

КОТОВИЧ Ю. Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина,

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области изучения развития двигательных способностей школьников показывают, что в младшем школьном возрасте скоростно-силовые способности занимают особое место в развитии различных двигательных способностях детей. Известно, что высокий уровень развития скоростно-силовых способностей играет значительную роль в достижении результатов во многих видах спорта.

Цель работы – определение уровня развития скоростно-силовых способностей у детей в возрасте 6–10 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературы, тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов показал, что как у мальчиков, так и девочек младшего школьного возраста показатели скоростно-силовых способностей находятся на одинаковом уровне развития. С возрастом у детей наблюдается повышение уровня развития скоростно-силовых способностей (таблица).

Таблица – Уровень развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста (на примере прыжка в длину с места, см)

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Результат	Уровень	Балл	Результат	Уровень	Балл
6–7	110,0	Ниже среднего	3,0	104,0	Ниже среднего	3,0
7–8	125,0	Ниже среднего	4,0	119,0	Ниже среднего	4,0
8–9	143,4	Средний	5,0	131,0	Средний	5,0
9–10	152,5	Средний	5,0	142,4	Средний	5,0

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании свидетельствуют, что с возрастом скоростно-силовые способности, как у мальчиков, так и у девочек улучшаются.

КОХНОВИЧ Ю. Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Беспутчик В.Г., доцент

РАЗВИТИЕ СИЛЫ КИСТИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Одним из показателей физического развития организма служит сила мышц. В настоящее время хорошо изучена сила различных групп мышц. Сила мышц с возрастом увеличивается. Интенсивность развития мышечной силы зависит и от пола. Так наиболее интенсивно мышечная сила увеличивается в подростковом возрасте. С 18 лет рост силы замедляется и 25 - 26 годам заканчивается. После 40 лет сила мышц постепенно снижается и наиболее значительное снижение силы мышц отмечается после 50 лет. [1]

Максимум нарастания кистевой силы сжатия правой кисти у мальчиков приходится на возраст 14 - 17 лет, особенно на период 15 - 16 лет, а у девочек на возраст около 12 лет. [2]

У мальчиков прирост силы мышц приходится в среднем на 13 - 14 лет, у девочек с 10 - 12 лет, что связано с более ранним наступлением половой зрелости. Особенно четко проявляются половые различия в мышечной силе в 13 - 14 лет. Относительная сила мышц девочек значительно

уступает соответствующему показателю мальчиков, что в частности объясняется анаболическим эффектом мужских половых гормонов. [2]

Измерение силы мышц кисти осуществляется с использованием метода – динамометрии. Ручной динамометр вкладывают в кисть руки шкалой кверху; при сжатии прибора руку свободно опускают книзу или отводят в сторону; отмечают наибольший показатель после 2–3 измерений. [3]

Цель работы – изучение развития силы мышц кисти учащихся «Гимназии №4 г. Бреста».

Методы исследования: в работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе учреждения образования «Гимназия №4 г. Бреста» в период 2018-2019 учебного года. В тестировании кистевой динамометрии принимали участие юноши и девушки 15-16 лет.

В результате тестирования до эксперимента учащимися были показаны следующие результаты: средние показали, силы правой кисти у юношей составили – 45 кг, у девушек – 26 кг. Результаты левой кисти составили у юношей – 40 кг, у девушек – 21 кг.

Таблица 1 – Результаты силы мышц кисти у мальчиков 15-16 лет

Динамометрия правой кисти		Различия	Динамометрия левой кисти		Различия
До	После		До	После	
45	48	7	40	44	4

Таблица 2 – Результаты силы мышц кисти у девушек 15-16 лет

Динамометрия правой кисти		Различия	Динамометрия левой кисти		Различия
До	После		До	После	
26	30	5	21	27	6

После внедрения в уроки физической культуры и здоровья, специально подобранных физических упражнений направленных на развитие силы мышц левой и правой кисти было проведено повторное тестирование. После эксперимента: средние показали, силы правой кисти у юношей составили – 48 кг, у девушек – 30 кг. Результаты левой кисти составили у юношей – 44 кг, у девушек – 27 кг. Данные результаты соответствуют норма-

тивам развития силы правой и левой кисти для данного возраста (таблица 1 и таблица 2).

Выводы. В результате проведенного исследования выяснилось:

1. Целенаправленное использование специально подобранного комплекса физических упражнений, для развития силы мышц правой и левой кисти у юношей и девушек 15-16 лет на уроках физической культуры и здоровья улучшило показатели силы левой и правой кисти у юношей в среднем на 3-5 кг, у девушек 4-6 кг.

2. Таким образом, экспериментально подтверждается эффективность выбранной методики нашего исследования.

1. Башкиров, П. Н. Учение о физическом развитии человека / П. Н. Башкиров // Учение о физическом развитии человека. – 1962. – №1. – С. 3-4.

2. Динамометрия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bigmeden.ru/>.

3. Сила мышц кисти [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cnit.ssau.ru/>.

КОХНЮК В. В.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель - В.Г. Беспутчик, доцент

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Гибкость - одно из пяти важных двигательных способностей человека. Гибкость определяется как способность человека к достижению большой амплитуды в выполняемых движениях[2].

В занятиях со школьниками необходимо уделять большое внимание развитию гибкости, т.к. в школьные годы имеются хорошие предпосылки для её развития. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление других физических качеств, увеличивать энергозатраты и снижать экономичность работы[1].

В специальной литературе отмечается, что хорошая гибкость создаёт благоприятные условия для работы всех внутренних органов, улучшает осанку[1,2].

Цель работы - выявление особенностей развития гибкости у детей в возрасте 10-12 лет.

Методы исследования. Анализ литературных источников, педаго-

гическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных данных. В исследовании приняли участие мальчики и девочки в возрасте 10-12 лет. Тестирование проводилось на примере наклона вперёд из исходного положения стоя на гимнастической скамейке.

Результаты и их обсуждение. Показатели развития гибкости у мальчиков и девочек в возрасте 10-12 лет показали, что уровень её развития выше у девочек. Между показателями развития гибкости девочек и мальчиков имеются статистически достоверные различия. Девочки в возрасте 10-11 лет имеют превосходство в показателях гибкости на +2,0 см, по сравнению с мальчиками, а в 11-12 лет - на +3,1 см.

Таблица - Показатели гибкости детей 10-12 лет (на примере наклона вперёд из исходного положения стоя на гимнастической скамейке, см)

Возраст, лет	Статистические параметры							
	Девочки 10-12 лет			Мальчики 10-12 лет				
	х	σ	ν	х	σ	ν	t	p
10-11	+4,0	2,4	60	+2,0	1,2	60	3,002	<0,05
11-12	+6,2	3,1	50	+3,1	2,1	67	5,135	<0,05

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о положительном развитии гибкости у детей в возрасте 10-12 лет. Эти данные следует использовать при разработке методики по развитию гибкости для детей среднего школьного возраста.

1. Гужаловский, А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. – Мн., 1978. – С. 78-90
2. Доленко, Ф. Л. Определение гибкости тела человека // Теория и практика физической культуры. 1984. № 6.– С. 52.

КОХНЮК В. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель,
магистр пед. наук

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Введение. Одним из наиболее значимых и действенных средств формирования здорового образа жизни, развития двигательных качеств у подростков является физическая культура. Приобщение подрастающего поколения к занятиям физической культурой и спортом всегда будет актуальной задачей, находящейся в поле зрения педагогов и ученых. Проблема силовой подготовки подрастающего поколения всегда представлялась, как одной из наиболее актуальных проблем в теории и практике физического воспитания. В последнее десятилетие наблюдается негативная тенденция в снижении уровня развития качества силы у современных старшеклассников. Сила - основополагающее физическое качество человека. Ее можно развивать с использованием различных средств. Но, как показали многочисленные исследования, наиболее эффективно она поддается тренировке, когда применяются отягощения, причем отягощения дозированные, т.е. учитывающие физические возможности того или иного атлета [1]. Атлетическая гимнастика - традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, сочетающий силовую тренировку с разно-сторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом.

Цель работы – изучение средств атлетической гимнастики направленных на развитие силовых способностей старших школьников.

Методы исследования. В работе применялся обзор и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Силовые упражнения с тяжестями в юном возрасте без чрезмерных нагрузок не только не вызывают патологических изменений, а силовая подготовка с применением дозированных отягощений укрепляет связки и суставы, помогает выработке выносливости, ловкости, воспитывает волю, уверенность в себе, повышает работоспособность организма. Атлетическая гимнастика, в основе которой лежит метод силовой тренировки, использует полный арсенал средств основной гимнастики, а также элементы спортивной тренировки. При сохранении основных принципов и методов занятий гимнастикой традиционной, в атлетической гимнастике воздействие силового характера может быть ло-

кальным или генерализованным (захватывающим практически все группы мышц), тонизирующим или развивающим; при этом избирательно могут развиваться три силовые качества (медленная, или «жимовая» сила; быстрая, или «взрывная»; и статическая) и производные от них виды силовой выносливости. Важнейшей отличительной чертой атлетической гимнастики является то, что за счет специальных упражнений у занимающегося формируются умения и навыки силовых перемещений собственного тела в различных режимах силовой работы. Такие умения и навыки очень важны в жизнеобеспечении человека.

Выводы. Юношеский возраст является благоприятным периодом для направленного воздействия на функциональное развитие, двигательную подготовленность и социальную адаптацию школьников. Одной из наиболее доступных и рациональных форм массовых занятий физической культурой со старшеклассниками являются упражнения атлетической гимнастики, которые являются эффективным средством гармоничного развития мускулатуры, мышечной силы, выносливости, приобретения хорошей осанки, формирования красивого телосложения. Средства атлетической гимнастики укрепляют нервную систему, повышают иммунитет, позитивно воздействуют на все функциональные системы организма. Атлетическая гимнастика вызывает все больший интерес у молодёжи т.к. позволяет максимально компенсировать "двигательный голод", снимать стресс, укреплять сердечно-сосудистую систему, повышать иммунитет, ставить барьер на пути старости, справиться с многими болезнями и дефектами физического развития человека.

Атлетическая гимнастика разнообразна в своих проявлениях. Это обусловлено рядом причин:

- средства атлетической гимнастики способны воздействовать на все основные мышечные группы, мышцы и даже на их отдельные части;
- разнообразны виды сопротивлений, на преодоление которых направлены упражнения атлетической гимнастики. Поэтому средствами атлетической гимнастики можно решать самые разнообразные задачи. Средства атлетической гимнастики являются одним из путей развития вариативности и разнообразия педагогических подходов в решении задач сохранения, укрепления и формирования здоровья подрастающего поколения.

1. Стюарт, М. Р. Думай. Бодибилдинг без стероидов! / М. Р. Стюарт. – М.: Уайдер спорт, 1997. С. 8-12.

КРУКОВИЧ А. А.

Брест, БрГУ им. А.С.Пушкина

Научный руководитель - Л.С. Титова, ст.преподаватель,

магистр пед. наук

АЭРОБИКА – ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕВУШЕК-СТАРШЕКЛАСНИЦ

Введение: Учебная программа предмета «Физическая культура и здоровье» в старших классах разработана дифференцировано с учетом возрастно-половых различий учащихся и представлено инвариантным и вариативным компонентами.

Инвариантный компонент является базовым и обязательным для освоения учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам. Он состоит из двух разделов «Основы физкультурных знаний» и «Основы видов спорта», которые содержат минимальный объем учебного материала, необходимого для общего физкультурного образования, общекультурного, духовного и физического развития, оздоровления, нравственного совершенствования учащихся, формирования здорового образа жизни, активного отдыха с использованием средств физической культуры.

Вариативный компонент представлен такими видами спорта, как плавание, аэробика спортивная, гимнастика атлетическая, теннис настольный, легкая атлетика, а также учебным материалом спортивных игр. Содержание вариативного компонента может использоваться учителем физической культуры с учетом наличия соответствующей физкультурно-спортивной базы, интересов обучающихся, спортивных традиций учреждения общего среднего образования в соответствии с примерным распределением учебного материала для юношей и девушек каждого класса. К старшим классам девушки, для формирования здорового образа жизни, должны уметь индивидуально подбирать, использовать средства физической культуры и нормировать физическую нагрузку выбирая оптимальный двигательный режим в учебные и выходные дни, в различные времена года для самостоятельных занятий с учетом цикличности физиологических функций женского организма. Аэробика является одним из эффективных средств повышения уровня физической подготовленности девушек-старшекласниц. В процессе занятий аэробикой происходит комплексное развитие двигательных способностей: координации движений, общей и силовой выносливости, гибкости, а так же совершенствуется чувство ритма. Оздоровительный эффект аэробики связан с повышенной физической активностью, усилен-

ем функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Цель работы: проанализировать программный компонент физического воспитания девушек-старшеклассниц – аэробику спортивную.

Методы исследования. В исследовании применялись следующие методы исследования: теоритический анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Спортивная аэробика – вид спорта, официально зарегистрированный в Белорусском реестре видов спорта. На различных этапах подготовки этот вид спорта способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию функций организма, формированию правильной осанки, развитию общей и специальной физической подготовки, способствует развитию хореографических, музыкальных, акробатических навыков, а также морально-волевых и психологических качеств личности.

Организация учебных занятий по аэробике должна соответствовать общепедагогическим закономерностям, принципам и требованиям общего среднего образования.

Спортивная аэробика возникла на основе оздоровительной аэробики и имеет с ней одинаковую технику базовых движений. Комплексы упражнений аэробики предусматривают выполнение значительного числа разнообразных движений, включающих наклоны, повороты, махи, а также бег и прыжки, а также упражнения оздоровительной направленности.

Подбор упражнений на уроке должен осуществляться с учетом следующих методических положений: комплексы упражнений строятся на основе базовых аэробных шагов; с ростом физической подготовленности учащихся аэробные упражнения усложняются; увеличение физической нагрузки достигается посредством введения дополнительных движений различными сегментами тела с целью повышения координационной сложности, увеличением темпа выполняемых движений и амплитуды.

В школьной программе аэробика спортивная представлена в следующем содержании:

- разновидности приставного шага в сторону, основного шага, скрестного шага, шагов ноги врозь — ноги вместе, а также их комбинации в сочетании с различными движениями рук;
- разновидности бега с продвижением вперед с различными движениями рук (сгибая и разгибая руки вверх, в стороны, попеременно вправо, влево, с кругами руками, с кругами предплечьями);
- подскоки сгибая и разгибая ногу вперед, в сторону, назад, с ноги на ногу, с различными симметричными и асимметричными движениями рук;

- поочередное и многократное выполнение подъема колена, подъем колена с подскоком;
- выпады вперед, в сторону, с подскоками;
- махи вперед, в стороны, с подскоками;
- элементы гибкости (полушпагат и шпагат, «волны», махи);
- упражнения в равновесии (повороты на 360° на одной ноге, равновесие стоя, удержание равновесия после приземления, прыжков или подскоков);
- комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости мышц туловища, рук и ног в исходном положении «сидя» и «лежа»;
- комплексы упражнений для развития гибкости (стретчинг);
- связки базовых движений на 8 счетов в соединении с элементами гибкости и равновесия (четыре связки с четырьмя элементами);
- комплекс из не менее восьми разученных упражнений.

Выводы. Обучение танцевально-гимнастическим упражнениям аэробики с музыкальным сопровождением может осуществляться в урочных и неурочных формах занятий. Занятия аэробикой способствуют формированию культуры движений и повышению физической работоспособности. По итогам подготовки проводятся соревнования по спортивной аэробике для различных возрастных групп школьников, конкурсы, фестивали, праздники, показательные выступления и др. мероприятия с большим охватом как участников, так и зрителей.

1. Учебные программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для X–XI классов учреждений общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс] : постановление Министерства образования Республики Беларусь 27.07.2017 № 93 // ЭТАЛОН. Законодательство Республики Беларусь. – Минск, 2017.

КУЗНЕЦОВА-СЕМАШКО Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Зданович, старший преподаватель

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Введение. Основным средством, оказывающим влияние на формирование двигательного опыта, развитие физических качеств и становление рациональной техники движения, являются физические упражнения. Исходя из анализа содержания учебной программы дошкольного образова-

ния, следует утверждение о том, что в каждом возрастном периоде происходит постепенное увеличение количества всех видов основных движений, общеразвивающих и строевых упражнений, подвижных игр, игр с элементами соревнований, усложняется техника их выполнения. Подобную необходимость диктуют свойственные детям анатомо-физиологические и функциональные особенности развития. Исследованиями Н.А. Фомина, Ю.Н. Вавилова и др. доказано, что формирование физическими упражнениями рациональной техники выполнения упражнений происходит одновременно с естественным развитием двигательных функций.

Особенно важно, чтобы создаваемые условия для роста и развития организма детей были безопасны для их здоровья.

Цель работы. Изучение особенностей формирования безопасного поведения у детей дошкольного возраста в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы.

Методы исследования. В исследовании применялся метод теоретического анализа научно-методической и специальной литературы.

Результаты и их обсуждение. Одной из концептуальных позиций педагога в обеспечении безопасности детей в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы является организация взаимодействия с детьми по приобретению и усвоению знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушения; развитию умений и навыков безопасного поведения; воспитанию потребности в выполнении физических упражнений. Принимая во внимание исследования Т.Ю. Логвиной, Т.Н. Шестаковой, В.Н. Шебеко, Л.М. Клариной, Н.С. Мартынюка, В.А. Шипуновой и др. можно предположить, что опасных факторов и ситуаций, наносящих незначительный или существенный вред здоровью детей во время выполнения физических упражнений довольно много. Для эффективной организации безопасности воспитанников в процессе проведения различных форм физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования необходимо проведение соответствующих мероприятий и действий сразу по нескольким направлениям, сгруппированным по месту возможного возникновения и степени риска или угрозы здоровью. К первому направлению мы можем отнести создание безопасных условий при организации и проведении всех форм физкультурно-оздоровительной работы в спортивном зале. Здесь в первую очередь необходимо проявление педагогически грамотного, дифференцированного подхода к детям на занятиях по физической культуре с учётом состояния их здоровья, физической подготовленности. Результаты проведенного исследования, позволяют прийти к выводу, о необходимости бережного отношения к деятельности зрительной, дыхательной, сердечнососудистой систем, и особенно опорно-двигательного аппарата детей при выполнении различного вида

упражнений. Педагогу необходимо помнить, что упражнения, требующие хорошей амортизации, с целью предупреждения травматизма следует выполнять с соответствующей страховкой, в соответствующей обуви (спортивной, с супинаторами, плотно фиксирующей свод стопы). По мнению Т.Н. Шестаковой, реальным является формирование групп для занятий физическими упражнениями с учётом реакции детского организма на физическую нагрузку. Актуальным остаётся предупреждение травмоопасных ситуаций, соблюдение гигиенических условий. Второе направление - организация безопасности при проведении физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня в естественных природных условиях. В эту группу входят опасные ситуации, связанные с погодными условиями (ветер, гололёд, туман, мороз, жара); безопасность окружающей среды (наличие на участке построек, игровых и спортивных комплексов, лестниц, водосточных люков и т. д.), а также посторонних предметов (упавшие ветки деревьев, куски стекла, прилетевшая бумага); безопасность флоры и фауны (наличие на клумбах ядовитых и опасных растений, бродячие собаки и кошки, насекомые и т. д.). Третье направление – наличие безопасного оснащения для выполнения физических упражнений и организации самостоятельной двигательной активности детей. Территория групповых участков учреждения дошкольного образования должна быть оснащена как стационарным оборудованием так и выносным, спортивным инвентарем развития соответствующих возрасту детей движений (прыжков, метания, лазания и т. д.). Для детей актуальным является катание на велосипедах, самокатах, игра в баскетбол, футбол, бадминтон, городки. Если позволяют условия, в зимнее время на участке следует устроить горку, ледяные дорожки, снежные сооружения, каток. Все оснащение должно быть прочным, устойчивым и хорошо закрепленным.

Выводы. Организация физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования с учётом обозначенных направлений является необходимым условием физического и интеллектуального развития детей дошкольного возраста, создания безопасности их жизнедеятельности.

1. Кларина, Л.М. Проблема формирования культуры безопасного образа жизни у детей дошкольного возраста в детском саду / Л.М. Кларина. – М.: АНО «ЦНПРО», 2014. – 85 С.

КУЛУКАЕВ В. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, доцент

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОГО СПОРТА

Введение. Актуальность проблемы и темы исследования обусловлена возрастающей ролью адаптивной физической культуры и спорта в оздоровлении людей с ограниченными жизненными возможностями, отнесенными в специальную медицинскую группу по состоянию здоровья. С каждым годом появляются все больше молодых людей с отклонениями в здоровье и инвалидов по различным показателям, группы 1-4.

Цель работы – выявление актуальных проблем развития адаптивного спорта.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет обзор, логический и педагогический анализ.

Результаты и их обсуждение. Как показали исследования, основными проблемами адаптивного спорта является разработка и внедрение в практику спортивной классификации по различным видам спорта (в первую очередь по национальным видам спорта и видам спорта, входящим в программу Параолимпийских игр). Здесь имеется в виду разработка нормативов и требований, выполнение которых позволит инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья оформить присвоение конкретных спортивных разрядов от юношеских до международного класса. В отличие от спортивной классификации для здоровых людей в данном случае для каждого разряда обязательным будет добавление слова "адаптивный (ая)" Например, первый юношеский разряд по адаптивному плаванию, второй разряд по адаптивной гимнастике, мастер адаптивного спорта по легкой атлетике, мастер адаптивного спорта международного класса по велоспорту, вплоть до заслуженного мастера адаптивного спорта по конкретному виду спорта [1].

Исключительная сложность данной проблемы обусловлена тем, что подобные спортивные классификации должны быть разработаны отдельно для каждого вида инвалидности или, другими словами, для каждой группы спортивно-медицинской классификации. Для иллюстрации этого тезиса напомним, что спортивно-медицинская классификация только инвалидов с ампутациями конечностей выделяет девять групп (или классов) инвалидов в зависимости от характера поражения и степени нарушения двигательных функций. Кроме того, выделяют различные классы инвалидов с поражением спинного мозга и других.

Сегодня существует ряд проблем адаптивного спорта:

- открытие школ адаптивного спорта за счет средств бюджетов территорий;
- создание необходимой инфраструктуры адаптивного спорта в конкретном регионе;
- подготовка кадров – специалистов по адаптивной физической культуре, преподавателей в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта;
- проведение фундаментальных и прикладных научных исследований по адаптивной физической культуре, включая проблемы адаптивного спорта;
- финансирования восстановительных мероприятий;
- фармакологической поддержки и медицинской реабилитации, и выделение на нее средств из местных бюджетных источников;
- материальная, моральная и духовная мотивация спортсменов [2-3].

Выводы. Таким образом, полученные результаты исследования показывают, что проблем в развитии адаптивного спорта достаточно много. Для решения отдельных проблем необходимо:

- на законодательном уровне предусмотреть строительство спортивных объектов, адаптированных для занятий людей с ограниченными возможностями здоровья;
- совершенствовать работу спортивных учреждений дополнительного образования с целью создания требуемых условий для обучения воспитанников и достойного труда специалистов;
- расширить диапазон тематики исследований по агрегированию имеющихся представлений ученых и практиков об отдельных аспектах управления адаптивным спортом с целью разработки новых теоретических положений и развития их до уровня, пригодного к практическому применению.

В связи с международными санкциями и запретом на участие в мировых стартах уделять особое внимание развитию адаптивного спорта.

1. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения. / Глав. Ред.: А. Д. Жуков. : Изд.: Юнеско, 2011 год. – 386 с.

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для студ. высших учеб. заведений / С. П. Евсеев : – М. : «Советский спорт», 2005. – 296 с.

3. Дробышева С. А. Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие // С. А. Дробышева, И. А. Коровина, В. В. Вербина. – Волгоград : ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2012. –196 с.

ГАНУСЕВИЧ В. Г., ЛАЩУК А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Зданович, старший преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ У ЛЮДЕЙ РАЗНЫХ СОЦИАЛЬНЫХ ГРУПП

Введение. Научные исследования в области изучения влияния физических упражнений на организм человека (Ю.Ф. Курамшин, В.В. Кузнецов, Ж.К. Холодов и др.) доказывают, что у систематически занимающихся людей повышается умственная и эмоциональная устойчивость, совершенствуется деятельность всех функций, достигается эффект оздоровления и общего укрепления организма, происходит развитие личностной сферы человека.

Цель работы – выявление влияния занятий физической культурой и спортом на развитие личностных качеств у людей разных социальных групп.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературы, анкетирование, математическая обработка полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. В работе изучалось влияние занятий физической культурой и спортом на развитие личностных качеств у студентов социально-педагогического факультета; студентов - спортсменов факультета физического воспитания; преподавателей по физической культуре УО «БрГУ им. Пушкина»; тренерского состава тренажёрного зала «Citi gim».

Возрастной диапазон респондентов составил от 18 до 53 лет. Всем была предложена анкета, состоящая из нескольких вопросов. На вопрос: «Какое место занимают занятия физической культурой и спортом в Вашей жизни?» были получены такие ответы: 70 % респондентов 1-й группы осознают, что занятиям физическими упражнениями и спортом уделяют не достаточно внимания и хотели бы заниматься регулярно. Все респонденты 2-й группы ответили, что профессионально занимаются физической культурой и спортом от 8 до 14 лет, у 85 % спорт имеет первостепенное значение в их жизни. Ответы респондентов 3-й и 4-ой групп были следующими: длительность профессиональных занятий спортом варьируется от 10 до 40 лет, и спорт занимает одно из самых главных мест в жизни; 80% отвечающих профессионально занимаются спортом, который являясь не только образом жизни, но одновременно и источником заработка. Респонденты 1-й группы уделяют занятиям спортом и физической культурой в среднем от

2 до 8 часов в неделю. 2-я группа респондентов занимается спортом от 1,5 до 6 часов ежедневно; 3-я группа – посвящает спорту от 2 до 10 часов своего времени каждый день. Респонденты 4-й группы занимаются около 3-5 раз в неделю по 2-4 часа. 70 % респондентов 1-й группы увлекаются бегом, волейболом, посещают занятия в тренажерном зале. Во 2-й группе 10% респондентов занимаются стрельбой из лука, бегом, 20 % –плаванием, 30 % – волейболом и футболом, 10 % – фехтованием, 20 % – тяжелой атлетикой. Ответы 3-й группы респондентов были следующими: бег, баскетбол, аэробика, фехтование и т. д. Все респонденты 4-й группы ответили, что занимаются в тренажерном зале, кроссфитом, каратэ, тайским боксом, боксом, силовыми тренировками, воркаутом. Занятия по физической культуре и спорту в респондентных группа организуются следующим образом: в 1-й группе 30 % студентов посещают только занятия по физической культуре в вузе в соответствии с расписанием учебных занятий, 70 % помимо занятий по расписанию дополнительно посещают тренажерный зал и спортивные секции. Все респонденты 2-й группы регулярно посещают спортивные тренировки и занятия в секциях. В 3-й группе 40% респондентов занимаются спортом непосредственно на рабочем месте, 60 %, помимо основной работы, посещают спортивные секции. 100 % респондентов 4-й группы ответили, что, в соответствии с их профессиональной деятельностью, занятия проходят в форме тренировок по установленному расписанию. Достаточно полно изучив отношение людей каждой из 4-ех респондентных групп к занятиям физической культурой и спортом, мы можем сделать заключение об объективности ответов, полученных на вопрос о том, какую же роль оказывают занятия физической культурой и спортом на развитие их личности. 20 % респондентов 1-й группы ответили, что «В здоровом теле – здоровых дух»; 30 % уверены в том, что занятия тренируют выносливость, терпение, силу воли; 30 % высказали мнение о том, что занятия никак не влияют на развитие их личности, но способствуют укреплению здоровья; 20 % посчитали, что всё зависит непосредственно от человека. Во 2-й группе 40 % респондентов ответили, что спорт развивает мышление, умение анализировать и обобщать знания, полученные в ходе тренировок, переносить их на разучивание других технических приемов, 20 % – посчитали, что спорт делает тело человека красивым, способствует развитию эстетических чувств и нравственных качеств, 10 % – указали на повышение уровня самооценки, проявление активной жизненной позиции, 30% ответили, что занятия спортом развивают морально-волевые качества личности, смелость, решительность, настойчивость, дружелюбие и коммуникабельность, развивает личность в целом. Все респонденты 3-й и 4-й групп ответили, что активные занятия физической культурой и спортом

положительно влияют на развитие личностных качеств человека, улучшают настроение и дают отличный заряд энергии и бодрости.

Выводы. Таким образом, только систематические занятия физической культурой и спортом способствуют развитию личности занимающихся, повышению чувства ответственности, настойчивости в достижении поставленных целей, независимо от возраста и профессии.

МАКАРЕВИЧ Д. В.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ ДЕТЕЙ 8–9 ЛЕТ

Введение. Ученые и исследователи в области физической культуры ставят гибкость по степени важности на второе место после выносливости, называя упражнения на растягивание эффективным средством оздоровления, укрепления и гармонического физического развития.

Цель работы – определение показателей гибкости у детей 8–9 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математическая обработка полученных результатов.

В исследовании применяли участие девочки (20 чел.) и мальчики (22 чел.) в возрасте 8–9 лет. Измерение гибкости проводилось с использованием контрольных тестов (наклон вперед из исходного положения сидя и наклона вперед из исходного положения стоя, см).

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют, что у детей 8–9 лет показатели гибкости выше в контрольном тесте наклон вперед из исходного положения сидя (таблица).

Таблица – Показатели гибкости детей 8–9 лет

Контрольные тесты	Статистические параметры					
	Девочки			Мальчики		
	x	σ	v	x	σ	v
Наклон вперед из и. п. сидя на полу, см	4,2	2,1	50,0	3,0	1,8	60,0
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, см	3,5	2,0	57,1	2,7	1,8	66,6

Выводы. Полученные результаты показали, что дети в возрасте 8–9 лет более успешно показывают возможности проявления гибкости в наклоне вперед, сидя на полу.

МАКАРЕВИЧ Д. В.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 8–9 ЛЕТ

Введение. Научные исследования в области развития физических способностей школьников показывают, что основной задачей решаемой в процессе физического воспитания школьников является обеспечение все-стороннего и гармонического их развития.

Цель работы – определение развития физических способностей у школьников 8–9 лет.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературы, тестирование, математическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что у девочек и мальчиков в начале учебного года наблюдается низкий уровень развития физических способностей детей (таблица).

Таблица – Уровень развития физических способностей школьников 8–9 лет

Тесты	Статистические параметры					
	Девочки			Мальчики		
	<i>x</i>	σ	Уровень	<i>x</i>	σ	Уровень
Прыжки в длину с места, см	118,3	10,2	низкий	126,2	11,4	низкий
Челночный бег 4х9 м с	12,9	0,5	низкий	12,4	0,6	низкий
Бег 30 м, с	7,0	0,4	низкий	6,7	0,4	низкий
Вис на согнутых руках, с			–	6,8	0,4	низкий
Поднимание туловища, за 30 с	15,4	4,3	низкий			–
Бег девочки.–800 м мальчики.–1000 м	6,07	0,72	низкий	6,30	0,69	низкий
Наклон вперед из и. п. сидя, см	–4,0	1,5	низкий	–5,0	2,0	низкий

Выводы. Таким образом, проведенное исследование по определению уровня развития физических способностей у детей 8–9 лет свидетельствует о низком уровне проявления всех основных физических качеств.

МАКАРУК М.А.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Клос О.М., ст. преподаватель

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ В БРЕСТСКОЙ ОБЛАСТИ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Актуальность. В нашей стране ежегодно около 25 000 человек становятся инвалидами в трудоспособном возрасте, и ещё более 4 000 становятся инвалидами в возрасте до 18 лет. Общее число людей, имеющих различные степени ограничения трудоспособности увеличивается почти на 30 000 чел. в год. К сожалению, часть из них находится в самом начале своей жизни или в её расцвете. Поэтому привлечение инвалидов к занятиям спортом и физической культурой рассматривается как один из факторов «социализации» лиц с ограниченными возможностями [1].

Цель работы - анализ состояния и перспектив развития адаптивного спорта в Брестской области на примере выступления спортсменов ОО ФСКИ «Шанс» на соревнованиях различного типа.

Обсуждение результатов. Опыт организации спорта инвалидов в Республике показывает, что, как и в других странах, этот процесс проходит целый ряд этапов. Прежде всего – это этап признания спорта инвалидов как равноправного компонента общего спортивного движения. Сегодня в стране работают федерации инвалидного спорта, более 25 клубов, 70 физкультурно-оздоровительных секций. В Республике Беларусь около 5 000 инвалидов занимаются спортом. Следующий этап развития инваспорта – это подготовка тренерских и медицинских кадров для работы со спортсменами-инвалидами. Важны также разработка и применение специальных методик тренировочной работы, выработка оригинальных критериев психологического тренинга. Сейчас Республика Беларусь является одной из наиболее сильных стран-участниц мирового спортивного движения инвалидов. Белорусские спортсмены-инвалиды уже получили международное признание во всем мире. Занятия спортом и достижение определенных результатов помогают инвалидам преодолевать те трудности, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Инвалидный спорт еще раз доказывает, что его участники – полноправные граждане. Они вносят свой вклад в развитие спорта и повышают международный престиж страны.

Отличительная особенность организации соревнований в паралимпийском спорте - предварительный отбор и классификация спортсменов по их функциональным возможностям для формирования групп в соответствии со специально разработанной спортивно-медицинской классификацией, что позволяет создавать всем спортсменам равные возможности для победы в своей категории, а также обеспечивает определённый уровень их безопасности. Соревнования проводятся с учётом существующих международных правил по виду спорта для инвалидов данной группы.

Сегодня число спортсменов-инвалидов в Беларуси, регулярно участвующих в международных соревнованиях, составляет около 200 человек. В составе национальной команды по инваспорту находится 85 человек. За многолетнюю историю белорусские спортсмены с ограниченными возможностями выступили на десяти Паралимпийских играх, где завоевали 124 медалей, из них 39 золотых.

Последние три года спортсмены участники ОО «ФСКИ «ШАНС»» довольно успешно выступают на соревнованиях разного ранга и занимают первое место в командном зачете среди аналогичных клубов Республики Беларусь. Не менее успешными были также и личные выступления спортсменов-инвалидов и на более крупных соревнованиях. Во многих странах мира сегодня известны имена членов брестского клуба [1]:

- Татьяна Гришко (Брест) - чемпионка СССР, СНГ, Европы, Паралимпийских игр в Барселоне 1992 г. по стрельбе из лука;

- Ирина Леонтьук (Пинск) - многократная чемпионка и призер чемпионатов Европы, мира, Паралимпийских игр в Атланте 1996 г., Сиднее 2000 г. по легкой атлетике;

- Сергей Кривулец (п. Микашевичи) - серебряный призер чемпионата мира и Европы по армрестлингу, серебряный призер чемпионата Европы по пауэрлифтингу, участник Паралимпийских игр в Сиднее 2000 г.;

- Людмила (Гребень) Ейдуканине (п. Микашевичи) - чемпионка мира 1999 г. и Всемирных игр инвалидов с детским церебральным параличом 2000 г. по пауэрлифтингу;

- Александр Данелюк (Брест) - серебряный призер Всемирных игр инвалидов с ДЦП 2000 г., три пятых места на чемпионате мира 2002 г.;

- Виктор Братченя (Брест) - 3 место на чемпионате мира и 2 место на чемпионате Европы по армрестлингу среди инвалидов, 1 место на чемпионате мира среди юношей (не инвалидов) в 2002 г.

Выводы. В настоящий момент сохраняются существенные проблемы, препятствующие полноценной социальной, педагогической и физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями. Нуждаются в организационном и нормативном уточнении, дополнении и развитии основные

направления деятельности специализированного клуба физкультурно-спортивной направленности для лиц с ограниченными возможностями.

1. Зиновчик, А.Л. современные аспекты развития и деятельности физкультурно-спортивного клуба инвалидов / А.Л. Зиновчик, В.Н. Пипко, А.Н.Герасевич // Мир спорта, 2006. - №4. – С.74-78.

МАЦУКА Д. Н.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ СТАНОВОЙ СИЛЫ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Значительное место в занятиях по развитию двигательных способностей старшеклассников должно быть отведено развитию мышечной силе, то есть силовым способностям. [2] Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Одним из показателей физического развития школьника служит сила мышц. В настоящее время хорошо изучена сила различных групп мышц. Наиболее часто пользуются определением силы мышц кисти (кистевая сила) и спины (становая сила), которые являются суммарными показателями силы мышц, участвующих в осуществлении движения определенного типа. [1]

Измерение становой силы производится с помощью станового динамометра. Методика измерения становой силы осуществляется следующим образом: ручка станового динамометра должна находиться на уровне колен; динамометр растягивают без рывков, не сгибая при этом ноги в коленях и руки в локтях.

Цель работы – Изучения уровня развития силовых способностей у детей старшего школьного возраста.

Методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, математико-статистическая обработка полученных результатов.

Исследование проводилось на базе ГУО «Гимназия №4 г. Бреста», в период 2018-2019 учебного года. В тестировании приняли участие юноши и девушки 10 и 11 классов.

Результаты и их обсуждение. Статистический анализ результатов становой силы у школьников старшего школьного возраста до педагогиче-

ского эксперимента показал: у юношей средний показатель составил 151 кг; у девушек средний показатель становой силы составил 76 кг.

После внедрения в учебный процесс специально подобранного комплекса физических упражнений, направленного на развитие становой силы и проведенный эксперимент показал, что следующие результаты: у юношей средний показатель составил 161 кг, у девушек – 83 кг (таблица 1, таблица 2).

Таблица 1. Показатели становой силы у юношей

До эксперимента	После эксперимента	Различия
151	161	10

Таблица 2. Показатели становой силы у девушек

До эксперимента	После эксперимента	Различия
76	83	7

Выводы. В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Проведенный эксперимент показал, что целенаправленное использование комплексов физических упражнений в учебной и внеучебной работе по физическому воспитанию улучшили показатели становой силы у девушек в среднем на 7 кг, у юношей – на 10 кг.

2. Полученные результаты эксперимента доказывают эффективность выбранной методики.

3. Для улучшения показателей силовых способностей у школьников в процессе физического воспитания в учреждениях общего среднего образования, необходимо систематически проводить врачебно-педагогический контроль, позволяющий своевременно вносить корректировку в учебный процесс, разрабатывать более эффективную методику, шире использовать средства физического воспитания, способствующие повышению результативности школьников этого возраста по выполнению требований учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» и Государственного образовательного стандарта.

1. Барков В.А. Физическая культура и здоровье: контроль за учебной деятельностью учащихся: 5-11 классы: пособие для учителей учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. А. Барков, В. С. Овчаров, Н. М. Косянок. – Минск: Аверсэв, 2013. – С.57.

2. Шукевич Л. В. Теория и методика физической культуры (Физическое воспитание детей раннего, дошкольного и школьного возраста. Физическое воспитание учащейся молодёжи и физическая культура взрослого населения) : учеб.-метод. комплекс / Л. В. Шукевич, А. А. Зданевич ; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2017. – 173 с.

МАЦУЛЕВИЧ Д. В.

Гродно, ГрГУ имени Я.Купалы

Научный руководитель – И.В. Тонкоблатова, старший преподаватель

ГРУППЫ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ФАКТОР СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПРИВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

В современном мире необходимость усвоения потока информации требует от студентов большой умственной работы, а также физических сил.

Данные врачебного контроля показывают, что работоспособность студентов к "старшим курсам" понижается. Одним из основных факторов понижения умственной деятельности является недостаток физической работы.

Малоподвижный образ жизни приводит к ухудшению здоровья человека, а именно работы сердца. А так как сердечная мышца ослаблена, то она и слабее перекачивает кровь во все органы и мышцы, а значит, ухудшается питание всех клеток организма. Это проявляется в снижении памяти и быстрой утомляемости.

Занятия физической культурой являются очень сильным средством повышения физического и психологического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека. Также необходимо понимать, что бессистемное занятие физической культуры неэффективно.

Изменения, происходящие в системе подготовки специалистов в вузах Республики Беларусь требует организации учебного процесса повышения уровня подготовки при минимальных затратах средств. Решить эту проблему в физическом воспитании можно при оптимальном сочетании воз-

возможностей учебного процесса и самостоятельных занятий физической культурой.

Цель исследования – совершенствование организации привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

На основании анкетирования выяснилось, что 90% студентов занимались самостоятельно физическими упражнениями. В настоящее время самостоятельно занимается только 40% студентов.

Результаты исследования определили основные причины из-за которых были прекращены занятия. Так, одной из основных – является ухудшение самочувствия (55%) – следствие перенапряжения, перегрузок и т.д., следовательно, отсутствие правильности выбора средств физического воспитания и зависимости от уровня подготовленности, отсутствие знаний, умений, навыков самоконтроля.

Другой наиболее значимой причиной прекращения занятий является отсутствие видимого положительного эффекта (20%)– также следствие неумения правильно контролировать свою физическую подготовленность и физическое развитие, отсутствие правильности дозирования нагрузки. Отсутствие чувств потребности в занятиях (15%), говорит об отсутствии чувств тренированности, которое появляется только при правильном выборе нагрузок и при достаточной систематичности занятий. И на последнем месте находятся бытовые причины (5%)– смена места жительства, наличие свободного времени, семейные обстоятельства и т.д.

Обобщая вышеперечисленные данные можно сделать вывод, что прекращение самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов происходит из-за низкого образовательного уровня последних.

Нами была разработана и предложена методика проведения занятий в группах общефизической подготовки с направленностью привлечения к самостоятельным занятиям. Эта методика основывалась на повышении образовательного уровня занимающихся и включала в себя навыки и умения по следующим вопросам физического воспитания: определения физического развития и физической подготовленности, набору средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма, контроль и самоконтроль в процессе занятий, самопрограммирование и само дозировка нагрузки.

Всего приняло участие в исследовании 220 учащихся Гродненского государственного университета им. Я. Купалы (первого и второго курса).

На основании результатов исследования выяснилось, что экспериментальных группах повысилась стабильность посещения и интерес к занятиям, данные показателей физической подготовленности улучшилось в среднем на 12 – 15 %. Также на 10 – 12 % повысились данные функциональных показателей организма занимающихся.

Анализируя данные исследования можно заключить, что методика, основанная на повышении образовательного уровня по вопросам физического воспитания студентов достаточно эффективна, она способствует поддержанию хорошего здоровья и высокой работоспособности на протяжении учебы и всей жизни будущего специалиста.

МОСКВИН Э. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, доцент

НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА И МЕТОДЫ ЕЁ КОРРЕКЦИИ

Введение. Проблемы формирования и коррекции осанки у детей среднего школьного возраста постоянно находятся в поле зрения ученых: Апанасенко Г.Л.; Баландин В.А.; Ловейко И.Д.; Носовой Н.Л.; Кашубы В.А.; Огапова Р.Г.; Красикова И.С.; Малюкова И.В.; Евдокимова Т.А.; Носко Н.А.; Дидур М.Д.; Потапчук А.А.; Богина Т.Л.; Сердюковская Г.П.; и других. В настоящее время у большинства детей школьного возраста имеются отклонения от нормы правильной осанки, в том числе нарушение опорно-двигательного аппарата [1]. Ученые различают 5 видов нарушения осанки: сутулость, круглая спина, кругловогнутая спина, плоская спина, плосковогнутая спина [2,5].

Анализ имеющихся данных показывает, что состояние здоровья детей в настоящее время далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества, так как заболеваемость детей, посещающих школьные учреждения, продолжает оставаться высокой, а по некоторым заболеваниям наблюдается тенденция к увеличению [3].

Цель работы – определение нарушений осанки у детей среднего школьного возраста для выбора эффективных средств ее формирования и коррекции.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования: литературный, интернет обзор, тестирование, педагогическое наблюдение, педагогический анализ и обобщение полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. Исследования проводились в двух средних классах. В одном из классов учебные занятия проводились по школьной программе, а в другом классе в учебный процесс включались специально подобранные упражнения для коррекции осанки. В тесте подь-

ем туловища из положения лежа на спине согнув ноги (на силу мышц живота) у девочек 7-х классов в контрольной группе результаты увеличились в среднем на 5 повторений, а в экспериментальной группе на 10 повторений. Силовая выносливость в упражнении приседание (максимальное количество раз), в контрольной группе показатели в среднем увеличились на 4 раза, а в экспериментальной группе на 8 раз, то есть увеличились в 2 раза. Заметно улучшились результаты у мальчиков 7-х классов в упражнении метание набивного мяча из-за головы, в положении сидя, в контрольной группе в среднем результат увеличился с 374,3 сантиметров до 402,3 сантиметров, а в экспериментальной группе увеличился с 374,3 сантиметров до 429,2 сантиметров, то есть улучшение результата составило 26,9 сантиметра [4].

Выводы. В результате исследований можно сделать следующие выводы:

1. У детей среднего школьного возраста наблюдается недостаточный уровень физической подготовки и нарушение функционирования отдельных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной.

2. Использование в урочной форме специально подобранных физических упражнений, направленных на формирование и коррекцию осанки у детей среднего школьного возраста, существенно улучшили показатели осанки.

3. Увеличение количества учащихся имеющих нарушения осанки в учреждениях общего среднего образованием в большей степени связано с отсутствием целенаправленной работы по физическому воспитанию, направленной на формирование, поддержание и коррекцию осанки, индивидуальных программ, недостаточным контролем за учениками со стороны семьи, школы и самих учеников, а также наличием соответствующих условий для занятий (инвентаря, оборудования, бассейнов).

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков : учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / Г. Л. Апанасенко. – Киев. : Здоровье, 1985. – С. 80.

2. Арсян, А.Б. К вопросу о физическом состоянии детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / А. Б. Арсяну. – Ереван. : 1990. – С. 32.

3. Баландин, В.А. Сравнительная характеристика динамики и показателей физической подготовленности и морфологических особенностей детей 6–7 лет : сборник научно-методических трудов НИИ КГАФК / В. А. Баландин. – 1997. – С. 65.

4. Вайнбаум, Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников : учебное пособие для студ. высших учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум – М.: Просвещение, 1991. – С. 64.

5. Тихвинский, С. Б. Детская спортивная медицина : руководство для врачей / С. Б. Тихвинский, С. В. Хрущев. – М., Медицина, 1991. – С. 155.

ОКУЛИЧ А. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И.Ю. Михута, кандидат пед. наук, доцент

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СПОСОБ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. В настоящее время среди большого количества учащихся наблюдаются проблемы, связанные с развитием психофизических качеств из-за малоподвижности и слабой активности. Основная проблема заключается в чрезмерном употреблении компьютерно-информационной техникой (компьютеры, планшеты, телефоны и пр.), что приводит к нарушению осанки, нарушению работы опорно-двигательного аппарата, снижению двигательной активности, снижению зрения, психическому перенапряжению и развитию других серьезных заболеваний, не позволяющих детям заниматься в основной группе. В школах, на сегодняшний день, за развитие психофизических качеств в основном отвечает физическое воспитание, образовательный процесс которого требует некоторых корректив, позволяющих в большей мере решить проблемы психофизического развития учащихся.

Цель работы – определение влияния спортивного туризма на развитие психофизических качеств у школьников.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: аналитический, сравнительный, метод опроса и др.

Содержание работы. Психофизические качества ребенка включают в себя такие составляющие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. В основном, психофизические качества во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических, психологических особенностей. Но при целенаправленном процессе воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие этих качеств [1, 28].

На сегодняшний день, учащиеся школы имеют недостаточный уровень физического развития и различные противопоказания к занятиям физическими упражнениями и спортом. Многие учащиеся хотели бы заниматься спортом, но вынужденные ограничения в двигательной активности

из-за медицинских противопоказаний лишают их такой возможности. Такая возможность предоставляется во время занятий спортивным туризмом, являющимся уникальным видом двигательной деятельности человека, способствующим формированию здорового образа жизни. Но, к сожалению, в большинстве школ занятия по спортивному туризму проводятся лишь в специальных кружках или секциях, чего не достаточно, либо не проводятся вообще.

Раздел «Спортивный туризм» необходимо включить в обязательную учебную программу по предмету физическая культура и здоровье для освоения технических и тактических навыков спортивного туризма, что позволит учащимся более эффективно овладеть физическими умениями и навыками в других видах спорта: легкой атлетике, спортивных играх, лыжной подготовке, плаванию и пр. Так как спортивный туризм – эффективное средство физического воспитания школьников, способствующее физическому развитию, закаливанию и укреплению здоровья. Занятие туризмом – как форма активного отдыха, проходят в любую погоду, в любое время года, в естественных природных условиях. При занятиях туризмом происходит эффективное воздействие на кровеносную и дыхательную системы организма. Спортивный туризм оказывает благоприятное влияние на рост и укрепление опорно-двигательного аппарата школьника [2, 26]. При систематических занятиях спортивным туризмом совершенствуются основные физические качества человека: выносливость, сила, быстрота, координация движений, гибкость. Все то, что так необходимо современному школьнику. Помимо этого туризм способствует патриотическому, экологическому и эстетическому воспитанию, являясь немаловажным в общем образовательном процессе.

На начальном этапе при занятиях спортивным туризмом занимающиеся получают дифференцированную физическую нагрузку исходя из уровня их физического развития и подготовленности. В дальнейшем, по мере развития физических качеств и двигательных способностей у учащихся возрастает интерес к занятиям двигательной деятельности. При этом физическая активность соответствует допустимому уровню [2, 119].

Обучение туристским навыкам необходимо начинать с занятий гимнастикой, преодоления различных препятствий, лазания по гимнастической стенке, выполнение упражнений для сохранения равновесия и пр. В дальнейшем необходимо ознакомит занимающихся с техникой преодоления склона (подъем, траверс, спуск) с самостоятельной страховкой на веревочных перилах, ознакомит с техникой вязки узлов. А также кроссовая подготовка; туристско-прикладные упражнения с преодолением естественных препятствий, направленные на развитие выносливости и выпол-

няемые поточным или фронтальным способом; спортивно-туристские игры; туристические эстафеты; топографическая подготовка и др. [1, 75].

Результаты и их обсуждения. Результаты проведенного сравнительного эксперимента, среди детей регулярно занимающихся спортивным туризмом и учениками школы, где занятия туризмом не проводятся, показывают, что уровень психофизического развития у детей, занимающихся в специализированном центре туризма намного выше, чем у обычных школьников. По итогам проведенных тестов оказалось, что ребята из центра туризма более активны, более выносливы, действуют сплоченней, легче преодолевают препятствия и быстрее справляются с поставленными задачами с учетом того, что этапы теста не были связаны с туристической деятельностью, а имели общий характер.

Выводы. Таким образом, занятия туризмом позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт учеников.

Занятия туризмом, призваны восполнить двигательную активность школьника. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему.

При систематических занятиях спортивным туризмом развиваются и совершенствуются важнейшие психологические качества личности, способствующих формированию мотивации школьников на здоровый образ жизни. В отличие от других видов спорта спортивный туризм требует минимальных затрат и подходит для детей со слабым уровнем физической подготовки или имеющих медицинское освобождение от занятий физической культурой.

Спортивный туризм, являясь универсальным способом физического воспитания, следует широко применять в учебно-воспитательном процессе учащихся.

1. Истомина, П. И. Туристская деятельность школьников: Вопросы теории и методики. / П. И. Истомина – М.: Педагогика, 1987. – С. 28–75.

2. Никишин, Л. Ф. Туризм и здоровье./Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – Киев: Здоровье, 1991. – С. 26–119.

3. Федотов, Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю. Н. Федотов. – М.: Совертский спорт, 2002. – 361 с.

ПАВЛОВИЧ Я. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ

Введение. Научные исследования показывают, что основным тренировочным средством на суше являются тренажеры, в частности, «Концепт-2».

Цель работы – исследование показателей специальной выносливости у женщин мастеров спорта международного класса

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, тестирование, математическая обработка результатов исследования.

Исследование проводилось с использованием гребного тренажера «Концепт-2». Тестировались женщины мастера спорта международного класса. Измерялась скорость гребли на шести отрезках по 500 м.

Результаты и их обсуждения.

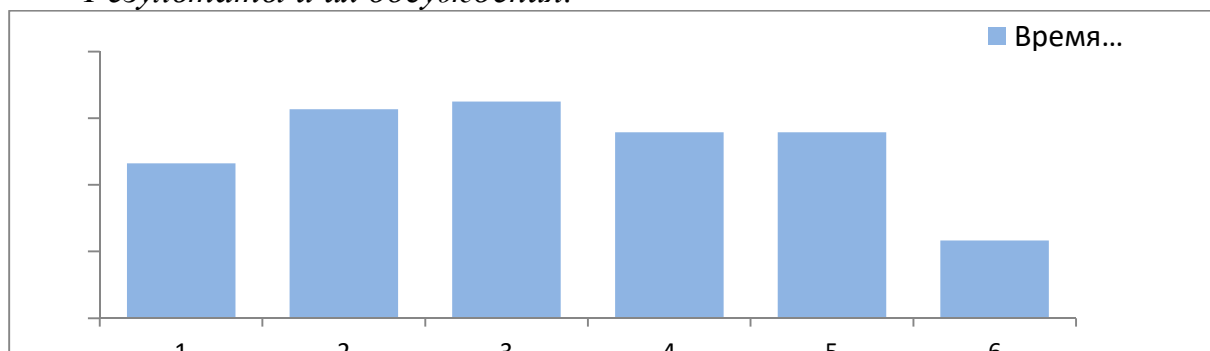


Рисунок – Динамика показателей скорости гребли на 500 метровых отрезках, показанных на гребном тренажере «Концепт-2» у женщин высокой спортивной квалификации.

Как видно на рисунке наилучшие результаты спортсменками показаны на первом и шестом отрезках. На промежуточных отрезках динамика показателей находится почти на одном уровне (рисунок).

Выводы. Таким образом, полученные результаты можно использовать для определения тренировочных воздействий направленных на развитие специальной выносливости.

ПАВЛОВИЧ Я. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ МООЩНОСТИ ГРЕБКОВ ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕЙ

Введение. Научные исследования показывают, что одним из важнейших показателей, влияющих на конечный результат гребцов-академистов, является величина развиваемых усилий в цикле гребка. Данные параметры являются показателями, характеризующими дистанционный ход гребцов-академистов.

Цель работы – определение показателей мощности гребков у женщин-академисток высокой спортивной квалификации.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, математическая обработка полученных результатов. Исследование показателей мощности гребков проводилось на гребном тренажере «Концепт-2» у женщин мастеров спорта международного класса.

Результаты и их обсуждение.

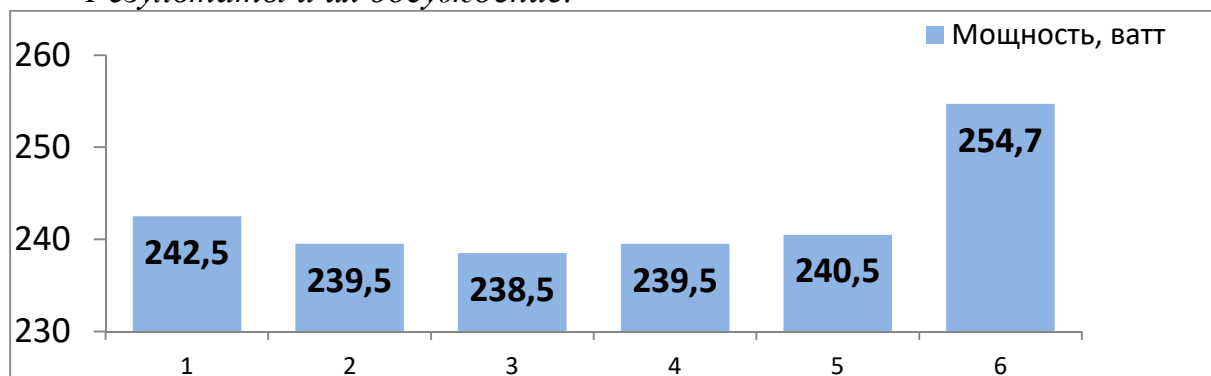


Рисунок – Показатели мощности гребка у женщин высокой спортивной квалификации

Как видно на рисунке, наилучшие результаты спортсменками показаны на первом и шестом отрезках. На промежуточных отрезках динамика показателей находится почти на одном уровне (рисунок).

Выводы. Таким образом, показатели мощности гребка являются важными критериями оценки готовности гребцов-академистов к соревновательной деятельности.

ПАТЕЮК Е. В., ИШАНОВ А. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н.И. Приступа, канд. пед. наук, доцент

ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ЕВРОЛИГА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА ЖЕНСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ КОМАНД

Введение. Впервые соревнования по волейболу под названием «Евролига» среди женских сборных прошли с декабря 1997 по июль 1999 года в рамках отборочного турнира к чемпионату Европы-1999.

Турнир прошёл по регламенту: сильнейшие сборные вошли в дивизион «А», где были разделены на две группы, в которых игры проводились в два круга с разъездами. Финальные соревнования турнира проведены не были. Победителями групповых турниров у женщин – стали сборные России и Польши. На постоянной основе среди женских сборных Евролига проводится с 2009 года. Евролига является не только самостоятельным престижным турниром, но и служит важным этапом подготовки команд к главным волейбольным соревнованиям – чемпионатам Европы и мира, Олимпийским играм.

Регламент соревнований, за исключением турнира 2014 года, включает групповую стадию и финальный турнир, проводимый в формате «финала четырёх» (два полуфинала и два финала – за 1-е и 3-е места).

В 2014 году в женском турнире после группового раунда проводилась финальная серия, а в последующих розыгрышах – полуфинальные и финальные матчи. С 2018 года Евролига разделена на два дивизиона – Золотой (12 команд) и Серебряный (8 команд), в каждом из них проводятся матчи группового раунда и «финал четырёх». Две сильнейшие команды Золотого дивизиона становятся участниками Кубка претендентов. В 2013 году в турнирах Евролиги был опробован новый формат проведения матчей: партии (кроме пятой) продолжались не до 25, а до 21 очка с одним вместо двух технических тайм-аутов (при наборе одной из команд 12 очков).

Цель – выявление ведущих команд в мужском волейболе по итогам розыгрыша коммерческих соревнований евролиги.

Методы исследования – анализ литературных данных, анализ таблиц розыгрыша евролиги с 2009 по 2018гг.

Результаты и их обсуждение. Результаты розыгрыша женской Евролиги отражены в таблице.

Таблица – Результаты розыгрыша Женской Евролиги

Год	Город	Победитель	Финалист	3-е место
2009	 Кайсери	 Сербия	 Турция	 Болгария
2010	 Анкара	 Сербия	 Болгария	 Турция
2011	 Стамбул	 Сербия	 Турция	 Болгария
2012	 Карловы Вары	 Чехия	 Болгария	 Сербия
2013	 Варна	 Германия	 Бельгия	 Болгария
2014	 Бурса  Рюссельсхайм	 Турция	 Германия	 Польша ^{1,2}
2015	 Эрд  Измир	 Венгрия	 Турция	 Греция  Израиль
2016	 Нитра  Баку	 Азербайджан	 Словакия	 Греция  Словения
2017	 Хельсинки  Ивано-Франковск	 Украина	 Финляндия	 Испания  Словакия
2018	 Будапешт	 Болгария	 Венгрия	 Чехия

ПАТЕЮК Е. В., ИШАНОВ А. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.И. Приступа, канд. пед. наук, доцент

ЕВРОЛИГА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ МАСТЕРСТВА МУЖСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ КОМАНД

Введение. Впервые соревнования по волейболу под названием «Евролига» среди мужских сборных прошли с декабря 1997 по июль 1999 года в рамках отборочного турнира к чемпионатам Европы-1999. Турнир прошёл по регламенту: сильнейшие сборные вошли в дивизион «А», где были разделены на две группы, в которых игры проводились в два круга с разъездами. Финальные соревнования турнира проведены не были. Победителями групповых турниров у мужчин стали сборные Болгарии и Югославии.

На постоянной основе среди мужских сборных Евролига проводится с 2004 года по инициативе России, Нидерландов, Германии и Чехии, исключённых в конце сезона-2003 из числа участников Мировой лиги. Евролига является не только самостоятельным престижным турниром, но и служит важным этапом подготовки команд к главным волейбольным соревнованиям – чемпионатам Европы и мира, Олимпийским играм.

Регламент соревнований у мужчин, за исключением турнира 2014 года, включает групповую стадию и финальный турнир, проводимый в формате «финала четырёх» (два полуфинала и два финала – за 1-е и 3-е места). В 2014 году после группового раунда последовала серия плей-офф из двух полуфинальных и двух финальных матчей. При этом победителем в парах плей-офф выходила команда, одержавшая две победы. Если количество побед у соперников оказывалось равным, то победителем объявлялась команда, набравшая больше очков в двухматчевой серии (победы 3:0 и 3:1 – 3 очка, победа 3:2 – 2 очка, поражение 2:3 – 1 очко). В случае равенства и этих показателей назначался золотой сет.

С 2018 года Евролига разделена на два дивизиона – Золотой (12 команд) и Серебряный (8 команд), в каждом из них проводятся матчи группового раунда и «финал четырёх». Две сильнейшие команды Золотого дивизиона становятся участниками Кубка претендентов.

Цель – выявление ведущих команд в мужском волейболе по итогам розыгрыша коммерческих соревнований евролиги.

Методы исследования – анализ литературных данных, анализ таблиц розыгрыша евролиги с 2004 по 2018гг.

Результаты и их обсуждение. Результаты розыгрыша отражены в таблице.

Таблица – Результаты розыгрыша мужской Евролиги

Год	Город	Победитель	Финалист	3-е место
2004	 Опава	 Чехия	 Россия	 Нидерланды
2005	 Казань	 Россия	 Финляндия	 Испания
2006	 Измир	 Нидерланды	 Хорватия	 Греция
2007	 Портиман	 Испания	 Португалия	 Словакия
2008	 Бурса	 Словакия	 Нидерланды	 Турция
2009	 Портиман	 Германия	 Испания	 Португалия
2010	 Гвадалахара	 Португалия	 Испания	 Турция
2011	 Кошице	 Словакия	 Испания	 Словения
2012	 Анкара	 Нидерланды	 Турция	 Испания
2013	 Мармарис	 Бельгия	 Хорватия	 Чехия
2014	 Салоники  Будва	 Черногория	 Греция	 Республика Македония  Словения ^[1]
2015	 Валбжих	 Словения	 Республика Македония	 Польша
2016	 Варна	 Эстония	 Республика Македония	 Австрия
2017	 Гентофте	 Украина	 Республика Македония	 Швеция
2018	 Карловы Ва- ры	 Эстония	 Чехия	 Турция

ПАЧКО А. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Зданович, старший преподаватель

БЕЛАРУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Современная педагогическая наука исследуя огромный потенциал подвижных игр для личностного развития детей рассматривает при этом их как незаменимое средство физического развития и воспитания. Е. Н. Вавилова, В. Л. Страковская, Т. И. Осокина, Э.Я. Степаненкова и др. указывают на то, что подвижные игры представляя собой сложную, двигательную, эмоционально- окрашенную игровую деятельность, обусловленную правилами, которые помогают определить конечный результат двигательного действия, наряду с тем, что способствуют умственному развитию; развитию творческого воображения; познанию ребёнком окружающего мира, явлений природы; совершенствованию пространственно- временных и временных представлений; выступают средством воспитания морально волевых и нравственных черт личности детей дошкольного возраста; содействуют развитию чувства коллективизма, приобщению к эстетической и элементарной трудовой деятельности направлены на удовлетворение естественной потребности в двигательной активности детей; приобретении новых, совершенствовании уже освоенных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств.

В реализации обозначенных задач личностного развития через подвижные игры, белорусским народным играм отводится особое место. В исследованиях З.И Ермаковой, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкиной и др. указывается на то, что каждый народ, в том числе и белорусский, имеет свои самобытные народные игры, которые отражают его традиции, сохраняют культуру страны. Белорусские народные игры тесно связаны с бытом и трудовой деятельностью людей, с природой, которая их окружает.

Особенность использования белорусских народных игры в учреждении дошкольного образования характеризуется в первую очередь тем, что обучение и воспитание детей в республике Беларусь осуществляется в специфической социолингвистической ситуации, которую можно охарактеризовать как русско-белорусское близкородностное двуязычие (билингвизм).

Важным моментом освоения белорусского языка является формирование у детей элементарного осмысления языковых явлений;

развитие навыков понимания белорусской речи, желания самостоятельно высказываться на белорусском языке.

Научное исследование по изучению использования белорусских подвижных игр как средства оптимизации двигательной активности и совершенствования понимания явлений белорусского языка у детей старшего дошкольного возраста проводилось на базе ГУО “Ясли-сад № 51 г. Бреста”. Дети старшего дошкольного возраста умело пользуются своим двигательным аппаратом; движения их достаточно координированы и точны. В этом возрасте у детей возрастает резерв анатомо-физиологических возможностей организма, оптимально функционируют все его системы, развиваются крупные мышцы туловища, в более медленном темпе формируется мелкая мускулатура рук, для ее правильного и достаточно успешного развития необходима тренировка на основе использования подвижных игр с мячом. Накопление большого двигательного опыта способствует увеличению показателей двигательной активности и физической подготовленности детей 6-7 лет. Белорусские народные подвижные игры, аккумулируя многие двигательные действия, призваны удовлетворить потребность детей старшего дошкольного возраста в движении. Специфика методики проведения ранее изученных и освоения новых, белорусских народных игр заключалась в том, что помимо объяснения или повторения содержания и правил игр, обозначения места для них проведения, выбора водящего, обязательно проводилось сопоставление явлений русского и белорусского языков, чтобы разграничить их особенности в сознании детей. Например при организации игры “У фарбы” обращалось внимание на словесном несоответствии названий цветов: блакітны- голубой, чырвоны- красный, ружовы- розовый и т.д. Во время игры “Грушка” заострялось внимание детей на разности произношений звуков “г”, на отсутствии в русском языке букв “дз”, “дж” и особенностях их произношения в белорусском языке. В играх “Сляпы музыкант”, “Шавец”, “Лыка” дети учились улавливать и распознавать различия между произношением слов. Обращалось так же внимание на развитие грамматического строя, на налаживание речевого общения на белорусском языке в совместных играх детей.

Принимая во внимание вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что белорусские народные игры несут в себе огромный потенциал для освоения родного языка и реализации потребности в двигательной активности детей старшего дошкольного возраста.

1. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб.пособие / В.Н. Шебеко. – 2-е изд. – Минск : Выш.шк., 2013. – 288 с.

ПИЛИПЧУК О. О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Дошкольный возраст охватывает период от рождения ребенка до шести (семи) лет. В этом возрастном диапазоне происходит наиболее интенсивное развитие важнейших систем организма и их функций. Вместе с тем, формируется база для всестороннего развития физических и духовных способностей [2]. Хорошей основой как для физического развития, так и для воспитания физических способностей (качеств) являются занятия физическими упражнениями. Так, дети дошкольного возраста, посещающие учреждения дошкольного образования, в процессе овладения учебной программой в образовательной области «Физическая культура» изучают различные виды жизненно важных движений, строевых, спортивных упражнений, элементы спортивных игр. Вместе с тем, важное место отводится развитию (воспитанию) физических качеств. Среди них центральное место занимает быстрота [3].

Быстрота – способность выполнять двигательное действие в минимальный для данных условий промежуток времени. Авторы выделяют различные виды быстроты [2, 4].

У детей дошкольного возраста развитие физических качеств, в том числе быстроты, имеет свои особенности. Стремление к быстрым движениям, отмечающихся у детей дошкольного возраста, обусловлено главным образом особенностями развития нервно-мышечной системы, кратковременностью и быстротой смены процессов возбуждения и торможения, повышенной чувствительности к утомлению, неготовностью проявления предельных, максимальных усилий. Чаще всего проявление быстроты наблюдается в тех движениях, которые в известной степени уже освоены детьми (например, бег на скорость).

Цель работы – изучение особенностей развития быстроты у детей дошкольного возраста.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование, математико-статистическая обработка полученных результатов.

В исследовании приняли участие дети средней (4–5 лет) и старшей (5–6 лет) групп ГУО «Ясли-сад № 22 г. Бреста». Было обследовано 38 детей.

Определение быстроты проводилось по общепринятой методике и включало контрольное упражнение (тест) – бег 10 м (с).

Результаты и их обсуждение. В результате исследования был определен уровень развития быстроты у детей 4–5 лет и 5–6 лет. В контрольном упражнении были получены следующие данные детей дошкольного возраста средней и старшей групп (таблица).

Таблица – Показатели выполнения теста бег 10 м (с) детей дошкольного возраста (средняя и старшая группы)

Результат	Группы							
	Средняя				Старшая			
	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
	\bar{X}	n	\bar{X}	n	\bar{X}	n	\bar{X}	n
Высокий	2,3	1	–	–	2,1	3	2,2	7
Средний	2,9	8	2,7	8	2,8	2	2,8	6
Низкий	3,4	2	–	–	3,0	1	–	–

Как видно из таблицы, результаты в средней и старшей группе отличаются как по средним значениям в тестовом задании, так и по количеству мальчиков и девочек, выполнившим предложенное упражнение на высокий, средний и низкий уровень [1, 5].

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило изучить особенности развития быстроты у детей дошкольного возраста. Полученные результаты могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе учреждений дошкольного образования по вопросам методики развития физических качеств, в частности быстроты, в соответствии с индивидуальными особенностями детей.

1. Программа физического воспитания детей в детском саду «Физкульт-Ура!» / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин, Л. В. Карманова. – Минск : В. М. Скакун. 1997. – 63 с.

2. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев: ОЛИМПЫЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА, 2003 – Т. 2. – 392 с.

3. Учебная программа дошкольного образования. – Минск : Национ. ин-тут образ-я. – 2012. – 417 с.

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. : Академия, 2010. – 480 с.

5. Шишкина, В. А. Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. – Мозырь : Белый Ветер, 2014. – 133 с.

ПРОТАСЮК А. Л.

Барановичи, БарГУ

Научный руководитель – Н.И. Филимонова, ст.преподаватель,
магистр пед.наук

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА УРОКАХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. В практике физического воспитания обучающихся центральное место занимают проблемы, связанные со снижением активности школьников, замедлением их физического и психического развития, ухудшением здоровья учащихся, а также с низким уровнем их мотивации к обучению.

В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важнейших задач учителя должна заключаться с одной стороны, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, а с другой стороны в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью учащихся на уроках физической культуры и здоровья [1, с. 23].

Цель работы — изучить особенности применения круговой тренировки на уроках физической культуры и здоровья с обучающимися среднего школьного возраста.

Результаты и их обсуждение. В настоящее время круговая тренировка представляет собой комплексную организационно-методическую форму, включающую ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающегося.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной части урока. Ее построение будет зависеть от контингента обучающихся, от года обучения, от физической подготовленности и уровня технического мастерства каждого класса.

Круговая тренировка на уроках физической культуры и здоровья хо-

рошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.

Основными особенностями применения круговой тренировки на уроках по волейболу является:

- переход к проведению круговой тренировки можно осуществить после усвоения круговой тренировки на уроках спортивных игр; следует учитывать целесообразность расположения станций с учетом имеющегося в наличии оборудования;

- специализированные комплексы круговой тренировки по волейболу строятся из 10—15 станций и включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, координации, общей и скоростной выносливости, скоростной силы, тесно связанной с укреплением опорно-двигательного аппарата;

- направленность комплекса определяется показателями обучающихся на приемных контрольных испытаниях, и здесь преимущественное положение должны занять упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку подростков;

- при проведении круговой тренировки по разделу спортивные игры на уроках физической культуры и здоровья следует учитывать степень физической подготовки обучающихся;

- домашнее задание обучающихся следует контролировать на последующих уроках;

- первые занятия по волейболу следует проводить по упрощенному варианту, в дальнейшем можно переходить к более сложным вариантам, требующим учета и записи результатов;

- срок действия комплексов 4—6 занятий. Замену отдельных станций можно производить, учитывая конкретные условия, а также изучаемый материал на уроке.

Выводы. Таким образом, круговая тренировка в условиях урока физической культуры и здоровья приобретает особое значение, так как позволяет большему числу обучающихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Круговая тренировка как метод позволяет более полно реализовать образовательную направленность урока в сочетании с высокой моторной плотностью и служит эффективным способом в комплексном развитии физических качеств. Включение в соответствующий комплекс разнообразных по своей форме и структуре физических упражнений способствует формированию у школьников интереса к урокам физической культуры и здоро-

ВЪЯ.

1. Старцева Р. Л. Круговая тренировка на уроках / Р. Л. Старцева // Физическая культура в школе. 2009 — № 5 — С. 23.

ПУШКАРЬ М. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.В. Родин, преподаватель

**ТРЕНИРОВКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГАНДБО-
ЛИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПА СПЕЦИФИЧНОСТИ**

Введение. В современных спортивных играх можно заметить нехватку научной информации относительно планирования функциональной специфичности тренировки качества выносливости. В этой работе нами проанализирована модель тренировки в гандболе с метаболической точки зрения и сделаны предложения и некоторые направления функциональной тренировки в игровых видах деятельности как практического представления исследований результатов спортивной науки [1].

Методика современной подготовки должна быть развита на простой основе: специфика тренировки должна соответствовать ситуации соревнований [1].

Цель работы – проанализировать данные литературные и результаты собственных исследований по объяснению функциональной подготовленности на примере игры в гандбол.

Методы исследования. Анализ литературных данных, интернет-обзор.

Результаты и их обсуждение. Переменность деятельности игры в гандбол определяется сочетанием движением высокой интенсивности (с энергией, главным образом образованной АТФ-КрФ-системой и анаэробным гликолитическим путями) и низкоинтенсивными движениями (в котором у аэробных путей проявляется функция активного восстановления). Поэтому многие данные связывают функциональный анализ по данным концентрации лактата или частоты сердечных сокращений (ЧСС). В исследовании, проводимом Lupo и др. [2] на спортсменах итальянской национальной команды во время товарищеских матчей была найдена средняя ЧСС - 145 уд/мин. Максимально достигнутая ЧСС равнялась 190 уд/мин., а концентрация лактата составляла 4 ммоль/л. Более высокие значения лактата были найдены в более важных матчах – 10 ммоль/л. Средние данные фактически, не предоставляют полезную информацию о рабочей нагрузке игроков в гандбол. Большинство тренеров все еще убеждено, что аэробная

способность и аэробная мощность – самые важные аспекты, чтобы тренироваться для главной соревновательной работы [3], поэтому в подготовительном периоде много выделялось работы аэробного характера: кроссы – 6-10 км и более, переменный и интервальный бег на отрезках от 200 до 2 км и т.д. Так как это теперь становится принятый фактом – работа в гандболе на самых высоких уровнях определена повторным воспроизведением движений взрывного типа, и теперь должно быть ясным, что тренировка главным образом аэробных способностей у игроков в гандбол с длительным медленным бегом или интервальным бегом на больших отрезках является только отнимающей много времени задачей, бесполезной для того, чтобы увеличить специфические функциональные способности гандболиста [4].

Известные тренировки, используемые в гандболе, были также проанализированы, чтобы оценить их метаболические особенности и их возможную эффективность в улучшающейся выносливости у игроков основного состава гандбольного клуба имени А.П. Мешкова (БГК). Все данные были собраны во время тренировочных сборов и тренировок на общем и соревновательном этапах подготовки. ЧСС анализировалась у двух элитных игроков-гандболистов БГК, выполняющих общие тренировки переменного характера.

В первом наборе спортсмены выполняли стандартную интервальную работу 30с/30с отдыха. Продолжительность серии составляла 4-6 повторений, через 4 минуты активного отдыха (ходьба, стретчинг). Во втором наборе игроки выполняли движения высокой интенсивности (спринт, отступление, скачки) длительность 3-5-8 секунд, сопровождаемых движениями с низкой интенсивностью (вся работа осуществлялась на протяжении 30 секунд и с идентичными характером отдыха между сериями и повторениями). Анализ воздействия по данным ЧСС показал одинаковую степень функционального обеспечения, что предполагает, что для тренировки должна быть преемственность, которая позволит построить реальный процесс адаптации, а не простейший механизм привыкания [5].

Выводы. Современный подход к обучению и тренировке в гандболе исходит из оснований законов метаболической тренировки. Для высокоэффективной организации такой тренировки необходим постоянный мониторинг функциональных состояний, особенно по частоте сердечных сокращений.

1. Шаров, А. В. Особенности функциональной подготовки в спортивных играх (на примере игры в гандбол)/ А. В. Шаров // Гульні і забавы у культури правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі : традыцыі і навацыі

: зб. навук. прац. / Брэсц. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна, 22 апреля 2016. – Брест : Альтернатива: 2016. – С. 126–132.

САК В. И.

Минск, БГПУ имени М. Танка

Научный руководитель – С.С Огородников, канд. пед. наук, доцент

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА
В ОБУЧЕНИИ ПРИЕМАМ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

Введение. Теоретические разработки в области применения методов физического воспитания показали, что на разных этапах обучения применяются разные средства и решаются разные задачи воспитания и обучения.

Цель работы – исследование целесообразности применения соревновательного метода физического воспитания на начальных этапах обучения.

Методы исследования. В исследовании были применены методы: педагогического наблюдения, анализа результатов освоения техники волейбола.

Результаты и их обсуждение. Полученные, в ходе исследования, результаты показали, что соревновательный метод в обучении приемам игры в волейбол может использоваться уже на начальных этапах обучения

Вывод. Из результатов исследования понятно, что соревновательный метод применяется, начиная с первых этапов обучения и оказывает существенное влияние на мотивацию овладения техническим приемам игры.

1.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное для студ. высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. –М. : Издательский центр «Академия», 2009. – С. 45–47

САМКЕВИЧ М. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, К.И. Белый

канд. пед. наук, доцент

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ АКРОБАТОВ
ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Введение. Научные исследования в области подготовки акробатов показывают, что тренировочный процесс зависит от многих факторов. Одним из таких факторов является антропометрическое развитие акробатов.

Цель работы – определение показателей обхвата грудной клетки акробаток женской пары высокой спортивной квалификации.

Методы исследования. В работе применялись: анализ литературы, антропометрия, математическая обработка результатов исследования.

В работе применяли участие женская пара, мастера спорта международного класса по спортивной акробатике.

Результаты и их обсуждение. Анализ показателей окружности грудной клетки показал, что у «верхней» партнерши показатели грудной клетки при вдохе и выдохе соответствует 73/68 см, а у «нижней» – соответственно 88/81 см. Показатели – пауза и размах у «верхней» 70/7 см, а у «нижней» – 84/7 см (рисунок).

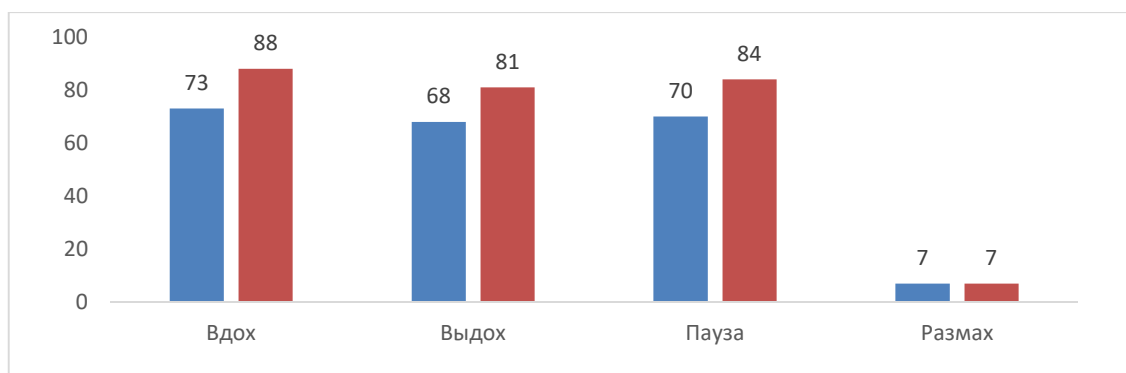


Рисунок – Показатели объема грудной клетки акробаток женской пары высокой спортивной квалификации

Выводы. Таким образом, своевременный учет и адекватное использование индивидуальных особенностей акробаток при комплектовании пар обеспечит высокую результативность процесса формирования спортивного мастерства.

САМКЕВИЧ М. В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, К.И. Белый

канд. пед. наук, доцент

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ НАГРУЗКИ ВЫСОКО-КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ АКРОБАТОК ЖЕНСКОЙ ПАРЫ

Введение. Нормирование тренировочных нагрузок силового характера, является важным элементом в управлении процессом подготовки акробаток высокого класса. В этой связи исследования количественных показате-

телей тренировочных нагрузок силового характера в течении соревновательного периода, является важным фактором в повышении высокого спортивного мастерства.

Цель работы – определение показателей нагрузки скоростно-силового характера (на примере прыжков со сменой ног на скамейке) у акробатов высокой спортивной квалификации.

Методы исследования. В работе применялись: анализ литературы, тестирование, математическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. В исследовании получены количественные показатели нагрузки скоростно-силового характера, на примере прыжков со сменой ног на скамейке акробатов высокой спортивной квалификации на протяжении соревновательного периода (рисунок).

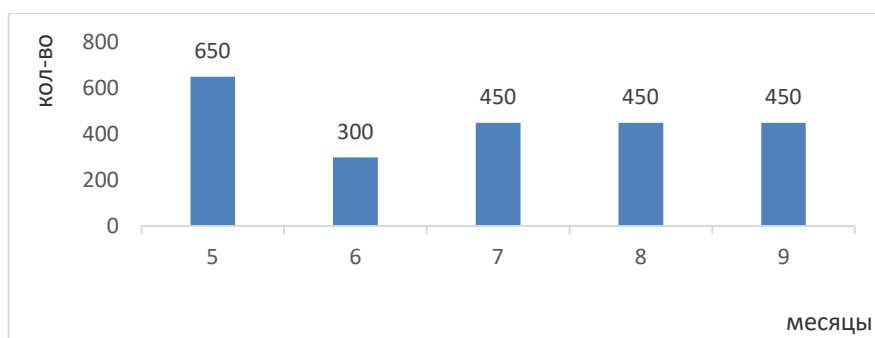


Рисунок – Показатели сгибания и разгибания рук в упоре лежа акробатов высокой спортивной квалификации

Выводы. Таким образом, проведенное исследование показало, что использование веса собственного тела для развития скоростно-силовых способностей в соревновательном периоде тренировок акробатов является важным.

САМКЕВИЧ М. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, К.И. Белый
канд. пед. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ У АКРОБАТОВ

Введение. Научные исследования в области изучения уровня силовых способностей у спортсменов, занимающихся акробатикой показывают, что сила является одним из наиболее важных качеств акробатов.

Цель работы – определение силовых показателей у акробатов высокой квалификации (на примере сгибания и разгибания рук в упоре лежа).

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературы, тестирование, математическая обработка результатов.

Тестирование показателей силового характера проводилось с использованием контрольного теста сгибание и разгибание рук в упоре лежа у акробатов высокой спортивной квалификации в соревновательном периоде.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты свидетельствуют, что в начале соревновательного периода количество упражнений (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), выполненных акробатками является значительно выше, чем в конце (рисунок).

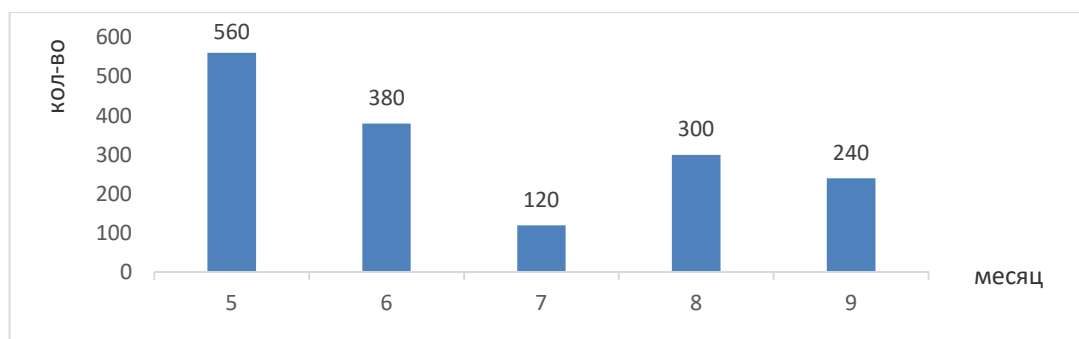


Рисунок – Показатели сгибания и разгибания рук в упоре высококвалифицированных акробатов

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что количественные показатели силового характера (на примере сгибания и разгибания рук в упоре) у акробатов высокой спортивной квалификации носят волнообразный характер на протяжении соревновательного периода.

САМКЕВИЧ Б. В.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, ст.преподаватель,
магистр пед. наук

СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ В ВУЗЕ СО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Введение: Гимнастика, для будущего специалиста в области физической культуры, является одним из базовых предметов, формирующих

школу движений и основы знаний применения физических упражнений во всех сферах системы физического воспитания и спорта.

Образовательный стандарт Республики Беларусь по гимнастике для студентов со специальностью «Физическая культура и спорт» включает в себя:

- общие вопросы теории и методики (характеристика, история зарождение и эволюция гимнастики, терминология, правила и формы записи упражнений и т.д.);

- основы техники силовых и маховых упражнений, акробатических упражнений и опорных прыжков;

- цели и задачи, этапы, методы, приемы обучения в гимнастике гимнастическим упражнениям;

- особенности обучения групповым и массовым упражнениям, гимнастические залы, снаряды, инвентарь, правила эксплуатации залов и оборудования;

- причины травматизма в гимнастике, его профилактика, врачебный контроль и самоконтроль, значение помощи и страховки для профилактики травм;

- значение музыкального сопровождения, проведение различных видов упражнений с музыкальным сопровождением;

- основные средства гимнастики (строевые, общеразвивающие, прикладные, вольные, акробатические упражнения на гимнастических снарядах, упражнений художественной гимнастики и прыжков);

- виды гимнастики (образовательно-развивающие, оздоровительные и спортивные виды гимнастики);

- формы и методы занятий с различным контингентом;

- характеристика основных форм занятий гимнастикой;

- организация и судейство соревнований, проведение гимнастических выступлений в условиях общеобразовательной и детской спортивной школы, коллективах физической культуры, физкультурно-оздоровительных учреждений.

Однако не всегда содержание обучения, по этому предмету, находится в соответствии с современной теорией гимнастики. Низкий и различный уровень физической подготовленности студентов первого курса приводит к отсутствию мотивации изучению элементов гимнастики, в результате чего у студентов пропадает интерес к дисциплине, снижается посещаемость и эффективность занятий. Это приводит к тому, что в конце семестра студенты не справляются со сдачей контрольных нормативов, которые предусматривает учебная программа.

Реализация данной программы заставляет педагогов искать новые формы организации занятий, а так же совершенствовать методы препода-

вания, систематизировать упражнения гимнастики, изучать новейшие техники различных гимнастических элементов. Большое значение для дальнейшего расширения возможностей, является применение различных средств гимнастики, в практике работы в высших учебных заведениях, а так же оптимизация преподавания данной дисциплины в зависимости от индивидуальных возможностей студента.

Цель работы: проанализировать программный материал по гимнастике в высших учебных заведениях со спортивной направленностью.

Методы исследования. В исследовании применялись следующие методы исследования: теоритический анализ научно-методической и специальной литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. На дисциплину «Гимнастика и методика преподавания» в учебном плане отводится семь семестров, по итогу которых студенты должны не только сдать теоретический экзамен, но и овладеть необходимыми практическими умениями и навыками. Студенты должны знать методику преподавания данной дисциплины в школе, с занимающимися различных возрастов и подготовленности, владеть самоконтролем, уметь применять приемы самостраховки и страховки, выполнять базовые элементы акробатики и гимнастики, ориентироваться в многообразии гимнастических видов спорта.

Весь материал по дисциплине изучается постепенно от самого простого к сложному. Например: на первом курсе студентов знакомят с дисциплиной, ее историей и развитием на современном этапе, терминологией, изучают основы общеразвивающих упражнений и методикой обучения строевых приемов, ознакамливают с гимнастическими снарядами. От курса к курсу основы упражнений усложняются (общеразвивающие упражнения с предметами, на скамейке, в парах...), совершенствуются элементы на гимнастических снарядах и акробатики. На третьем курсе студент на основе полученных знаний разрабатывает методическую документацию, которая необходима будущему педагогу в области физического воспитания (четвертной план и план-конспект занятия по гимнастике).

К четвертому курсу, когда уже изучены основы гимнастической дисциплины, студенту предлагается совершенствовать свои знания и умения, участвуя в мини соревновании по гимнастике (в рамках академического занятия). В зависимости от своих индивидуальных возможностей может выбрать: участвовать в соревновании как спортсмен или организатор (судья).

Занятия по гимнастике отличаются высокой степенью организации деятельности занимающихся. Каждое, в силу обширного материала, имеет свои особенности. По учебным стандартам ВУЗа занятие продолжается 90 минут. Его структура включает подготовительную, основную и заключи-

тельную часть. Во время подготовительной части большое внимание должно уделяться строевым, общеразвивающим упражнениям, которые включают в себя разминку, беговые, прыжковые упражнения. На их выполнение отводится 25-30 минут, в это время студент так же может попробовать себя в роли преподавателя. Во время основной части занятия 45-50 минут, делается основной упор непосредственно на разучивание как акробатических и гимнастических элементов. В заключительной части предлагаются гимнастические игры на восстановление.

Выводы. Материал по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» распределен в соответствии с дидактическими принципами и утвержденными учебными планами и программой. Обучение осуществляется с учетом индивидуальных потребностей студентов, что способствует формированию у них основ и культуры движений, а также повышению их физической работоспособности и необходимой методической подготовки в области гимнастики будущего учителя физической культуры.

СИДОРЕНКО Е. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Г. Беспутчик, доцент

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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. По мнению многих специалистов, 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[2,с.20].

Актуальность исследования состоит в необходимости определения особенностей воспитания скоростно-силовых способностей подростков, что даёт возможность на базе полученных данных разработать общую направленность в построении учебных занятий.

Цель работы – исследование развития скоростно-силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста.

Методы исследования. В работе применялись: анализ литературных источников, тестирование, математическая обработка полученных результатов.

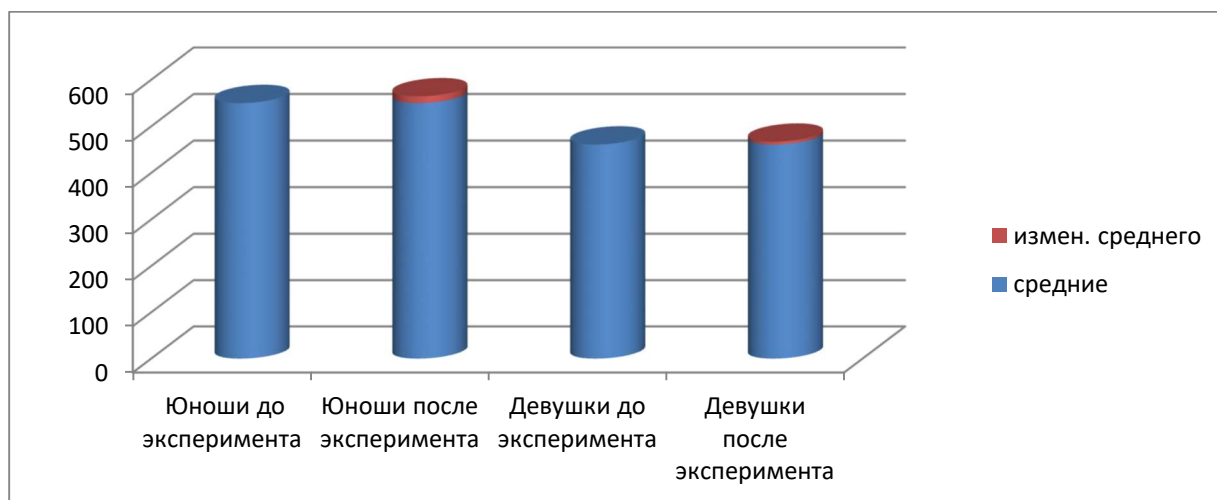
Исследования проводились на базе ГУО «Гимназии №4 г. Бреста». В тестировании приняли участия ученики 8“Б” класса.

Результаты и их обсуждение. Статистический анализ показателей в тестировании 8-ых классов показал, что у юношей средний показатель многоскоков (3 прыжка) является 550см, а у девушек 461см. За 6 занятий средние показатели у юношей увеличились на 14.5 см, а у девушек на 6 см. Среди учащихся лучшие результаты показали у юношей – бм 30см, а у девушек 5м 40см. Хотя и средние показатели увеличились, но расчеты достоверности различий по t-критерию Стьюдента, являются не достоверными. Так как за 6 занятий невозможно добиться значительных изменений параметров. Так же не все ученики присутствовали на занятиях это и повлияло на такие результаты.

Таблица – Результаты научно исследовательской работы по параметру «многоскоки» у школьников средних классов.

Кл.	Возр.	пол	Статистические параметры							
			До эксперимента			После эксперимента			t	p
			X средние	G	V	X среднее	G	V		
8Б	13-14	м	550	36.6	7	564.5	42.1	7.5	0.7	0.05
8Б	13-14	ж	461	44.2	9.6	467	49.1	10.5	0.3	0.05

График (средних значений, до и после эксперимента.)



Выводы. Таким образом, для улучшения скоростно-силовых показателей у школьников 13-14 и 14-15 лет в процессе физического воспитания в общеобразовательном учреждении, целесообразно систематически проводить педагогический контроль, позволяющий своевременно вносить корректировку в учебно-воспитательный процесс, разработать более эффективную методику, способствующую повышению результативности школьников этого возраста в данном виде двигательных действий.

1.Зубченко, А. А. Круговая тренировка на уроках. Научно-методический журнал «ФК в школе» изд-во ШколаПрес №5,1987. – С. 7–12

2.Маркосян А.А. Физиология. 6-е издание, переработанное. - М.: Медицина, 1969. – С. 20.

СТЕПИНА Л. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель,
магистр пед. наук

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ФКиЗ НЕТРАДИЦИОННЫМИ ВИДАМИ ГИМНАСТИКИ

Введение. Современный этап социально-экономического развития страны характеризуется повышением требований к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья различных слоев населения и особенно учащихся школьного возраста. Использование упражнений нетрадиционных видов гимнастики на уроках физической культуры и здоровья в школе повысит интерес учащихся к занятиям, даст определенные

знания и умения в использовании этих средств в самостоятельных занятиях.

Цель работы – Изучение эффективности применения нетрадиционных видов гимнастики на уроках физической культуры и здоровья.

Методы исследования. Обзор и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Начиная с самого раннего возраста, возрастает необходимость обеспечить у школьников устойчивый интерес, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями, ценностной мотивации к здоровому образу жизни. Наблюдаемый в настоящее время хронический дефицит двигательной активности детей, тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. Однако ряд причин обуславливает появление новых и нетрадиционных в массовом физкультурном движении видов двигательной активности. К таким видам можно отнести атлетическую гимнастику, шейпинг, стретчинг, ушу, хатхайогу, дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз. Упражнения нетрадиционных видов гимнастики могут включаться в основную часть урока со школьниками любого уровня подготовленности. Характерные упражнения нетрадиционных видов гимнастики не должны заменять программные занятия, а только дополнять их, давать возможность для обновления и расширения их содержания, использования в качестве домашних заданий [1].

Выводы. Использование упражнений нетрадиционных видов гимнастики на уроках физической культуры в школе придаст уроку новую эмоциональную окраску, будет способствовать его оживлению, повысит интерес учащихся к занятиям гимнастикой, даст определенные знания и умения в использовании этих средств в самостоятельных занятиях, профилактике болезней и улучшении здоровья.

1.Смолевский, В.М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский. – М.: Просвещение, 2002. – 156 с.

СТРУНЕЦ В. Ю.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.С. Титова, ст. преподаватель,
магистр пед. наук

ПАРКУР – СПОРТ ИЛИ СПЕЦИФИЧЕСКИЙ ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение: В средствах массовой информации паркур определяют как уличный вид экстремального спорта, заключающийся в быстром преодолении препятствий. Однако, паркур еще является и привлекательным занятием для молодежи, дающие им свободу действий. В нем нет правильных и неправильных движений, специально подготовленных тренеров и формы, благодаря этому, трейсеры (люди, занимающиеся паркуром, называются трейсерами (фр. *tracqueur* - прокладывающий путь)) используют свое воображение, придумывают что-то новое, интересное, воспринимая паркур как необычное и веселое занятие, способное удивлять без правил.

Название "паркур" пришло из конного спорта, где так называется полоса препятствий. Паркур (фр. *leparcour*, искажённое от *parcours*, *parcoursducombatant* — дистанция, полоса препятствий) или, менее распространенное название Фриран (анг. *freerun* – свободный бег), основан во Франции Давидом Беллем и Себастьяном Фука в 90-х годах XX века.

Цель работы: выявить основные характеристики паркура как вида спорта.

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: на анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, опрос.

Результаты и их обсуждение. Паркур следует рассматривать как сплетение классических видов спорта: симбиоз гимнастики, лёгкой атлетики, боевых искусств и альпинизма. Как правило, успеха добиваются те трейсеры, которые имели опыт хотя бы в одном из этих видов спорта. Те, кто до паркура вообще никаким спортом не занимался, практически обречены на провал, возможно даже связанный с серьезной травмой.

Паркур зарождался на улице и ранее тренировки проходили в городском ландшафте не требуя специального снаряжения и спортивных помещений. В настоящее время тренировки проходят в гимнастических залах, используются маты и различные снаряды.

Трейсеры занимаются в группах. Сформировавшиеся группы, добившиеся хороших результатов, именуется уже командами и имеют свои названия, выступают в различных шоу. Так с 2007 года в Австрии существует проект, где соревнуются талантливые атлеты и на фестивале для трейсеров установлены четкие правила. Судьи оценивают оригинальность стиля и виртуальность движений, контроль движений и безопасность приземления, непрерывность движения и продуманные линии комбинации, креативность использования обстановки и техническую сложность элементов.

В 2014 году во Франции была сформирована Международная федерация паркура и фрирана.

В 2017 году Международная Федерация гимнастики (ФИЖ) включила паркур в свою структуру. Комиссия ФИЖ утвердила алгоритм действий на ближайшее время по проработке правил соревнований и критерий судейства, а также выразила надежду, что 2024 на Олимпийских Играх в Париже трейсеры продемонстрируют свое мастерство.

Выводы. Исходя из вышесказанного, можно четко констатировать, что паркур прошел свое становление от свободного времяпровождения молодежи на улице к строго регламентированному виду спорта.

СЫСА О. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6–10 ЛЕТ

Введение. Научные исследования свидетельствуют, что в младшем школьном возрасте большое значение должно отводиться развитию скоростных способностей. Учет возрастных особенностей изменения в развитии скоростных способностей школьников общеобразовательных учреждений является необходимым компонентом совершенствования методики по развитию не только скоростных способностей, но и по развитию других двигательных способностей.

Цель работы – определение уровня развития скоростных способностей у девочек и мальчиков в возрасте 6–10 лет.

Методы исследования. В работе применялись методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование, математическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждения.

Таблица – Показатели скоростных способностей детей младшего школьного возраста (на примере бега на 30 м)

Возраст	Мальчики			Девочки		
	Результат	Уровень	Балл	Результат	Уровень	Балл

6–7	6,8	средний	5,0	6,9	ниже среднего	4,0
7–8	6,6	ниже среднего	4,0	6,8	ниже среднего	4,0
8–9	6,2	средний	5,0	6,5	средний	5,0
9–10	6,2	средний	5,0	6,3	средний	5,0

Результаты исследования показали, что мальчики и девочки 6–10 лет в развитие скоростных способностей достигли уровня ниже среднего и среднего (таблица).

Выводы. Таким образом, полученные результаты в исследовании могут использоваться при планировании учебного материала как в годовичном, так и в четвертном планах для детей младшего школьного возраста.

СЫСА О. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области физического развития школьников свидетельствуют, что младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Физическое развитие – динамический процесс роста и биологического созревания ребёнка в разные периоды детства, является одним из ведущих показателей состояния здоровья.

Цель работы – определение показателей длины тела у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования. В работе применялись методы: анализ литературы, антропометрия, математическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение.

Таблица – Средние показатели длины тела детей младшего школьного возраста

Возраст, лет	Статистические параметры							
	Мальчики			Девочки			t	p
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v		
6–7	117,4	5,11	4,3	116,3	5,41	4,6	0,428	>0,05

7–8	125,3	4,85	3,8	124,0	5,3	4,2	0,311	>0,05
8–9	131,6	5,32	4,0	130,5	6,12	4,5	0,287	>0,05
9–10	138,4	6,17	4,4	135,7	6,42	4,7	1,789	>0,05

Полученные результаты свидетельствуют, что показатели длины тела незначительно выше у мальчиков, нежели у девочек в период от 6–7 до 8–9 лет. В возрастном периоде 9–10 лет показатели длины тела у мальчиков статистически значимо отличаются от показателей длины тела девочек.

Выводы. Таким образом, результаты исследования показывают, что в показателях длины тела между девочками и мальчиками статистических различий не наблюдается.

СЫСА О. И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Л.В. Шукевич, канд. пед. наук, доцент

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области изучения физических способностей школьников, свидетельствуют, что координационные способности являются важным фактором в улучшении физической подготовленности школьников. Координационные способности школьников выполняют в управлении их движениями важную функцию, именно согласование, упорядочение разнообразных двигательных движений в единое целое соответственно поставленной цели.

Цель исследования – определение уровня развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ литературы, тестирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. Сопоставление показателей координационных способностей на примере челночного бега 4х9 м свидетельствует о том, что уровень развития координационных способностей не значительно выше у мальчиков, чем у девочек в возрасте 6–7 и 8–9 лет (таблица).

Таблица – Показатели координационных способностей детей 6–10 лет

Возраст, лет	Статистические параметры
--------------	--------------------------

	Мальчики			Девочки			t	p
	\bar{x}	σ	v	\bar{x}	σ	v		
6–7	13,3	0,72	5,4	13,6	0,78	5,7	1,667	>0,05
7–8	12,5	0,69	5,5	12,9	0,65	5,0	2,489	<0,05
8–9	12,2	0,82	6,7	12,5	0,81	6,4	1,353	>0,05
9–10	11,9	0,76	6,3	12,4	0,79	6,3	2,691	<0,05

Выводы. Таким образом, полученные в исследовании показатели координационных способностей находятся на одинаковом уровне развития, как у мальчиков, так и у девочек в возрасте 6–7 и 8–9 лет. В возрасте 7–8 и 9–10 лет у мальчиков показатели координационных способностей выше, чем у девочек.

ТУМАНОВИЧ Т. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Гибкость является важным физическим (двигательным) качеством (способностью) человека. Она играет особую роль при выполнении многих двигательных действий в спорте, физической культуре, а также необходима в быту. Исследователями установлено, что для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта важно иметь достаточно высокий уровень подвижности в суставах. Например, в плавании способом кроль необходима большая подвижность в плечевых и голеностопных суставах, а при плавании способом брасс – в тазобедренных, коленных и голеностопных; гимнастам необходимо иметь максимальную подвижность в суставах позвоночного столба, лучезапястных, локтевых, коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Кроме того, гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Вместе с тем, хорошая гибкость создает благоприятные условия для работы всех внутренних органов человека [1, 2].

Гибкость обуславливает также развитие других двигательных способностей – координационных и силовых, а также благоприятно воздействует на осанку человека.

Цель работы – определение особенностей развития гибкости у детей среднего школьного возраста.

Методы исследования. В работе были использованы следующие методы исследования:

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

Исследование было проведено на базе ГУО «Средняя школа № 16 г. Бреста», в котором приняли участие учащиеся средних классов (8 и 9 классы, мальчики и девочки). Определение гибкости проводилось по общепринятой методике. В качестве контрольного упражнения (теста) был использован наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см). Было обследовано 35 учащихся: 13 девочек и 22 мальчика.

Результаты и их обсуждение. В результате исследования был определен уровень развития гибкости у детей среднего школьного возраста (таблица).

Таблица – Уровень и результаты развития гибкости у учащихся 8-х и 9-х классов на примере контрольного упражнения наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)

Уровень	Классы							
	8 класс				9 класс			
	Мальчики		Девочки		Мальчики		Девочки	
	\bar{x}	n	\bar{x}	n	\bar{x}	n	\bar{x}	n
Высокий	14	1	18	2	12,3	3	19,8	4
Выше среднего	8,7	3	12	1	10	1	14	1
Средний	4,2	5	–	–	7	3	11	1
Ниже среднего	-3	3	3,5	2	2	3	8	1
Низкий	–	–	–	–	–	–	0	1

Как видно из таблицы, уровень, а соответственно и результаты в предложенном контрольном упражнении различны как у мальчиков, так и девочек. Все, за исключением одной девочки, показали уровень ниже среднего и более высокий.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило определить, что у учащихся 8-х и 9-х классов ГУО «Средняя школа № 16 г. Бреста» уровень развития гибкости находится в диапазоне от высокого до уровня ниже среднего. Исключение составил один человек с низким уровнем.

Полученные результаты могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе учащихся среднего школьного возраста по дальнейшему развитию гибкости и внесению определенных коррективов в методику развития (воспитания) гибкости с учетом индивидуальных особенностей.

1. Теория и методика физической культуры ; под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.

2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 6-е изд., стер / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2008. – 480 с.

ХИЛЬЧУК К. С.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Д.И. Вольский, преподаватель,
магистр пед.наук

ОСОБЕННОСТИ ОТНОШЕНИЙ НАЙМА В СПОРТЕ. ТРАНСФЕРНАЯ СИСТЕМА НАЙМА

Среди многочисленных особенностей регулирования труда в области спорта наиболее существенные и практически не имеющие аналогов в других сферах деятельности связаны с порядком найма и последующего удержания спортсменов. Профессиональные контракты [3] спортсменов в игровых командных видах спорта (именно о них дальше пойдет речь) обычно регулируются трудовым законодательством [1], тогда как в индивидуальных - могут также гражданско-правовыми договорами [2]. Существуют 2 основные системы найма (заключения контрактов) в спорте:

1) трансферная система;

2) система драфтов.

Трансферная система

Трансферная система (англ. transfer - передача) предусматривает определенную преемственность в заключении трудовых контрактов со спортсменами. Она проявляется в том, что в течение профессиональной карьеры игрок несколько раз "перепродается" из одного клуба в другой. Это де-юре не исключает возможности перехода из клуба в клуб без компенсации, если срок действующего контракта истек. Но де-факто клубы-наниматели стараются избегать таких ситуаций (в частности, предлагают спортсмену подписать новый контракт до истечения срока действия

предыдущего, чтобы в случае отказа успеть его "продать"). В некоторых видах спорта и лигах компенсация выплачивается даже по истечении срока действующего контракта (в т.ч. до недавнего времени в ОЧБ (Открытый чемпионат Беларуси) по хоккею). В футболе известное дело Босмана фактически запретило такие выплаты, но для компенсации клубов на подготовку футболиста были введены новые: компенсация за подготовку и так называемый механизм солидарности.

По своей сути трансферные выплаты изначально носили компенсирующий характер (расходы на подготовку спортсмена плюс упущенная выгода в связи с досрочным расторжением контракта). Но в последнее время в связи с коммерциализацией спорта переходы зачастую начинают рассматриваться как объект инвестиций для последующей перепродажи. Естественно, что касается это только наиболее коммерчески успешных видов спорта и топ-спортсменов.

Юридическую природу трансферных соглашений среди специалистов объясняют по-разному, относя к сферам:

- 1) трудового права;
- 2) гражданского права;
- 3) смешанной области.

По нашему мнению, трансферный контракт имеет известную юридическую самостоятельность по сравнению с трудовым договором и даже независимость от него. При всем сходстве с уступкой требования трансферное соглашение нельзя рассматривать как цессию по трем причинам:

- 1) нет сингулярного правопреемства в обязательстве, а происходит новация;
- 2) в отличие от цессии, трансферный контракт может содержать указание на встречное представление (игрок "продается" и "покупается");
- 3) в отличие от пассивной фигуры должника в уступке требования спортсмен в трансфере может выступать активной стороной договора. [4]

По названным причинам трансферное соглашение следует рассматривать как гражданско-правовой механизм, встроенный в трудовые отношения. В то же время среди инструментов гражданского права трансфер может быть охарактеризован как непоименованный договор, заключение которого хотя и не предусмотрено законодательством, но и не противоречит ему. В последнее время появилась также новая категория "спортивные права", с помощью которой, на наш взгляд, можно достаточно успешно объяснять ту степень личной несвободы, которую добровольно принимают на себя профессиональные спортсмены.

1. Кодекс Республики Беларусь от 26.07.1999 N 296-3 (ред. от 17.07.2018) "Трудовой кодекс Республики Беларусь";

2. Кодекс Республики Беларусь от 07.12.1998 N 218-3 (ред. от 17.07.2018) "Гражданский кодекс Республики Беларусь" (с изм. и доп., вступившими в силу с 01.02.2019);

3. Декрет Президента Республики Беларусь от 26.07.1999 N 29 (ред. от 13.02.2012, с изм. от 18.01.2019) "О дополнительных мерах по совершенствованию трудовых отношений, укреплению трудовой и исполнительской дисциплины";

4. Статья "Особенности отношений найма (контрактов) в спорте" (С. В. Овсейко)

ЦВИД В. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный Руководитель – С.В. Родин, преподаватель

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Введение. Физическая и психологическая подготовленность футболистов является одним из важнейших факторов, от которого зависит активность и эффективность командных, групповых действий. Каким бы техничным и тактически грамотным не был бы футболист – он никогда не добьется успеха без хорошей и разносторонней физической подготовленности. Не добьется и успеха команда, в которой физическая готовность даже одного игрока не будет соответствовать современным стандартам футбола. Главная задача тренеров, обучающих юное поколение футболистов – развивать физическую подготовку и укреплять психологическое состояние детей с самого их детства

Цель работы – сравнительный анализ физической и психологической подготовленности юных футболистов на начальном этапе подготовки.

Методы исследования. Проведение тестирования, сравнительный анализ и обработка данных.

Результаты и их обсуждение. Подготовка юных спортсменов должна основываться на стройной преемственной методике тренировки, обеспечивающей становление спортивного мастерства, рост функциональных возможностей и их максимальную реализацию. В этом плане в системе подготовки юных футболистов одним из ключевых является этап спортив-

ной специализации, приходящийся на возрастные периоды с 6-10, 11 до 15 лет. В этой связи все большее значение приобретает решение проблемы индивидуализации и дифференцировки процесса физической и психологической подготовки футболистов. Это касается и дифференцировки в развитии основных компонентов функциональной подготовленности и диагностики протекания адаптации. В этом плане уже на этапе предварительной подготовки одной из важнейших задач выступает определение индивидуально-типологических особенностей юных футболистов, которые в дальнейшем, на этапах начальной и углубленной специализации будут являться ориентиром и лягут в основу функциональной специализации в соответствии с особенностями игрового амплуа и послужат основанием дифференцированного подбора средств, обеспечивающих формирование морфофункциональной специализации, понимаемой как избирательное приспособительное совершенствование функциональных возможностей, определяющих эффективность специфической деятельности.

Футболист должен в совершенстве владеть техническими приемами, исходя из своей физической подготовки, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам, быть психологически готов к игре, к встрече с соперником на поле. От этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. И не случайно. Ведь футболист - это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Выводы. Техническая подготовка очень важна для футболиста. Чтобы подготовить игрока высокого класса, необходимо освоение всех физиологических особенностей, эмоциональной устойчивости и технического арсенала футбола, начиная с детства.

Процесс обучения должен строиться творчески, а уже освоенные приемы нужно увязывать с противодействием соперника.

Всесторонняя подготовка футболиста – основа его спортивной специализации. В тренировки футболиста: в реализации этого основополагающего принципа выражается в разносторонней физической, тактическое, технической, психологической и теоретической подготовки и отражает требования комплексного подхода к системе тренировки футболиста при строгом сбалансировании всех ее сторон. Содержание тренировки футболистов составляют упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости на совершенствование техники владения мячом и тактики.

ЧМУХ Я. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.М. Ляхович, преподаватель,
магистр педагогических наук

ПРИМЕНЕНИЕ РЕЧЕДВИГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УРОКАХ ГИМНАСТИКИ.

Введение. Научные исследования в области изучения применения речедвигательных упражнений на уроках гимнастики свидетельствуют о том, что такая форма занятий в школах применяется крайне редко. Более часто речедвигательные упражнения используются при проведении физкультурминуток и физкультпауз в младших классах. Основопологающим для таких упражнений является ритм. Ритм, как бы служит связывающей нитью в гармоническом развитии человека, объединяя друг с другом такие формы человеческой деятельности, как речь и движения. Рече-двигательные упражнения решают не только воспитательные и образовательные задачи, но и укрепляют здоровье, способствуют, общему физическому развитию ребенка.

Цель работы – изучение применения речедвигательных общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры и здоровья в младших классах.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Речедвигательные упражнения используются для развития речедвигательной координации, для гармонического (духовного и физического) развития личности школьников. Определено разнообразие видов речедвигательных упражнений, среди которых выделены: игры-сказки; сюжетные и сюжетно-ролевые игры; подражательные ритмические упражнения; упражнения с проговариванием ритмической стихотворной речи с поэтическим (или объясняющим суть движения), содержанием; эвритмия. Определено разнообразие форм выполнения речедвигательных упражнений. Среди них: выполнение упражнений с одновременным последовательным и поочерёдным проговариванием стихотворного текста, проговариванием математических движений, игр-загадок и др.

Выводы. Таким образом, речедвигательные упражнения, способствуют гармоническому развитию учащихся младшего школьного возраста и могут широко использоваться на уроках физической культуры и здоровья.

ШЕВЧУК В. А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В.В. Павлючик, старший преподаватель

ДЕЙСТВИЯ ФУТБОЛИСТОВ В АТАКЕ В СВЯЗИ С ИЗМЕНЕНИЯМИ В ПРАВИЛАХ ИГРЫ

Введение. Тенденция усиления наступательной мощи за счёт повышения мобильности футболистов, их универсализации и более чёткой организации игры – это одно из базовых направлений развития современного футбола. Универсализация игроков различных линий позволяет без ущерба для обороны успешно использовать в атаке, как игроков средней линии, так и игроков защиты.

Цель работы – выявить изменения, произошедшие в атакующей игре команды в связи с изменением правил игры. На период исследования были сформулированы следующие задачи: определить изменения технико-тактических действий в нападении.

Методы исследования. В процессе выполнения работы мы применяли метод наблюдения, метод анализа.

Результаты и их обсуждение. В современном футболе в атаке должны участвовать все игроки команды, не нарушая при этом командной тактики. Рослого, мощного форварда целесообразно выдвинуть на острие атаки с задачей пытаться «продавить» оборону в наиболее опасной центральной зоне, стягивать на себя нескольких защитников, тем самым развязывая руки партнерам. Быстрые, маневренные нападающие, играют по всему фронту атаки, осуществляют скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей мяча в штрафную площадь. Современный футбол может функционировать как без центрфорвардов, так и без ярко выраженной линии нападения вообще, когда нападающие/полузащитники не имеют конкретной позиции на футбольном поле. Система игры без чистых форвардов очень сложна для эффективного применения и ещё пока является редкостью. Анализируя тактические построения, концепцию игры многих команд, можно прийти к выводу, что времена классических центрфорвардов уходят в прошлое. Есть даже мнения, что схемой будущего вполне может стать система 4-6-0, когда все шесть игроков в середине поля могут меняться, атаковать и обороняться.

Выводы. Сегодня, если хочешь добиться успеха, надо играть в атакующий футбол, прессинговать соперника на его территории и постоянно контролировать мяч. Все игроки команды должны быть универсалами, одинаково уметь играть как в нападении, так и в защите на всех участках поля.

ШЕЛЕСТ Г. Ю.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – С.И. Юрчик, старший преподаватель

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И ЕГО РОЛЬ В НАШЕ ВРЕМЯ

Введение. Адаптивный спорт (спорт инвалидов) является разновидностью адаптивной физической культуры. Его целью является реализация способностей человека, а также сравнение их со способностями других людей со схожими проблемами в развитии, через соревнования, которые ориентированы на достижение максимальных результатов. Тема является актуальной в наше время по нескольким причинам. Одной из главных является то, что в наше время остаются люди с ограниченными возможностями, а именно такие люди являются участниками адаптивного спорта. Еще причиной актуальности этой темы является наличие таких видов спорта, как баскетбол на колясках, фехтование на колясках, наличие паралимпийских игр, ведь это тоже является частью адаптивного спорта. Также стоит отметить, что согласно стратегии развития физической культуры и спорта государств-участников Содружества Независимых Государств до 2020 года, поддержка адаптивного спорта – одно из приоритетных направлений сотрудничества, предполагающих и правовое взаимодействие.[2]

Цель работы - определение роли адаптивного спорта в наше время.

Методы исследования. В работе представлены результаты анализа литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Адаптивный спорт предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем (ампутации конечностей, травмы спинного мозга, повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Главной целью адаптивного спорта является максимально возможная самореализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности, повышение их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, - социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения, которые должны осуществляться не только на приспособлении этих людей к нормам и правилам жизни здоровых граждан, но и с учетом их собственных условий.[3] Однако, у адаптивного спорта существуют проблемы организационно-управленческого и инфра-

структурного характера. Для реабилитации инвалидов и для обеспечения занятий физкультурой и спортом требуются оборудованные помещения, технический и тренерский персонал. Обеспеченность спортивными залами, спортооружениями и спортивным инвентарем как в крупных городах, так и в сельской местности оставляет желать лучшего. Для улучшения положения требуются значительные инвестиции, однако почти все финансовые ресурсы государства в последние десятилетия были ориентированы на строительство и поддержание объектов для крупных спортивных проектов мирового уровня (олимпиада, чемпионаты мира, спартакиады). Инвалидный спорт в этой связи недополучает в свое распоряжение объекты социально-культурного и физкультурно-спортивного назначения. В стране наблюдается отсутствие специалистов, которые хотели и имели бы возможность работать со слепыми спортсменами. Это связано не только с недостаточным финансированием, но и с отсутствием учебных центров.[1]

Выводы. Таким образом можно сказать, что адаптивный спорт занимает важное место. Он является приоритетной целью развития стран, помогая реализовать себя в спорте людям, которые каким-то образом ограничены в возможностях.

1. Симашенков П.Д. Актуальные проблемы организации адаптивного спорта в Российской Федерации / Симашенков П.Д., Буков А.В.

2. Режим доступа :www.imi-samara.ru/wp-content/uploads/2018/12/Симашенков_Буков_100_105.pdf

3. Журавлева Т.В. Законодательство Республики Беларусь об адаптивном спорте/ Т.В.Журавлева // Вестник университета МГЮА имени О.Е. Кутафина. - 2015. - 4.с. 144 - 147

4. Файловый архив студентов. – Режим доступа: <https://studfiles.net>

ЩУРКО А. М.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель - Л.С. Титова, ст.преподаватель,

магистр пед. наук

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АЭРОБИКИ СПОРТИВНОЙ

Введение: Аэробика спортивная – это сложный и эмоциональный вид спорта, в котором спортсмены выполняют комплекс упражнений с высокой интенсивностью и сложно координированными элементами под музыку в быстром темпе.

Спортивная аэробика – вид спорта, официально зарегистрированный в Белорусском реестре видов спорта.

Спортивная Аэробика является одним из пяти видов гимнастики Белорусской Ассоциации Гимнастики (наряду со спортивной и художественной гимнастикой, акробатикой и прыжками на батуте), признанным и пропагандируемым FIG (Federation International Gymnastics) в Республике Беларусь. На мировой аэробика спортивная имеет другое название – аэробная гимнастика.

Цель работы: проанализировать развитие аэробики спортивной как вида спорта.

Методы исследования. Работа основана на анализе методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Развитие аэробики можно проследить с самых давних времен. Древние греки в античное время придумали орхестрику. Это гимнастика танцевального направления. В Греции упражнения под музыку применялись для придания пластичности движениям, выработки красивой походки, хорошей осанки. Она стала началом развития аэробики, а также современной художественной гимнастики.

В конце XIX века появляется новое направление в гимнастике, такое как аэробика, первым разработчиком стал французский физиолог Ж. Дементи. Его система физических тренировок, упражнений была основана на ритмичном напряжении и расслаблении мышц, на ведущем значении гармонии и ритма движений. Большое значение Ж. Дементи придавал развитию гибкости и ловкости.

Термин «аэробный» заимствован из физиологии, он используется при определении химических и энергетических процессов, обеспечивающих работу мышц. Процесс синтеза богатых энергией веществ в организме возможен только при наличии кислорода, т.е. в аэробных условиях. К видам двигательной активности, стимулирующим повышение потребление кислорода во время занятий, относятся различные циклические движения, выполняемые с невысокой интенсивностью достаточно длительное время. Применительно к различным видам физической активности, имеющим оздоровительную направленность, предложил известный американский врач Кеннет Купер (в конце 60-х годов под его руководством проводилась исследовательская работа для военно-воздушных сил США по аэробной тренировке).

В широком смысле к аэробике относятся: ходьба, бег, плавание, катание на коньках, лыжах, велосипеде и др. выполнение общеразвивающих и танцевальных упражнений, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс, так же стимулирует работу ССД систем. Это и дало основание использовать термин «аэробика» для разнообразных программ, выполняемых под музыкальное сопровождение.

С 70-х годов в США и Европе аэробика стала развиваться по разным направлениям – аэробические танцы, аэробная гимнастика, аэробика Джейн Фонды, степ-аэробика, шейп-аэробика и другие.

В 1983 американские спортсмены Хорвард и Карен Шварц впервые представили миру такой вид спорта как аэробную гимнастику, организовав национальный чемпионат по этой дисциплине. Аэробная гимнастика – характеризуется способностью спортсменов исполнять непрерывные сложные и высокоинтенсивные соединения (образцы) аэробных движений, соответствующих музыке, заимствованных из традиционных аэробных упражнений; программа должна демонстрировать непрерывное движение, гибкость, силу и использование из семи основных шагов, элементы трудности, выполненные с высокой степенью совершенства.

С середины 80-х годов в США, а затем и в странах Европы, Азии и Латинской Америки стали проводиться конкурсы и фестивали по аэробике, впоследствии преобразовавшиеся в соревнования. Свой вклад в развитие этого вида спорта внесли возникшие международные федерации АНАК (ANAC - Association of National Aerobic Championship), ФИСАФ (FISAF – Federation International of Sports Aerobics and Fitness), СУЗУКИ (The Suzuki World Cup), ИАФ (IAF – International Aerobic Federation). В 1995 году аэробику спортивную признала международная федерация гимнастики (ФИЖ).

В настоящее время деятельность FIG осуществляется по нескольким разделам. К основным из них относятся: разработка правил и регламента соревнований, организация крупнейших международных соревнований и патронаж крупных региональных и континентальных турниров, подготовка судей, тренеров и специалистов, популяризация и пропаганда видов гимнастики с помощью современных средств массовой информации. Попытки руководителей федерации гимнастики объединения существующих в мире федераций, развивающих аэробику, в единую федерацию пока не увенчались успехом. В связи с этим спортивная аэробика пока не имеет достаточных оснований для включения в программу Олимпийских игр. За прошедший период времени проведено достаточное количество (более 25) крупнейших соревнований, в которых приняли участие спортсмены разных стран. Сейчас международная федерация аэробики объединяет спортсменов более 70 страны.

Основными международными соревнованиями по аэробике, проводимыми под руководством и патронажем FIG, являются чемпионаты мира, этапы (серии) и финалы кубка мира, мировые игры (аэробика как одна из дисциплин), континентальные чемпионаты.

Чемпионаты мира (с 1-го -1995 г.), Европы и международные турниры носили личный характер. В 2002 году на 7-м чемпионате мира помимо

лично впервые было разыграно командное первенство. Каждая национальная федерация заранее определяла спортсменов для участия в командном первенстве. Согласно дополнениям к «Техническим правилам FIG» (2002) победителем в командном первенстве становилась национальная федерация, спортсмены которой получили меньшую сумму по занятым местам (рейтингу) в квалификационных соревнованиях. Учитывались результаты выступлений смешанных пар, троек, групп и одного из солистов (лучшее место мужчины или женщины).

Аэробика в мировых играх и кубке мира - «рейтинговое» соревнование. Для участия в них спортсмены проходят специальный отбор, участвуя в чемпионатах мира, предшествующих основным соревнованиям. Личное первенство во всех соревнованиях определялось по результатам финалов. Победителем становился спортсмен с лучшей суммой баллов.

Представители многих стран мира участвуют в международных турнирах, однако, наибольшей популярностью этот вид спорта пользуется в Европе. В связи с этим большее число международных соревнований были проведены именно на этом континенте.

Постоянное совершенствование правил соревнований по аэробике также способствует развитию этой спортивной дисциплины.

До 2000 года программа чемпионатов мира содержала четыре вида соревнований: выступления в индивидуальных программах мужчин и женщин, смешанных пар, троек. На чемпионате Европы впервые были представлены выступления в групповых программах, которые с 2001 года дополнили перечень видов соревнований и в чемпионатах мира. Введение еще одного вида соревнований потребовало изменений в размерах соревновательной площадки (внутри площадки для групп, размером 10x10 м размечается площадка 7x7 м для остальных видов соревнований). С 2002 года на 7-м чемпионате мира (Клайпеда, Литва) впервые было проведено командное первенство. Сохранилось количество финалистов (по 8 в каждом виде), которые определяются по лучшей сумме баллов в квалификационном (отборочном) туре соревнований. Положительной является поправка к финальным соревнованиям, введенная с 2001 года и разрешающая участие до двух выступающих от одной страны в каждом из финалов, изменяющая порядок определения стартового номера в финале (по жеребьевке), ликвидирующая преимущества для участия в финале чемпионов предыдущего чемпионата мира.

С 2002 года были упразднены технические правила соревнований, что позволило увеличить численное количество спортсменов участвующих в соревнованиях наивысшей категории, так на Чемпионате Мира в 1995 году выступало 99 спортсменов, а уже в 2002 – 180.

На 15-ом Чемпионате Мира (2018, Португалия) приняли участие 38 стран, на лидерские позиции в различных дисциплинах вышли такие страны как Россия, Япония, Китай, Южная Корея, Российская сборная также стала победителем в общекомандном зачете.

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 настоящее время аэробика спортивная включена в программу соревнований II Европейских Игр, проводимых в Республике Беларусь (Минск).

В Республике Беларусь данный вид спорта активно развивается и уже имеет свои традиции, так начиная с 2008 года ежегодно, проводится международный турнир по аэробике спортивной Кубок «Аэростеп».

Выводы. Долгое время современную аэробику не считали видом спорта как таковым. Однако образовавшись на базе основной гимнастики и вобрав в себя как элементы европейских школ, так и элементы восточной культуры, а также элементы хореографической и танцевальной подготовки, данный вид спорта имеет свою федерацию, правила и крупнейшие рейтинговые соревнования. Программы постоянно обновляются и усложняются для увеличения силы, гибкости, выносливости, улучшения координации движений спортсменов, высокий эмоциональный фон занятий достигается за счёт ритмичной музыки, все это позволяет аэробике на протяжении десятилетий удерживать высокий рейтинг среди гимнастических видов спорта.

ЯРОШУК А. Б.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – В.Ф. Юрчик, старший преподаватель

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОГО
СПОРТА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Введение. В нашей стране ежегодно около 25 000 человек становятся инвалидами в трудоспособном возрасте, и ещё более 4 000 становятся инвалидами в возрасте до 18 лет. К сожалению, часть из них находится в самом начале своей жизни или в её расцвете. Поэтому привлечение инвали-

дов к занятиям спортом и физической культурой рассматривается как один из факторов «социализации» лиц с ограниченными возможностями.

Цель работы – определение состояния, проблем и перспектив адаптивного спорта в Республике Беларусь.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования как анализ научной литературы, нормативно-правовых документов, интернет-обзор.

Результаты и их обсуждение. В Республике Беларусь пристальное внимание уделяется развитию системы специального образования. Его совершенствование по праву признано важным приоритетным направлением в образовательном пространстве нашей страны в деле интеграции инвалидов и лиц с особенностями психофизического развития в общество. При этом важным позитивным образовательно-коррекционным элементом выступает адаптивная физическая культура, направленная на максимально возможное интеллектуальное и физическое развитие лиц с ОПФР.

Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры предназначен для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация способностей и сравнение их со способностями других людей, имеющих проблемы со здоровьем.

Основная задача адаптивного спорта заключается в том, чтобы сформировать спортивную культуру у инвалида, приобщить его к общественно-историческому опыту в данной сфере, помочь в освоении технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Для реализации этих задач законодательными органами республики приняты Законы «О физической культуре и спорте» и «О социальной защите инвалидов», а также ряд информативных актов.

В стране сложилась определенная структура управления инваспортом. В настоящее время физкультурно-спортивная работа ведётся с четырьмя группами инвалидов: с дефектами органов зрения, слуха, поражениями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями интеллекта. Это объясняется существованием организаций, объединяющих перечисленные группы.

Опыт организации спорта инвалидов в Беларуси показывает, что этот процесс проходит целый ряд этапов. Прежде всего – это этап признания спорта инвалидов как равноправного компонента общего спортивного движения. Сегодня в стране работают федерации инвалидного спорта, более 25 клубов, 70 физкультурно-оздоровительных секций. В Республике Беларусь около 50 000 инвалидов занимаются спортом. Наибольшее предпочтение отдано следующим видам: легкая атлетика, плавание, стрельба из лука, биатлон, мини-футбол, шахматы, шашки, танцы на инвалидных колясках, велоспорт, лыжные гонки, дзюдо, фехтование.

Следующий этап развития инваспорта – это подготовка тренерских и медицинских кадров для работы со спортсменами-инвалидами. Важны также разработка и применение специальных методик тренировочной работы, выработка оригинальных критериев психологического тренинга.

На современном этапе выделяют следующие направления спорта инвалидов: паралимпийское, дефлимпийское и специальное олимпийское. Паралимпийские игры представляют собой международные спортивные соревнования для людей с ограниченными возможностями, кроме инвалидов по слуху. Проще говоря, они предназначены для инвалидов с разной степенью ограничений в возможности двигаться. Дефлимпийские игры – это спортивные соревнования людей с нарушениями слуха. Специальные Олимпийские игры – это спортивные соревнования для лиц с умственными отклонениями.

Сегодня число спортсменов-инвалидов в Беларуси, регулярно участвующих в международных соревнованиях, составляет около 200 человек. В составе команды по инваспорту находится 85 человек.

Выводы. Сейчас Республика Беларусь является одной из наиболее сильных стран-участниц мирового спортивного движения инвалидов. Белорусские спортсмены-инвалиды уже получили международное признание во всем мире. Занятия спортом и достижение определенных результатов помогают инвалидам преодолевать те трудности, с которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Инвалидный спорт еще раз доказывает, что его участники – полноправные граждане. Они вносят свой вклад в развитие спорта и повышают международный престиж страны.

1. Приходько В.И. Социальная защита инвалидов в Республике Беларусь. – Минск: БГУУФК, 2006.
2. Евсеева, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2003. – 203 с.
3. <http://www.sportedu.by>.
4. <http://pravo.by>.

ЯЧНИК В. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный Руководитель – В.В. Павлючик, старший преподаватель

**КОНТРАТАКА КАК СРЕДСТВО ДОСТИЖЕНИЯ ПОБЕДЫ
В ФУТБОЛЕ (ЧЕМПИОНАТ МИРА– 2018)**

Введение. Контратаки занимают важное место в современном футболе. Некоторые команды могут добиваться победы в матче, даже если они не берут на себя инициативу в атаке. Контратака – это игровая ситуация, когда одна команда прерывает атаку соперника и сразу же быстро начинает свою. Контратака должна отличаться своей стремительностью, иначе она теряет свою опасность. Скорость пасов и передвижения игроков в такой ситуации должна быть максимальной.

Контратаки позволяют некоторым командам создавать остроту у чужих ворот. Для этого не обязательно иметь сильное нападение, а достаточно лишь вовремя и качественно воспользоваться ошибками соперника.

Цель работы – исследование статистики чемпионата мира по футболу 2018 для определения эффективности контратак в современном футболе.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ статистики ЧМ по футболу 2018 в России, математическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Анализ статистики ЧМ 2018 по футболу показал, что контратаками пользовались все команды без исключения. Наиболее часто применялись командами, которые уступали по игре. Для такого стиля игры подходит, так называемая “игра вторым номером”, что позволяет команде насытить оборону и ожидать ошибки соперника.

Последние ЧМ входили в топ-2 турнира по владению. Франция – чемпион с наименьшим средним владением в истории. Они владели мячом 48% игрового времени. Отдавали преимущество и играли за счет контратак. Почти 40% голов являются результатами контратак. Благодаря успешным и быстрым действиям команд в контратаках было забито более 100 голов в период всего чемпионата.

Выводы. Контратаки занимают важнейшее место в современном футболе. Они позволяют более слабой команде побеждать сильных соперников и добиваться результата. Хотя и не всегда приводящие к успеху, контратаки часто используются в каждой игре. И исходя из ЧМ 2018 в России пример такого стиля нам продемонстрировала команда Дидье Дешама

БРОДНИЦКАЯ И. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Ю. Михута, канд. пед. наук, доцент

**ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ
ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО**

СИСТЕМЕ М. 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 [2]. Для эффективного решения поставленных задач в дошкольных общеобразовательных заведениях, помимо использования традиционных форм занятий по физическому воспитанию, необходимо разрабатывать подходы к организации и внедрению системы сопряженных занятий с целью быстрого овладения необходимой базой практических двигательных умений и навыков; формирования должной степени психофизических способностей дошкольников для высокой и устойчивой работоспособности [1-3].

Современная методика должна основываться на индивидуализации и дифференциации методов физического воспитания с применением сопряженных средств различной координационной направленности, которая будет способствовать развитию психофизических компонентов: сенсомоторика, психические познавательные процессы и функциональное состояние нервно-мышечного аппарата, силовые, скоростно-силовые, скоростные способности, координационные способности, гибкости и функциональной подвижности суставов, а также приобретению новых двигательных навыков за счёт увеличения объёма и вариативности движений в суставах конечностей [1-4].

При этом ведущими средствами координационной направленности должны выступать вариативные общие двигательно-координационные действия: обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений; увеличивающие двигательный опыт; с преимущественной направленностью на отдельные психомоторные функции; общеразвивающие и подводящие упражнения; вырабатывающие специализированные восприятия [4].

Цель работы – разработка экспериментальной методики развития психофизических способностей у детей дошкольного возраста, занимающихся по системе М. Монтессори.

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

Результаты и их обсуждение. Для эффективного построения и планирования занятий для детей по системе М. Монтессори с использованием средств различной координационной направленности, на основании полученных нами результатов исследования, необходимо учитывать: уровень развития компонентов психофизического профиля обучаемых; возрастнополовые особенности сенситивного развития психофизических способностей; вариативность программы занятий с учетом индивидуально-

дифференцированного подхода. С учетом перечисленных факторов в занятиях экспериментальной группы следует включать двигательные задания с набором вариативных и сопряженных физических упражнений (таблица 1), направленных на активизацию компонентов психофизических способностей.

Несмотря на большое количество исследований, связанных с обоснованием эффективности системы М. Монтессори в дошкольных образовательных учреждениях, до настоящего времени в полной мере не изучена структура и развитие психофизических кондиций детей. Недостаточно разработан вопрос содержания и форм организации специальной работы по развитию дефицитных компонентов психофизической сферы детей. Предлагаемая методика позволит существенно повысить эффективность процесса физического воспитания детей дошкольного возраста по системе М. Монтессори, раскрыть и расширить резервные психофизического потенциала готовности детей дошкольного возраста к обучению в школе.

Для результативности поставленных задач в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста по системе М. Монтессори должны использоваться сопряженно соотношение полиструктурных и полифункциональных средств и методов обучения различной направленности: традиционные и современные средства М. Монтессори (акцентированные на жизнедеятельность ребенка); средства двигательно-координационной направленности; средства, акцентированные на психомоторную сферу.

Таблица 1 – Сопряженная методика развития психофизических способностей детей дошкольного возраста, занимающихся в группе М. Монтессори

Алгоритм сопряженного воздействия средств разной двигательного-координационной направленности в предлагаемой системе М. Монтессори «равномерность + сопряженность + вариативность»		
Традиционные и современные средства М. Монтессори, акцентированные на жизнедеятельность ребенка	Средства двигательного-координационной направленности	Средства, акцентированные на психомоторную сферу
<p>Основные направления жизнедеятельности: самообслуживание; передвижение; игровая деятельность; ориентация; общение; контроль за своим поведением.</p> <p>Упражнения в практической жизни: <i>подготовительные</i> (переноска стула, раскатывание и скатывание коврика, складывание салфеток, пересыпание ложкой, пересыпание из кувшина в кувшин, переливание из кувшина в кувшин); <i>особые формы движения</i> (упражнения в ходьбе по линии, упражнения в тишине, прыжки, лазание, бег); <i>забота о самом себе</i> (рамки-застежки, мытье рук); <i>забота об окружающей среде</i> (чистка обуви, сметание со стола, подметание пола, мытье посуды, стирка белья, глажка белья, мытье стола, мытье фруктов, вытирание пыли).</p> <p>Упражнения для развития психомоторных способностей и чувств: <i>материалы для различения размеров</i> (розовая башня, коричневая лестница, красные штанги, блоки с цилиндрами – вкладышами, цветные цилиндры); <i>материалы для различения цвета</i> (цветные таблички); <i>материалы для различения формы</i> (геометрический комод, биологический комод, конструктивные треугольники, геометрические тела); <i>материалы для различения структуры поверхностей и материалов</i> (клавишная доска, доска для ощупывания, ящик с кусочками тканей, материалы для различения веса, тяжелые таблички); <i>материалы для различения шумов и звуков</i> (шумящие коробочки, звоночки); <i>материалы для различения запахов</i> (коробочки с запахами); <i>материалы для различения вкусовых качеств</i> (вкусовые банки); <i>материалы для восприятия температурных различий</i> (теплые кувшины).</p> <p>Упражнения для развития оперативности мышления и когнитивного компонента психофизических способностей: <i>введение в мир чисел от 0 до 10</i> (числовые штанги, цифры из шершавой бумаги, веретена, цифры и чипсы); <i>введение в десятичную систему</i> (золотой материал из бусин, числовой материал); <i>введение понятия числа</i> (башня из разноцветных бусин; доска СЕГЕНА I; доска СЕГЕНА II; цепочки из бусин – линейные числа; короткие цепочки; цепочка из ста бусин; цепочка из 1000 бусин).</p> <p>Упражнения для развития речевых функций в психофизическом потенциале: <i>расширение словарного запаса</i> (наборы предметов, которые можно назвать одним понятием); <i>материалы по обучению письму</i> (рамки для штриховки, фонетические коробочки (коробочки с мелкими предметами, в названии которых есть определенный звук), шероховатые буквы, подвижный алфавит); <i>материалы по обучению чтению</i> (интуитивное чтение (розовая серия), чтение с предметами из окружающей среды, чтение с классификацией, задания (чтение заданий), интуитивное чтение (введение трудностей при чтении) (голубая серия)); <i>название материала, упражнения</i> (чтение с предметами окружающей среды, чтение с классификацией (с трудностями при чтении), чтение с несколькими трудностями (белая серия)); <i>введение в грамматику</i> (знакомство с частями речи, знакомство с составом слова).</p>	<p>– всевозможные циклические и ациклические двигательные действия;</p> <p>– движения манипулирования отдельными частями тела;</p> <p>– движения с перемещением вещей в пространстве;</p> <p>– движения прицеливания;</p> <p>– баллистические двигательные действия с установкой на дальность и силу;</p> <p>– метательные движения на меткость;</p> <p>– подражательные и копирующие движения;</p> <p>– не локомоторные движения тела;</p> <p>– подвижные и спортивные игры;</p> <p>– движения с приспособлением и перестроением двигательных действий;</p> <p>– движения с ориентированием в пространстве;</p> <p>– упражнения на согласование движений;</p> <p>– упражнения на поддержание динамического равновесия;</p> <p>– упражнения на вестибулярную устойчивость;</p> <p>– упражнения на согласование ритма двигательных действий;</p> <p>– упражнения на быстроту реагирования;</p> <p>– упражнения на дифференцирование параметров движений.</p>	<p>– упражнения для развития сенсомоторики (простая аудио-моторная, простая зрительно-моторная, сложная зрительно-моторная реакция, реакция на движущийся объект);</p> <p>– упражнения для развития психических познавательных процессов (свойства внимания – переключение и распределение, объем, устойчивость);</p> <p>– упражнения для развития функционального состояния нервно-мышечного аппарата (стабильность двигательной системы и тип нервной системы, точность восприятия времени)</p>
Сопряжение и вариативность постановки двигательного-координационных задачи и условий выполнения движения		

При этом ведущими средствами сопряженной направленности в психофизическом развитии и овладение практико-ориентированных действий должны выступать вариативные общие двигательно-координационные действия: обогащающие фонд жизненно важных навыков и умений; увеличивающие двигательный опыт; с преимущественной направленностью на отдельные психомоторные, когнитивных и моторных функций; общеразвивающие и подводящие упражнения; вырабатывающие специализированные восприятия.

Выводы. Таким образом, алгоритм сопряженного воздействия средств разной двигательно-координационной направленности в предлагаемой системе М. Монтессори «равномерность + сопряженность + вариативность» позволяет разновозрастным детям в группе существенно раскрыть и расширить индивидуальные резервные возможности психофизического потенциала готовности детей к обучению в школе, и тем самым, существенно повысить эффективность процесса физического воспитания.

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, раскрыть резервный потенциал психических и моторных возможностей детей.

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

2. Монтессори, М. Мой метод : начальное обучение / М. Монтессори ; Пер. с фр. Л. Б. Печатникова. – М. :Астрель: АСТ, 2007. – 349 с.

3. Система М. Монтессори : Теория и праткике : учеб.пособие для студ. учреждений высш. образования / М.Г. Сорокова. – 6-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2014. – 384 с.

4. Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М.,ТЦ «Сфера», 2008. – 636 с.

ИГНАТЮК Л. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Ю. Михута, канд. пед. наук, доцент

**РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У
БАСКЕТБОЛИСТОК 12-14 ЛЕТ РАЗНОГО АМПЛУА В ПОДГО-
ТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ**

Введение. Для достижения успеха в современных игровых видах спорта, а именно в баскетболе, важным фактором является безупречная организация игры, технико-тактические идеи и высокий уровень психологической и физической подготовленности игроков [1].

Высокая сложность тренировочной и соревновательной деятельности в баскетболе предъявляет большие требования ко всем сторонам подготовленности баскетболисток: действуя в условиях жесткого единоборства, находясь в нестандартных ситуациях при дефиците времени и пространства, игрок должен надежно и эффективно решать постоянно возникающие технико-тактические задачи на фоне утомления [2].

Данное обстоятельство обусловлено тем, что для баскетболисток характерно постоянное сочетание активных действий с кратковременными периодами относительного отдыха. Основную часть нагрузки баскетболисток составляет работа скоростно-силового характера достаточно большой мощности, требующая проявления высокого уровня общей, скоростной и специальной выносливости. При этом выполнение физических нагрузок в тренировочных и соревновательных играх всегда происходит в усложненных условиях с наличием большого количества неблагоприятных и сбивающих факторов (противодействие соперников, единоборство с соперником, отбор мяча, ведение мяча и т.д.) [3].

В этой связи важным условием эффективности игровой деятельности баскетболисток является оптимизация всего учебно-тренировочного процесса с использованием эффективных средств и методов развития выносливости, которые позволили бы повысить уровень физической работоспособности и подготовленности в целом. Поэтому тренер должен хорошо знать основные средства и методы воспитания различных видов выносливости, а также всегда должен творчески подходить к выбору методики воспитания выносливости баскетболисток, учитывая индивидуальный уровень их развития и требования конкретного этапа подготовки [1-3].

Цель работы – научное обоснование методики развития общей и специальной выносливости у баскетболисток 12-14 лет в подготовительном периоде подготовки.

Методы исследования – анализ литературных данных, наблюдение, педагогический эксперимент. Исследование проводилось на базе ЦОР «Виктория» г. Бреста. В исследовании принимали участие баскетболистки 15–16 лет (n=24).

Результаты и их обсуждение. Сравнительный анализ уровня развития различных видов выносливости у баскетболисток 15-16 лет разного амплуа, представленный в таблицы 1, позволил нам выявить ряд статистических достоверных различий ($P < 0,05$) между результатами тестовых заданий у нападающих и защитников: «6-минутный беговой тест Купера» (об-

щая выносливость – $t=2,17$), «челночный бег 7х50 м» (скоростная выносливость – $t=2,23$), «челночный бег 10х20 м» (скоростная выносливость – $t=2,10$), «бег 350 м» (скоростная выносливость – $t=2,13$) и «бег 200 м» (скоростная выносливость – $t=2,64$), «удержание положение тела в упоре лежа» (статическая силовая выносливость – $t=2,44$), «кувырки вперед 20 раз» (координационная выносливость – $t=2,35$). Кроме этого, были выявлены и недостоверные различия ($P>0,05$) между остальными тестовыми заданиями.

Таблица 1 – Характеристика уровня различных видов выносливости баскетболисток 15-16 лет разного амплуа

Тестовое задание	Баскетболистки ЦОР «Виктория»						t-критерий Стьюдента			
	Нападающие (n=9)		Защитники (n=10)		Центральные (n=5)					
	x	± m	x	± m	x	± m	Нап+ Защ	Нап+ Цент	Защ+ Цент	
6-минутный беговой тест Купера (м)	1464	9,8	1425	8,75	1484	9,2	2,17	1,78	2,69	
Бег 2000 м (время)	14,21	0,24	14,41	0,28	14,07	0,22	0,98	1,67	2,13	
Челночный бег 7х50 м с ведением мяча (время)	85,05	0,69	87,26	0,81	85,24	0,63	2,23	0,79	1,66	
Челночный бег 10х20 м с ведением мяча (время)	53,18	0,6	56,39	0,87	54,09	0,59	2,10	1,53	1,82	
Бег м с ведением мяча (сек)	350 м	65,74	0,47	67,24	0,54	64,25	0,42	2,13	1,18	2,75
	200 м	33,42	0,5	35,62	0,63	34,49	0,54	2,64	2,03	2,11
Разность между челночным бегом 7х50 и бегом 350 м	19,32	0,68	20,02	0,72	20,99	0,69	0,71	1,33	0,89	
Разность между челночным бегом 10х20 и бегом 200 м	19,76	0,66	20,77	0,76	20,41	0,6	1,00	1,46	0,58	
Удержание положение тела в упоре лежа (с)	41,09	1,18	45,22	1,21	45,32	1,23	2,44	2,51	0,69	
Прыжки с двух ног через барьер высотой 50 см (ю) (кол-во раз за 2 мин)	31,35	0,84	29,24	0,93	33,12	0,8	1,68	1,02	2,15	
Кувырки вперед 20 раз (с)	2,32	0,04	2,49	0,05	2,25	0,04	2,35	2,10	2,65	
Кувырки назад 20 раз (с)	3,15	0,04	3,21	0,05	3,08	0,04	0,94	1,58	2,14	

Выводы. Таким образом, полученные результаты уровня развития различных видов выносливости у баскетболисток 15-16 лет позволили констатировать, что ряд показателей носят статистически достоверные различия ($P<0,05$) (общая, скоростная, силовая и координационная выносливость) между игроками разного амплуа, что позволят определить лимитирующие звенья в ОФП и СФП спортсменок и скорректировать промежуточные цели и текущие тренировочные задачи, реализация которых будет способствовать оптимизации процесса развития различных видов выносливости на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Данное обстоятельство свидетельствует о том, что в учебно-тренировочном процессе необходимо внедрять вариативный компонент сопряженной направленности (выносли-

вость+техника+тактика) в ОФП и СФП баскетболисток, которые позволяют повысить уровень развития выносливости и эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в целом.

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 1997 – 78 с.

2. Корягин, В.М. Подготовка высококвалифицированных баскетболистов / В.М. Корягин. – Львов: Изд-во «Край», 1998. – 136с.

3. Современная система спортивной подготовки. / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина – М. : Изд-во «СААМ», 1995. – 448 с.

КИСЕЛЬ М. А.

Белорусский национальный технический университет

Научный руководитель – И. Ю. Михута, кандидат пед. наук, доцент.

БИОМЕХАНИЧЕСКАЯ РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ С ТРАМПЛИНА 3 МЕТРА

Введение. С точки зрения биомеханики, сложность проблемы прыжков в воду заключается в том, что время контакта мало с опорой, силовое воздействие имеет биологическое и механическое происхождение, а на поведении спортсмена при отталкивании отражаются факторы технического мастерства, физической подготовки и целевой установки. Комплексный подход к изучению данного вопроса позволил понять механизм организации нервных процессов и построения суставных движений при взаимодействии тела спортсмена с опорой.

Биомеханические критерии рациональной спортивной техники во многом определяются условиями работы мышц в конкретном упражнении, особенностями силового поля при движении. К ним относятся: максимально возможное использование внешних сил для осуществления движения; создание условий для более полной реализации силового потенциала спортсмена; существование ярко выраженной ритмической и фазовой структур движения.

Движения спортсмена в сложно-координационных упражнениях отличаются устойчивой картиной развертывания усилий во времени, с проявлением их максимумов в наиболее ответственные моменты. Наличие ярко выраженных частей (фаз) движения также является признаком рациональной техники, так как последовательное решение частных

двигательных задач позволяет эффективнее использовать силовой потенциал спортсмена.

С биомеханической точки зрения, более интересной представляется классификация того же автора, акцентирующая внимание на деление ошибок в педагогическом плане, из которой следует особо выделить:

а) типовые ошибки, характерные для любой двигательной деятельности;

б) типичные ошибки, характерные для данного упражнения или действия;

в) характерные ошибки, возникавшие у определенного спортсмена в сходных двигательных ситуациях, характерные именно для него;

г) внешние ситуационные ошибки, появляющиеся в связи с особенностями внешних условий двигательной деятельности.

Цель работы – сравнительный анализ рациональности движений спортсменов в прыжках в воду с трамплина 3 метра.

Методы исследования. Анализ литературных источников, специальные видеосъемки, измерение основных характеристик геометрии масс тела спортсмена, педагогические наблюдения, по кадровый биомеханический анализ структуры движений спортсменов на Чемпионате Республики Беларусь по прыжкам в воду 2019 года. В исследование приняли участие спортсмены национальной команды Республики Беларусь по прыжкам в воду.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного биомеханического анализа прыжков в воду на трамплине 3 м (мужчины), нами были выявлены ряд кинематических и динамических параметров (таблица 1) (вдавливание трамплина, см; скорость вылета, v (м/с); H - высота прыжка; α/β - угол выпрыгивания в момент максимального вдавливания\ в момент отрыва от трамплина; ω - угловая скорость(рад\с); угол входа).

Для построения параметров разных видов прыжков, нами разработаны модели:

➤ **прыжок 105В** – прыжок 205В – вдавливание в трамплин в пределах (60-75 см), скорость вылета (5,-5,5 м/с); H - высота прыжка (200-215 см); α/β – угол (85/80 разница в 5 градусах); ω - угловая скорость 1 вращения 11-12,0 (рад\с) и 2 вращения 14,0-15,0 (рад\с); угол входа (100 градусов);

➤ **прыжок 107С** – вдавливание в трамплин в пределах (85-93 см), скорость вылета (8,0-8,6 м/с); H - высота прыжка (280-290 см); α/β – угол (90/85 разница в 5 градусах); ω - угловая скорость первого вращения 18,0-19,0 (рад\с), второго 16,0-16,5 (рад\с), и третьего вращения 16-16,9 (рад\с); угол входа (90 градусов ± 10 градусов);

➤ **прыжок 205В** – вдавливание в трамплин в пределах (90-93 см), скорость вылета (6,5-6,6 м/с); Н- высота прыжка (270-290 см); α/β – угол (90/85 разница в 5 градусах); ω - угловая скорость первого вращения 10,4-11,0 (рад\с) и второго вращения 14,0-15,5 (рад\с); угол входа (90 градусов ± 5 градусов);

➤ **прыжок 207С** – вдавливание в трамплин в пределах (95-100 см), скорость вылета (6,5-7,0 м/с); Н- высота прыжка (250-270 см); α/β – угол (85/82 разница в 3 градусах); ω - угловая скорость первого вращения 16,0 (рад\с), второго 17,0 (рад\с), и третьего вращения 18,5 (рад\с); угол входа (90 градусов ± 5 градусов);

➤ **прыжок 305С** – вдавливание в трамплин в пределах (80-90 см), скорость вылета (6,0-6,5 м/с); Н- высота прыжка (250-275 см); α/β – угол (90/85 разница в 5 градусах); ω - угловая скорость первого вращения 10,0-11,0 (рад\с), второго вращения 15,0-15,5 (рад\с); угол входа (90 градусов ± 10 градусов);

➤ **прыжок 307С** – вдавливание в трамплин в пределах (100-110 см), скорость вылета (6,5-7,0 м/с); Н- высота прыжка (305-310 см); α/β – угол (85/80 разница в 5 градусах); ω - угловая скорость первого вращения 11,2-12,0 (рад\с), второго 17,0-18,5 (рад\с), и третьего вращения 17-18,5 (рад\с); угол входа (90 градусов ± 5 градусов);

Таблица 1 - сравнительный анализ параметров движений спортсменов в прыжках в воду на трамплине 3 м (мужчины)

	Ф.И.О спортсмена	Программа прыжка	Вдавливание трамплина, см	Скорость вылета, v (м/с)	Н- высота прыжка	α/β	$\omega 1$	$\omega 2$	$\omega 3$	$\omega 4$	Угол входа	РГ
	Международная модель	107b	80-85	6,5-7,0	210-230	90/90	20,6	18,5	16,5	-	90	-
1	Саврицкий П	107b	63	6,00	180	86/83	19,6	16,5	16,5	-	109	63,55
2	Новрозов Ю	107b	78	6,38	178	81/82	19,6	15,7	14,3	-	110	66,65
3	Молчан А	107b	67	6,26	202	86/83	19,6	17,4	15,7	-	107	65,1
4	Дмитриев К	107b	71	6,10	175	89/78	16,5	16,5	13,1	-	120	37,8
	Международная модель	205b	70-75	5-5,5	180-210	90/90	13	15,5	-	-	90	-
1	Саврицкий П	205b	52	4,20	157	87/82	11,3	14,9	-	-	101	55,5
2	Новрозов Ю	205b	53	4,30	156	87/81	9,5	14,3	-	-	120	63
3	Молчан А	205b	67	3,80	146	91/79	10,1	13,1	-	-	118	46,5
4	Дмитриев К	205b	45	3,60	134	95/77	10,1	15,7	-	-	106	43,5
	Международная модель	305b	70-80	5,5-6,0	180-210	90/90	12	16,5	-	-	90	-
1	Саврицкий П	305b	58,9	4,70	187	77/75	9,2	13,7	-	-	75	54
2	Новрозов Ю	305b	67	5,21	151	79/86	7,9	16,5	-	-	111	49,5
3	Молчан А	305b	58	4,50	139	82/76	10,1	17,4	-	-	115	36
4	Дмитриев К	305c	45	3,80	146	84/66	10,5	15,0	-	-	76	40,6
	Международная модель	405b	65-75	5,5-0	170-200	90/90	17,5	16,0	-	-	90	-
1	Саврицкий П	405b	47	4,70	120	80/73	18,5	15,0	-	-	89	63
2	Молчан А	405b	53	4,60	163	82/73	13,1	12,6	-	-	74	54
3	Дмитриев К	405b	61	5,20	120	85/79	17,3	14,9	-	-	100	58,5
	Международная модель	407c	70-75	5,5-6,0	190-200	90/90	17,5	17,0	16,5	-	90	-
1	Новрозов Ю	407c	65	5,22	185	89/81	17,4	16,1	16,1	-	105	45,9
2	Молчан А	407c	56	4,80	161	71/77	16,5	17,4	17,4	-	100	32,3
	Международная модель	5152b	75-80	6,0-7,0	180-200	90/90	19,0	12	-	-	90	-
1	Саврицкий П	5152b	66	6,20	179	83/81	18,5	8,5	-	-	116	63
2	Молчан А	5152b	68	5,90	168	86/84	19,7	9,1	-	-	116	64
3	Дмитриев К	5152b	64	5,20	153	87/79	16,5	10,1	-	-	100	28,5
	Международная модель	5154b	75-80	5,5-6,0	190-210	90/90	19,5	13,5	12,5	-	90	-
1	Саврицкий П	5154b	65	5,30	168	84/69	19,6	11,6	11,6	-	112	51
2	Новрозов Ю	5154b	74	5,10	181	76/82	18,5	12,6	16,5	-	120	51
	Международная модель	5233d	70-80	5,0-6,0	210-225	90/90	16,5	16,5	-	-	90	-
1	Дмитриев К	5233d	40	3,70	144	86/78	13,1	16,5	-	-	108	44,4
2	Новрозов Ю	5337d	67	5,24	210	80/82	15,5	16,5	-	-	125	63
	Международная модель	Сред. модель	75-80	5,5-6,0	185-215	90/90	17,5	16,5	16,0	-	90	-
1	Саврицкий П	Инд. модель	58,7	5,2	165,2	82/77	16,1	13,4	14,1	-	100,3	350,05
2	Новрозов Ю	Инд. модель	67,3	5,2	176,8	82,4/82	14,7	15,3	15,6	-	115,2	339,05
3	Молчан А	Инд. модель	61,5	5,0	163,2	83/78	14,9	14,5	16,5	-	105,0	297,9
4	Дмитриев К	Инд. модель	54,3	4,6	145,3	87,6/76	14,0	14,8	13,1	-	101,7	253,3

➤ **прыжок 405B** – вдавливание в трамплин в пределах (90-100 см), скорость вылета (6,5-7,0 м/с); Н- высота прыжка (235-250 см); α/β – угол (85/80 разница в 5 градусах); ω - угловая скорость первого вращения 17,0 (рад\с), второго 17,0-18,0 (рад\с); угол входа (90 градусов \pm 5 градусов);

Выводы. Таким образом, ведущими параметрами влияющие на результат – это угол α/β , из-за сильного изменения данного угла появляются потери в скорости, соответственно снижается скорость и высота прыжка. На скорость также влияет скорость вращения ω : чем значения больше, тем быстрее\медленнее замедляется скорость (из-за центростремительного ускорения, которое направлено в центр вращения). Значительное вдавливание трамплина предает большое ускорение. Полученные биомеханические характеристики прыжков произвольной программы спортсменов позволят более эффективно построить процесс технической подготовки с учетом индивидуальных параметров соревновательных движений.

1. 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.

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. С. 45-56.

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

ЛЮ ИЧЖЭ

Минск, БГУФК

Научный руководитель – И. Ю. Михута, кандидат пед. наук, доцент.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД В ОЦЕНКИ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПРЫЖКАХ В ВОДУ

Введение. В прыжковых дисциплинах биомеханические параметры, а также скоростно-силовые возможности играют определяющую роль в достижении спортивного результата. К биомеханическим методам оценки подготовленности спортсменов, специализирующихся в прыжковых дисциплинах, следует отнести стабилографию, видеоанализ движений и тензометрию. С другой стороны, такие физиологические методы, как тест

Вингейта, изокинетическая динамометрия и использование силовых платформ позволяют оценить скоростно-силовые характеристики [1, 4].

Методика стабилотграфии приобрела актуальное значение в измерении и оценке статодинамической устойчивости в прыжковых дисциплинах. При всей сложности комплекса аппаратуры, используемой в методике стабилотграфии, спортсмен во время измерений не обременяется креплением датчиков к биоэлементам тела, ему лишь необходимо встать на стабилотграфическую платформу и выполнить ряд тестов на равновесие либо контрольное упражнение [2].

Стабилометрические методы решают ряд актуальных спортивно-педагогических задач: 1) исследование статодинамической устойчивости тела спортсмена и системы тел, количественная и качественная оценка этой устойчивости, дополнение знаний о спортивной технике упражнений; 2) осуществление контроля качества обучения упражнениям, связанным со сложным двигательным навыком сохранения равновесия тела; 3) определение функционального состояния организма спортсмена по показателям статодинамической устойчивости; 4) определение уровня и динамики тренированности функции балансирования в системе взаимодействующих тел; 5) проведение прогнозирования и профессиональный отбор спортсменов в команду [3].

При видеоанализе прыжков осуществляется многофакторный и объективный анализ нейромышечных и биомеханических параметров движения прыгунов, включая анализ движения различных сегментов тела, постурографический анализ и др. Дополнительное использование силовых пьезо-электрических платформ в прыжковых дисциплинах позволяет оценить кинематические параметры движения, векторы приложения силы, определить углы и динамику движения, оценить силу в прыжке и координацию.

Цель работы – выявление современных подходов в оценки уровня технической подготовленности спортсменов в прыжках в воду.

Методы исследования. Анализ литературных источников, специальные видеосъемки, измерение основных характеристик геометрии масс тела спортсмена, педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Современные инновационные технологии значительно расширяют практические возможности комплексного контроля специальной подготовленности прыгунов, позволяют по-новому взглянуть на управление их подготовкой. Появилась реальная возможность эффективно контролировать специальную подготовленность прыгунов в ходе текущих обследований непосредственно в тренировочном процессе, не отвлекая спортсменов от подготовки. Появились портативные системы оперативной оценки

текущего функционального состояния спортсменов, компьютерные программы видеоанализа, позволяющие оперативно, непосредственно в ходе тренировки и соревнований с высокой точностью контролировать биомеханические параметры техники прыжка, корректируя техническую подготовку спортсмена.

Система видеоанализа движений прыгунов используется для определения кинематических параметров движений спортсменов и комплексной оценки технической подготовленности прыгунов.

Неоспоримые успехи развития спортивной кинезиологии и восстановительной медицины последних десятилетий тесно связаны с внедрением в повседневную спортивную практику компьютерной техники.

Новые методы коррекции движения включают в себя различные виды так называемой «сенсорной терапии» с применением аппаратных методов коррекции движений (многоканальная программируемая электростимуляция мышц при ходьбе, функциональное биоуправление, эмуляция ходьбы и т.п.) и технических средств реабилитации (рефлекторно-нагрузочные устройства).

В мировой практике для этих целей используются механические, магнитные и оптические инструментальные системы захвата и анализа движений, позволяющие получать объективные количественные данные о локомоторных особенностях спортсмена. Механические (контактные) системы используют двух- или трехкомпонентные цифровые электрогониометры, позволяющие производить регистрацию движений с высокой точностью. Однако использование кабелей ограничивает свободное перемещение испытуемого и искажает его естественный двигательный стереотип. Этому недостатка лишены системы, позволяющие исследовать движения дистанционно, т.е. бесконтактно.

Магнитные бесконтактные системы основаны на регистрации изменения электромагнитного излучения передатчиков, расположенных на теле испытуемого. Ограничителем применения магнитных систем является низкая помехоустойчивость, не позволяющая одновременно регистрировать количество датчиков, необходимое для исследования целостного двигательного акта, например, ходьбы. Как и механические, магнитные системы могут использоваться только в лабораторных условиях, поскольку принимающие устройства должны быть расположены в непосредственной близости от испытуемого.

В связи с этим оптимальным для специалиста является применение оптических (оптико-электронных) систем регистрации и анализа движений. Оптико-электронные системы позволяют исследовать движение бесконтактно, что исключает данные, веденные с использованием специальных компьютерных программ (например, "Motion analysis").

Результаты видеоанализа движения обрабатываются совместно с результатами, полученными с тензоплатформ, которые воспринимают скорость и силу отталкивания спортсмена при выполнении определенных упражнений, характер распределения усилий.

Результатом сложного многофакторного обследования становится выявление функциональной нестабильности суставов, определение ложного стереотипа движения, определение скорости движения различных суставов и тем самым выработка рекомендаций по коррекции движений спортсмена либо показаний к оперативному или консервативному лечению. Данные методики позволяют тренировать спортсмена, формируя правильный стереотип движения используя за основу идеально выполненное движение и рассчитанное с помощью системы видеоанализа.

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.

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.

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.

Выводы. Разработан способ обработки видеogramм, в основу которого положено покадровое 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, ам-

плитуду, угловые скорости перемещения тела спортсмена. Получены биомеханические характеристики прыжков произвольной программы всех сильнейших спортсменов Европы, которые позволят более эффективно построить процесс технической подготовки с учетом индивидуальных параметров соревновательных движений.

1. Анцыперов, В.В. О роли двигательной асимметрии в прыжках в воду / В.В. Анцыперов, О.И. Иванов // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6.
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. Тихонов, В.Н. Биомеханические характеристики прыжков в воду / Тихонов В.Н. // Материалы совместной научно–практической конференции РГАФК, МГАФК и ВНИИФК. – Москва, 2001. – С. 114–117.
4. Прыжки в воду: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства / – Издательство: Издательство "Советский Спорт", 2004. – 50 с.

ОКУЛИЧ А. С.

г. Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Ю. Михута, канд. пед. наук, доцент

РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ И МЕТОДАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Введение. Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерным является высокий уровень развития психофизической работоспособности занимающихся.

Современная подготовка детей школьного возраста в спортивном туризме – сложный и многолетний педагогический процесс, управляемый преподавателем физической культуры. Проблема успешного выступления детей на соревнованиях выдвигает с особой актуальностью вопрос о разработке рациональных научно-обоснованных и практически эффективных систем занятий туризмом. Для успешного управления тренировочным процессом необходима такая организация, которая дала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии [1].

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

Для развития психофизического потенциала школьника в современной практике системы спортивного туризма 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 регулировке движений [2,3].

Цель работы – научное обоснование методики развития психофизических способностей у детей школьного возраста средствами и методами спортивного туризма.

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

Результаты и их обсуждение. Спортивное содержание туризма состоит в преодолении собственными силами и средствами естественных различных препятствий на маршруте, трудностей и лишения походной жизни. К спортивному содержанию похода относятся: естественные препятствия (верёвочные переправы, подъёмы, спуски, длина переходов, общий километраж похода); ориентирование на незнакомой местности по компасу и карте; автономное жизнеобеспечение; туристско-краеведческая работа.

Для решения задач по развитию психофизических способностей детей школьного возраста средствами и методами спортивного туризма нами применялась метапредметная связь уроков физической культуры (туризма) и географии. Изучались темы: условные знаки карт; определение сторон горизонта по природным признакам; определение сторон горизонта по компасу; определение азимута на ориентир.

Для решения конкретных задач повышения уровня физической подготовленности обучающихся используют следующие методы физического воспитания: дистанционный метод (метод непрерывного длительного упражнения); интервальный метод (выполнение упражнений со строго дозированных и заранее запланированными интервалами отдыха); круговой метод (последовательное выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы, по типу непрерывной или интервальной работы); переменный метод (метод, характери-

зующийся непрерывным двигательным режимом с изменением скорости или мощности работы или чередованием упражнений); повторный метод (длительность интервалов отдыха планируется по самочувствию спортсмена); равномерный метод (метод, характеризующийся непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями); соревновательный метод (использование соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности спортсмена).

Вариативная система по развитию психофизических функций у детей школьного 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 спортивного туризма должно быть не достижение определенной адаптации к нагрузкам, а постоянное расширение ее границ с помощью варьирования средств и методов различной координационной направленности.

Выводы. В этой связи в качестве основных средств для развития психофизического потенциала для детей школьного возраста мы предлагаем применять разнообразные общие и специальные двигательно-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. 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.

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

1. Ганопольский, В.И. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. для ин-тов и техникумов физической культуры / В.И. Ганопольский. – М. : Физкультура и спорт, 2008. 240 с.

2. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм: учеб.-метод. пособие / Ю.С. Константинов. – М. : ФЦДЮТ и К, 2009. – 163 с.

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

СУНЬ СЮЙЦЯН

Минск, БГПУ им. М. Танка

Научный руководитель – И. Ю. Михута, кандидат пед. наук, доцент.

УРОВЕНЬ БИОДИНАМИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. Рост спортивного результата в плавании предъявляет повышенные требования к физической и технической подготовленности пловцов. Повышение мастерства пловцов – это непрерывный процесс совершенствования, охватывающий биодинамическую подготовленность: физическую, техническую, психологическую, тактическую [1].

Взаимосвязь физической и технической подготовки пловца рассматривается как один из ведущих принципов биодинамической тренировки, позволяющий одновременно и целенаправленно развивать, совершенствовать физические способности и технику выполнения упражнений. Для этого необходим подбор специальных упражнений, близких по структуре и характеру выполнения соревновательных упражнений, а также позволяющих обеспечить единство развития специальных способностей и навыков. Такой подход составляет принципиальную основу метода сопряженных воздействий, разработанного В.М. Дьячковым, который направлен на совершенствование структуры движений и управление наиболее целесообразной взаимосвязью ее динамической и кинематической структуры [2].

Приобретение высокого уровня биодинамической подготовленности на современном этапе сопряжено с увеличением длительности процесса тренировок, и прежде всего процесса физической и технической подготовки уже на начальных этапах спортивной тренировки, что не приносит ощутимого положительного результата, так как зачастую вызывает различного рода психофизические перегрузки, нарушения становления функций организма в подростковом возрасте [3].

В этой связи, появляется необходимость поиска более рациональных путей повышения качества сторон тренировочного процесса, предполагающих разработку и применение таких средств спортивной тренировки, которые позволяют учитывать возрастные особенности юных пловцов, сохраняют их здоровье, обеспечивают повышение уровня биодинамической подготовленности и, как результат, рост спортивного мастерства.

Цель работы – выявление уровня биодинамической подготовленности пловцов разной спортивной квалификации.

Методы исследования. В ходе исследования для определения уровня физической подготовленности пловцов и её сравнительного анализа ис-

пользовались следующие тесты: бег 10 м, бег 5 мин, бег «змейкой» 10 м, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, подтягивание в висе на перекладине, наклон вперед. Для оценки уровня технической подготовленности использовались следующие тесты: проплывание дистанции 15 м с ходу/со старта, проплывание 25-метровой дистанции с учетом темпа, времени, длины выхода и количество гребков.

Исследование проводилось в г. Бресте на базе ГСУСУ «Брестский областной центр олимпийского резерва по водным видам спорта», в котором приняли участие 30 пловцов (10-14 лет).

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования мы выявили и проанализировали динамику развития биодинамической подготовленности юных пловцов всех возрастных групп в начале учебного года.

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности юных пловцов 10-11 и 12-13 лет позволил нам выявить статистически значимый результат в тесте «Прыжок вверх с места» ($t=3,71$; $P>0,01$). Недостоверные различия ($P<0,05$) между результатами тестовых заданий «Бег на 10 м» (скоростные способности – $t=0,56$), «Бег 5 мин» (выносливость – $t=0,21$), «Бег змейкой 10 м» ($t= 1,14$), «Прыжок в длину с места» (скоростно-силовые способности – $t=0,19$), «Подтягивание» (силовые способности – $t=1,32$) и «Наклон вперед» (гибкость – $t=0,92$).

Сравнительный анализ уровня физической подготовленности пловцов 12-13 и 14-15 лет позволил нам выявить статистически достоверные различия между тестами «Бег 10 м» ($t=6,14$; $P>0,001$), «Бег 5 мин» ($t=6,38$; $P>0,001$), «Прыжок в длину с места» ($t=4,63$; $P>0,001$), «Прыжок вверх с места» ($t=4,81$; $P>0,001$) и «Подтягивание» ($t=4,02$; $P>0,001$). Недостоверные различия ($P<0,05$) между результатами «Бег змейкой 10 м» ($t=1,28$) и «Наклон вперед» (гибкость – $t=1,53$).

Обобщая уровень физического компонента биодинамической подготовленности юных пловцов 10-11 лет и 12-13 лет, можно заметить, что пять («Бег 10 м», «Бег 5 мин», «Бег змейкой 10 м», «Прыжок в длину с места», «Наклон вперед») из семи исследуемых параметра несут статистически недостоверные различия, что дает основания говорить об относительно одинаковом уровне физической подготовленности. Результаты юных пловцов 12-13 и 14-15 лет являются статистически недостоверными в тестах «Бег змейкой 10 м» и «Наклон вперед». Данный факт указывает о необходимости акцентировать внимание в тренировке юных пловцов на развитие выносливости, гибкости, силовых качеств, высокий уровень развития которых необходим для успешного совершенствования техники плавания.

Для оценки уровня технического компонента биодинамической подготовленности использовались следующие тесты: проплывание дистанции 15 м с ходу/со старта, проплывание 25 и 50-метровой дистанции с учетом темпа, времени, длины выхода и количество гребков, а также сила тяги в воде.

В результате анализа уровня технической подготовленности пловцов 10-15 лет, нами установлены ряд особенностей: в проплывании дистанции 15 м с ходу и со старта все показатели (время, количество гребков, длина выхода) лучше у пловцов 14-15 лет; в проплывании 25-метровой дистанции также видны лучшие показатели у спортсменов 14-15 лет (время, длина выхода, количество гребков, время подводной части) (рисунок 1).

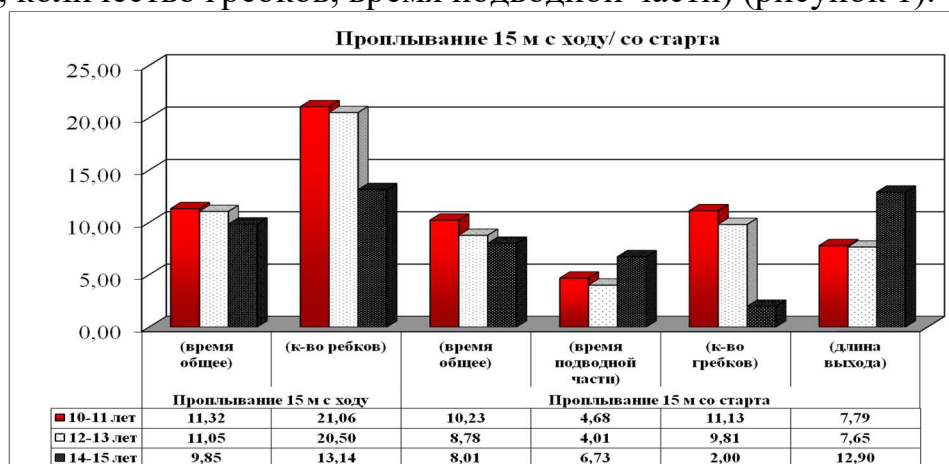


Рисунок 1 – Сравнительный анализ уровня технической подготовленности юных пловцов на этапе углубленной специализации (проплывание 15 м с ходу/ со старта)

В тесте на преодоление 50-метровой дистанции показано, что пловцы 14-15 лет лучше поддерживают скорость на второй половине дистанции, чем пловцы 10-11 и 12-13 лет. Показатели темпа у спортсменов 14-15 лет на второй половине дистанции ухудшились на 2 раза/мин, в то время как в возрастных группах 10-11 и 12-13 лет разница составила 5-6 раз/минуту (рисунок 2).

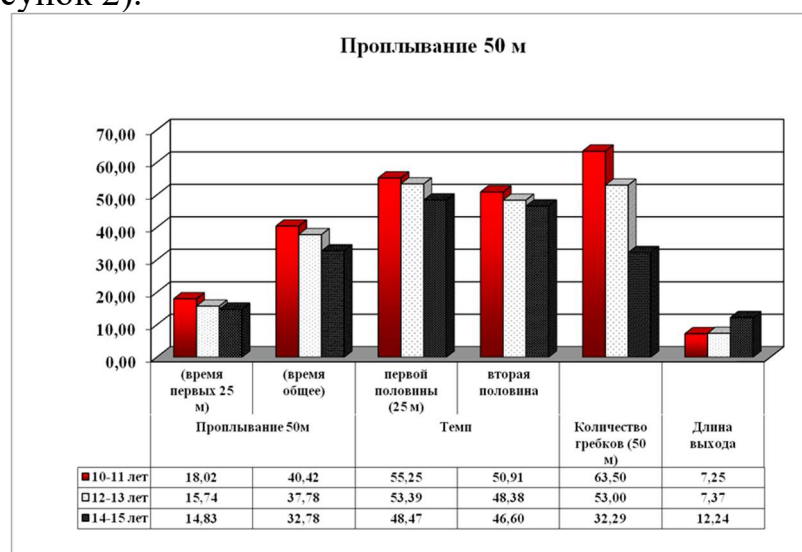


Рисунок 2 – Сравнительный анализ уровня технической подготовленности юных пловцов на этапе углубленной специализации (проплавание 50 м)

Согласно полученным данным исследования установлены более значительные результаты в контрольных испытаниях «Проплавание 15 м с ходу/ со старта», «Проплавание 25 и 50 м» с учетом темпа, времени, длины выхода и количество гребков у пловцов 14-15 лет в сравнении с юными спортсменами 10-11 и 12-13 лет. Данный факт указывает о необходимости акцентировать внимание в тренировке юных пловцов на повышение уровня темповых характеристик, длины шага гребка, мощности гребка, скорости подводной части в проплывании дистанции 15 м, высокий уровень развития данных компонентов влияет на спортивный результат в плавании.

Выводы. Таким образом, сравнительный анализ уровня физической подготовленности юных пловцов показывает, что во всех возрастных группах одинаково недостаточно развиты скоростные и координационные способности и выносливость. В результатах тестирования уровня технической подготовленности выявлены следующие особенности: при проплывании дистанции 15 метров с ходу и со старта практически одинаковые показатели у пловцов 10 и 11 лет, а в тесте «Проплавание 25 м» все показатели лучше у юных пловцов 14 лет. Исходя из этого, следует обратить внимание в тренировке юных спортсменов на повышение уровня темповых характеристик, длины шага гребка, мощности гребка, также важно поддерживать максимальную скорость подводной части.

1. Плавание: [Учебник] / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

2. Сергиенко, Л.П. Измерение и тестирование в спорте: плавание / Л.П. Сергиенко // Слобожанський науково-спортивний висник. – Харьков, 2013. – № 2. – С. 25-33.

3. Коваленко, Т.Г. Основы спортивной тренировки: Учебно-методическое пособие / О.А. Моисеева, М.Г. Рыжкина. – Волгоград: Издательство Волгоградского государственного университета, 2001. – 88 с.

ЦЮ ГУАНВЭЙ

Минск, УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

Научный руководитель – Сун Пэн, кандидат пед. наук

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ КИТАЙСКОЙ ТРАДИЦИОННОЙ ГИМНАСТИКИ УШУ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Восточные системы физического воспитания (японская – бу-дзюцу, китайская – у-шу, вьетнамская – во-дао) эффективно формируют как физическое (соматическое) здоровье человека, так и благотворно воздействуют на его психику и формирование нравственных принципов. Данные системы в настоящее время используются не только для профилактики заболеваний, но и с целью коррекции уже наступивших отклонений в состоянии здоровья [1].

В современной литературе встречаются упоминания об использовании ряда восточных систем физического воспитания детей и подростков [2].

Китайская система у-шу представляет собой широкий комплекс психофизических методов воспитания личности на основе традиционных философских доктрин, методик ведения боя, врачевания, диетологии, ритмологии и морально-этических принципов [3]. Система у-шу обеспечивает поддержание традиции гармонического сочетания духовного и физического. Древними центрами, где развивались философские учения и способы совершенствования духа и тела, были монастыри. У отрешенных от мирских забот было больше времени, чтобы задумываться о смысле бытия, о том, как устроена Вселенная и как в ней жить человеку. В восточной традиции это тесно связано с психофизиологической саморегуляцией и, в том числе, гимнастикой [4].

Современное «спортивное у-шу» в Китае подразделяется на следующие разделы: выполнение комплексов формальных упражнений (тао), обусловленный спарринг, без оружия; бой без оружия против нескольких противников; упражнения с оружием (тао) и схватки с оружием и без оружия против вооруженных противников; лечебно-оздоровительная гимнастика с подключением дыхательных упражнений и точечного массажа. Тем не менее внутри у-шу (бу-дзюцу) прочно утвердилось понятие «рукопашного боя», борьбы против вооруженных или невооруженных противников голыми руками или при помощи подручных средств (в том числе, холодного оружия). Существуют также и другие направления в у-шу: чан-цюань и тайцзи-цюань [3].

Тайцзи-цюань («бокс великого предела») относится к внутренним стилям борьбы. Система тайцзи-цюань, созданная как искусство боя, постепенно превратилась в эффективное средство укрепления здоровья. Отмечено благоприятное воздействие занятий тайцзи-цюань на различные процессы в организме человека, что способствует излечению многих заболеваний, особенно хронических. Гимнастика тайцзи-цюань носит ярко выраженный психологический характер. Движения в тайцзи-цюань созвучны природе человека, свободны от всякого напряжения и жесткости, способствуют глубокому раскрепощению тела и духа человека, создают всестороннюю нагрузку на все мышцы, сухожилия, суставы и кости, осуществляют их мягкий массаж.

И все же, несмотря на важность и актуальность проблемы исследования, особенности влияния комплексной методики китайской традиционной гимнастики ушу на организм человека в процессе физического воспитания, пока еще недостаточно изучены.

Цель работы – изучение влияний комплексной методики китайской традиционной гимнастики ушу на организм человека в процессе физического воспитания.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы методы: анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Исторически сложились различные школы-стили у-шу. В энциклопедии выделены 42 стиля. Некоторые из них имеют несколько разновидностей. Их название в большинстве своем включает слово «кулак» (цюань) и ряд следующих признаков: место создания (южный, северный, шаолинский); сходство с движениями некоторых животных и насекомых (кулаки обезьяны, лапы орла, богомола, змеи); характер типичных движений (длинный, скользкий, мягкий, рубящий); или автора – создателя школы (стили Ян, И, Ча, Хун, Чен); другие, часто трудно переводимые признаки (Хун-цюань, Па дзи цюань, Фан цзи цюань). Точную цифру разновидностей у-шу определить трудно, так как во многих случаях четкие признаки отличия одной школы от другой найти сложно. Специалисты, подчеркивая богатства этой древней системы, выделяют 130 и более разновидностей у-шу. Все виды у-шу разделяются на два направления: внутреннее, или «мягкое» направление, и внешнее, или «жесткое». Первое соотносится с канонами даосской натурфилософии, второе, возникшее в чаньских (дзэнских) монастырях, – с канонами философии буддийской.

Одной из форм восточной гимнастики является система физических упражнений. Основу множества видов этой гимнастики составляют три элемента: особое дыхание (обычно диафрагмальное), специальные движения (или правильные позы) и управляемое состояние сознания

(концентрация внимания на движениях частей тела или определенных образах). Это гимнастика для всех. Она представляет собой красивое зрелище, так как состоит из множества упражнений. Движения меняются в большом диапазоне – от плавных, спокойных и изящных до резких, быстрых и специально неловких. Изящные и отточенные движения мастеров у-шу поражают красотой, естественностью и целесообразностью. Большое количество оригинальных упражнений с оружием и без него включают сложные гимнастические и акробатические элементы, требующие от исполнителя большой координации движений, гибкости и ловкости. Некоторые разновидности у-шу подражают движениям животных – тигру, змее, утке, орлу и даже сказочному дракону.

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. 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.

Несмотря на большое количество исследований, связанных с обоснованием эффективности системы Ушу Тайцзи-циюань в образовательных и спортивных учреждениях, до настоящего времени в полной мере не раскрыта методика развития компонентов психофизической сферы человека средствами разной двигательной-координационной направленности. В этой связи представлялось актуальным и необходимым разработать сопряженную методику развития психофизического потенциала человека средствами двигательной-координационной направленности в процессе занятий Ушу Тайцзи-циюань.

Достоверно изменились показатели, характеризующие функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у человека после занятий с включением спортивно-технического комплекса чан-цюань: прирост ЧСС составил 26,2 %, увеличение потребления кислорода миокардом по «двойному произведению» увеличилось на 24,5 %, а также на 41 % снизился коэффициент выносливости. У детей прослеживается тенденция увеличения показателей ЧСС (6,32 %) и ДП (6,42 %) при увеличении КВ (4,76 %). У студентов после занятий с включением спортивно-технического комплекса тайцзи-цюань наблюдается незначительное снижение этих показателей.

Выводы. Обобщая выше сравнительный анализ, следует отметить, что представители восточной системы физической культуры превосходят представителей западной системы в уровне развития психофизической

сферы. Данный факт подтверждается высоким уровнем возбуждения ЦНС, скорость распространения возбуждения по нервным цепям, а также антиципацией времени изменения пространственного положения стимула.

Ведущим значением 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).

Лабильная нервная система и высокая степень подвижности нервных процессов создают физиологическую основу для обеспечения не только внешней 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 призвана обеспечить эффективность и надежность выполнения высокоточного координированного двигательного акта.

Литературы

1. Чиа, Мантек. Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-цигун I / Мантек Чиа, Хуан Ли. – пер. с англ. – М.: София, 2005. – 320 с.
2. Куликова, О.А. Влияние психофизических упражнений у-шу на работоспособность студенток 1-2 курсов : дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / О.А. Куликова. Улан-Уде, 2004. – 187 с.
3. Лю Шухуэй Пути адаптации тайцзи-циюань к системе физической культуры России : автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / Лю Шухуэй; Санкт-Петербургская гос. академия физич. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - СПб, 1999. 24 с.
4. Макаров, А.В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики Ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию со студентами : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Макаров. – Киров., 2010. – 219 с.

Секция 2. Подсекция 2а

Теоретические и практические проблемы учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности в различных видах спорта

АБРАМЧУК М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Черемных, ст. преподаватель

ОЛИМПИЙСКИЕ ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Введение. В программу современных Олимпийских игр входят 28 летних (41 дисциплина) и 7 (15 дисциплина) зимних видов спорта. Статус олимпийского приобретает вид спорта, соревнования по которому включены в официальную программу Олимпийских игр.

Цель работы – в своей работе мы описали и изучили олимпийские водные виды спорта.

Методы исследования. В работе применяли теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. В программе летних Олимпийских игр состоят и водные виды спорта под руководством Международной плавательной федерации, Международной федерации водных видов спорта.

Спортивное плавание характеризуется преодолением соревновательной дистанции без специальных приспособлений, с использованием техники движений, регламентированной правилами соревнований. Мужчины были допущены к участию в плавании с 1896 года, а женщины 1912. Соревнования по спортивному плаванию проводятся по видам (эстафетное, комплексное, плавательные многоборья), дистанциям и по четырем стилям плавания: брасс, кроль, баттерфляй, на спине. Соревнования проводятся в бассейнах (25 и 50 м) и на открытых водоемах от 50 до 1500 м, соответственно 4-мя способами и от 500 м до 25 км - марафонское плавание.

2. Синхронное плавание (жен.) - сольное и групповое, в программе летних Олимпийских игр с 1984 года. Обязательная и произвольная программы выполняются в воде под музыку, путем построения пловчихами различных фигур и оцениваются судьями в баллах.

3. Водное поло – командная спортивная игра в воде с мячом, требующая от спортсменов высокого уровня плавательной подготовленности и умения владеть мячом в воде. Введено в летние ОИ в 1900 году и только для женщин водное поло было открыто в 2000 году.

4. Прыжки в воду – сложно-координационный вид спорта, требует высокой координации движений. На соревнованиях выполняются прыжки

с трамплина и вышки различной высоты. Судьи оценивают качество выполнения спортсменами акробатических действий и чистоту входа в воду. На соревнованиях по синхронным прыжкам также учитывается синхронность исполнения акробатических элементов двумя спортсменами. В программе ОИ прыжки в воду присутствуют с 1904 года. Синхронные прыжки впервые были включены в программу ОИ в Сиднее в 2000 году.

5. Триатлон - введён в программу ОИ с 2000 г в Сиднее (Австралия). Включает: плавание - 3,8 км, велосипедную гонку - 100 км и марафонский бег (42,195 м)

6. Современное пятиборье введено в программу ОИ в 1912 г - пентатлон: конкур, фехтование, стрельба из м/к пистолета (дистанция 25 м), плавание (300 м), кросс (4000 м).

7. Академическая гребля — циклический вид спорта. Спортсмены, сидя в лодке, гребут спиной вперед. Академическая гребля на ОИ впервые появилась на Олимпиаде 1900 года. До Олимпиады 1976 года в Атланте соревнования проводились только среди мужчин. Различают суда для академической гребли - распашные (спортсмены распределены поровну по оба борта; каждый гребет одним веслом) и парные (каждый гребет двумя веслами). Распашные суда по количеству гребцов делятся на двойки с рулевым и без рулевого, четверку с рулевым и без рулевого и восьмерку с рулевым. Парные суда делятся на одиночки, двойки и четверки.

8. Гребля на байдарках и каноэ, включает в себя соревнования в гонках на гладкой воде. Гребля на байдарках и каноэ включена в программу ОИ с 1936 года. Соревнования на байдарках проводятся среди женщин и мужчин, на каноэ — только среди мужчин. Олимпийские классы лодок: байдарки-одиночки, двойки и четверки; каноэ — одиночки и двойки. Женщины оспаривают первенство в гонках на байдарках-одиночках и двойках. Дистанции гонок: у женщин — 500 м, у мужчин — 500 и 1000 м.

Гребной слалом - вид гребного спорта, включающий в себя гонки по бурному потоку воды через установленные ворота. Водные дистанции делятся на пять категорий трудности. В программу ОИ 1972 года в порядке эксперимента был включен слалом на байдарках-одиночках для мужчин и женщин, а также на каноэ-двойках — только для мужчин. К началу Игр 1992 года в Барселоне гребной слалом был официально признан олимпийским видом спорта.

10. Парусный спорт. Один из самых элитарных и технически сложных видов спорта входил в программу всех Олимпиад за исключением 1896 и 1904 года. Программа Игр по парусному спорту постоянно изменяется. Вместо устаревших и утративших широкое распространение судов, в нее включаются более современные и популярные классы.

Выводы. Каждый олимпийский цикл, встает вопрос о добавлении или

возвращении в программу игр какого-нибудь вида. Новички включаются в заветное олимпийское расписание только в случае исключения старых видов, по какой-либо причине, не нравящихся МОК.

ВИРКОВСКИЙ Д.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Черемных, ст. преподаватель

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ

Введение. Одним из факторов, определяющих возможность спортсмена достичь высоких результатов, являются генетические предпосылки, в частности специфичность проявления моторных и сенсорных функций - индивидуальный профиль асимметрии (ИПА). Несмотря на то, что в спортивном плавании осуществляются циклические, симметричные действия, даже визуально можно наблюдать у многих спортсменов признаки асимметрии движений, особенно в способах с перекрестными движениями. Эти особенности, возможно, связаны с индивидуальным профилем асимметрии (ИПА), который является фактором, обеспечивающим индивидуальную специфику двигательных функций.

Цель работы – определение роли и степени влияния двигательной асимметрии на формирование техники плавания

Методы исследования. В работе применялись, обобщение научно-методической литературы и педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Функциональная асимметричность рук оказывает прямое влияние на длину, силу и качество гребков, тем самым оказывая влияние на состояние организма спортсменов, уровень работоспособности, достижения личных результатов. Для эффективности формирования двигательных навыков целесообразны тренировочные упражнения, направленные на сглаживание имеющейся функциональной асимметрии на начальных этапах занятия плаванием.

Выводы. Таким образом, процесс технической подготовки целесообразно организовывать с учетом индивидуального профиля асимметрии с включением средств, качественно воздействующих на внутреннюю структуру плавательных движений, что обеспечивает формирование рационального варианта техники плавания.

1. Бердичевская Е.М. Функциональная межполушарная асимметрия и спорт / Е.М. Бердичевская // Функциональная межполушарная асимметрия. Хрестоматия. - М.: Научный мир, 2004. - С. 636-671.

2. Гордеев Ю.А. Обучение плаванию младших школьников с учетом

функциональной асимметрии: автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.А. Горде-ев. - СПб, 1994. - 21 с.

ВИРКОВСКИЙ Д.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Черемных, ст. преподаватель

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРВЕНСТВЕ УНИВЕРСИТЕТА ПО ПЛАВАНИЮ В 2018 ГОДУ

Введение. Спортивные соревнования являются одной из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в учебных заведениях. Плавание как учебный предмет – одна из важнейших дисциплин курса физического воспитания в высших учебных заведениях. Основным направлением проведения соревнований по плаванию является: формирование навыков здорового образа жизни, развитие и популяризация спортивного плавания среди студенческой молодежи, выявление лучших пловцов для комплектования сборной команды университета, выполнение разрядных требований. К участию в соревнованиях допускались студенты дневной формы получения образования, имеющие достаточную плавательную подготовленность и медицинский допуск.

Цель работы – проанализировать результаты выступления студентов на первенстве университета по плаванию.

Методы исследования. В работе применялось хронометрирование, контрольные испытания, опрос и анализ документальных материалов (протокол соревнований)

Результаты и их обсуждение. В первенстве университета по плаванию участвовало 75 студентов десяти факультетов УО «БрГУ имени А.С.Пушкина», из них 35 мужчин и 40 женщины. Командное первенство университета определялось согласно положению соревнований по плаванию, с учетом суммы 4-х показанных наилучших результатов в программе на дистанции 50 метров способом вольный стиль среди женщин и мужчин.

Командное первенство среди женщин 2018

место	факультет	очки
1	Факультет иностранных языков	17
2	Биологический факультет	55
3	Исторический факультет	64
4	Филологический факультет	71
5	Психолого-педагогический факультет	76

6	Физико-математический факультет	79
7	Географический факультет	91
8	Социально-педагогический факультет (неполный состав 3)	94
9	Юридический факультет (неполный состав 2)	47
10	Факультет физического воспитания (неполный состав 1)	1

Командное первенство среди мужчин 2018

место	факультет	очки
1	Факультет физического воспитания	10
2	Физико-математический факультет	41
3	Исторический факультет	43
4	Факультет иностранных языков	68
5	Филологический факультет	86
6	Географический факультет	106
7	Психолого-педагогический факультет	107
8	Социально-педагогический факультет (неполный состав)	68
9	Биологический факультет (неполный состав 3)	76
10	Юридический факультет (неполный состав 1)	25

В результате проведенных соревнований, на основе анализа протоколов соревнований, спортивные разряды из числа всех участников показали 13 студентов: среди мужчин: 1 – 1-ый разряд, 3 – 2-ой разряд и 8 – 3-й разряд. А у женщин, соответственно 1 – 2-ой разряд. Остальные участники соревнований в основном показали юношеские разряды или близкие к ним.

Выводы. Таким образом, наилучшие командные спортивные результаты, показали сборные факультетов университета, студенты которых имели хорошую довузовскую плавательную подготовку.

Командное первенство особенно зависело от выступления тех студентов, которые систематически посещали учебные занятия по физической культуре в бассейне университета, в том числе и секционные учебно-тренировочные занятия по плаванию, где они активно готовились к данному спортивно-массовому мероприятию.

1. Макаренко, Л. П. Юный пловец: Учебное пособие / Л.П. Макаренко. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 180 с.

2. Петров, Н.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся: Учебное

пособие / Н.Я. Петров. — Мн.: Польша, 1988. — 256 с.

ГАРКОВИЧ Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

СОВРЕМЕННЫЕ КРИТЕРИИ ОТБОРА В СПОРТИВНОМ ПЛАВАНИИ

Введение. Современная мировая практика и научные исследования свидетельствуют о том, что наивысшие достижения в плавании доступны лишь особенно отобранным и одаренным спортсменам, обладающим редкими морфологическими свойствами, высочайшим уровнем физических и психических способностей, а также технического и тактического мастерства. Отбор и ориентация пловцов, не одномоментное событие, а научно-практический непрерывный процесс, включающий пять основных этапов, связанных с определенными этапами многолетней спортивной подготовки. Все это требует тщательного анализа этапов отбора [1].

Цель работы – выявить особенности отбора в спортивном плавании на современном этапе.

Методы исследования. Применялся метод анализа литературных источников.

Результаты и их обсуждение. В наиболее общем виде задачи и критерии каждого этапа их многолетнего отбора будут следующими: **Первичный отбор.** Цель – определить для каждого конкретного ребенка целесообразность занятий плаванием. Задачи: 1) возраст, благоприятный для начала занятий плаванием; 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и склонности к заболеваниям, препятствующим занятиям спортом; 3) соответствие морфотипа требованиям плавания; 4) соответствие уровня двигательных способностей требованиям плавания. **Предварительный отбор.**

Задача – оценка способностей юных пловцов к эффективному спортивному совершенствованию.

Основные критерии: 1) отсутствие препятствующих этому отклонений в состоянии здоровья; 2) соответствие структуры мышечной системы, энергетического потенциала, анализаторных систем и двигательных способностей требованиям плавания; 3) подверженность основных функциональных систем и механизмов адаптационным перестройкам под влиянием рациональной тренировки.

Промежуточный отбор. Задача – оценка возможностей достижения пловцами высокого мастерства в конкретных соревновательных дисциплинах. Основные критерии; 1) устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства; 2) отсутствие отклонений в состоянии здоровья, способных воспрепятствовать успешному совершенствованию; 3) психологическая и функциональная готовность к перенесению больших нагрузок; 4) резервы дальнейшей адаптации функциональных систем и механизмов, прироста двигательных качеств, совершенствования важнейших элементов техники, составляющих тактической и психологической подготовленности, определяющих результативность в конкретных дисциплинах плавания. **Основной отбор.** Задача – оценка перспектив достижения пловцом результатов международного класса. Основные критерии: 1) степень мотивации к достижению вершин мастерства и отсутствие препятствий к этому по состоянию здоровья; 2) психологическая и функциональная подготовленность к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок, в том числе в различных сложных условиях – непривычном или неблагоприятном климате, смене часовых поясов, условиях среднегорья, психологически напряженной атмосферы ответственных соревнований и др.; 3) способность к максимальной реализации достигнутой подготовленности в условиях жесткой конкуренции на главных соревнованиях и к достижению в таких соревнованиях личных рекордов; 4) способность к адекватному восприятию соревновательной ситуации, варьированию различными компонентами всех видов подготовленности. **Заключительный отбор.** Задача – оценка целесообразности продолжения пловцом занятий спортом и прогнозирование продолжительности сохранения им высокого мастерства. Основные критерии: 1) наличие соответствующей мотивации и отсутствие препятствующих сохранению мастерства отклонений в состоянии здоровья; 2) возраст спортсмена и его соответствие оптимальному для наивысших результатов в дисциплинах, избранных для специализации, а также продолжительность сохранения им высокого мастерства; 3) наличие необходимых для сохранения достигнутой подготовленности резервных возможностей организма; 4) благоприятствующее продолжению занятий спортом высших достижений социальное и материальное положение.

Выводы. Созданные определенные методологические и организационные предпосылки для развития эффективных технологий отбора перспективных пловцов внедрены в практику работы спортивных школ, спортивных клубов, сборных команд страны.

1. Плавание. Учебник / Под ред. Платонова В.М. – Киев: Олимпийская литература. – 2000. – 493 с.

ДЕЦУК В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Черемных, ст. преподаватель

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Введение. Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей дошкольного возраста. Организованные занятия плаванием в детских садах могут проводить воспитатели или инструктора по физической культуре, получившие предварительную подготовку. Они должны уметь плавать, быть знакомыми с техникой способов плавания и методикой обучения. Им необходимо овладеть приемами спасания утопающих и мерами предупреждения несчастных случаев на воде. Врач детского сада осуществляет постоянный контроль за санитарным состоянием места обучения плаванию, систематически следит за состоянием здоровья занимающихся детей.

Цель исследования – особенности организации занятий по плаванию в дошкольных учреждениях.

Методы исследования. В своей работе мы использовали анализ литературных источников, а также педагогические наблюдения.

Результаты и их обсуждение. Формирование умения плавать предусмотрено программой дошкольных учреждений, начиная со второй младшей группы, т.е. с четвертого года жизни ребенка. Дети этого возраста достаточно самостоятельны, обладают необходимыми гигиеническими умениями и навыками, имеют достаточный двигательный опыт, уже хорошо адаптированы к условиям дошкольного учреждения. Организация обучения детей плаванию осуществляется в комплексе физкультурно-оздоровительной работы, в сочетании с рациональным режимом активности и отдыха детей.

Обучение проходит в форме групповых занятий. Для каждой группы должно быть не менее двух занятий в неделю. Инструктор рассказывает детям о правилах поведения на воде, порядке купания, подаче сигналов и др. Продолжительность одного занятия — от 15 до 30 мин. Уровень воды в бассейне должен быть не более 50-60 см и доходить до пояса занимающихся; температура воды – около 30°C. Непосредственная образовательная деятельность детей в условиях бассейна имеет свою структуру: гигие-

нические процедуры;

подготовительная часть (5-10мин) выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений (ходьбы, бега, прыжков по дну бассейна) (частично могут проводиться на суше или/и в воде), знакомство с подвижными играми.

Основная часть (10-30мин). Формирование новых и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр, эстафет.

Заключительная часть (5мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой. Подведение итогов.

В процессе организации плавания детей дошкольного возраста инструктор по физической культуре учитывает индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния его здоровья, развития, интересов (ведётся тетрадь здоровья для каждого ребёнка). Использует приёмы педагогического воздействия (похвала, одобрение, поддержка взрослым ребёнком и совместное выполнение с ребёнком данного плавательного движения в воде) и дифференцирование физических нагрузок адекватно возрасту и пола. Физические нагрузки постепенно усложняются. Двигательная активность сочетается с общедоступными закаливающими процедурами (ходьба и бег по массажным коврикам и легкоступам, ходьба по камешкам и т.д.) Включаются упражнения для повышения выносливости и комплексы физических упражнений с элементами дыхательной гимнастики.

Именно с этими целями и задачами при обучении детей плаванию большое значение занимает оснащение бассейна. Предметно-развивающая среда в бассейне представлена многообразием инвентаря и наличием нестандартного оборудования (лодочки, палка для катания детей, круги, нарукавники, различные игрушки, ласты, доски, тонущие резиновые кольца и игрушки яркого цвета и т.д.)

Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры.

Выводы. При занятиях с детьми должен преобладать игровой метод, позволяющий обеспечить необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, увеличить число повторений упражнений, использовать различные исходные положения, повысить эмоциональность занятий.

Обязателен в работе с дошкольниками индивидуальный подход. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

ЛЕВЧУК О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Черемных, ст. преподаватель

ВАРИАНТЫ ПОВОРОТОВ В ПЛАВАНИИ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ

Введение. В практике спортивного плавания находит применение достаточно большое количество всевозможных вариантов техники выполнения поворотов. Больше всего разновидностей наблюдается в плавании вольным стилем, поскольку в этом способе плавания сведены до минимума требования и ограничения при их выполнении.

Цель работы - в своей работе мы описали разновидности поворотов .

Методы исследования. Для решения поставленной задачи использовали обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Специалисты разделяют повороты по моменту выполнения вдоха или по характеру вращения. Повороты можно разделить на открытые и закрытые. Если вдох выполняется во время вращения, то поворот называется открытым. Открытые повороты просты в исполнении и наиболее пригодны для обучения, но для выполнения подобных поворотов требуется гораздо больше времени. Эти повороты делятся на обычные плоские – после касания руками стенки бассейна спортсмен применяет положение группировки и поворачивает тело относительно вертикальной оси и горизонтальной плоскости. И повороты «маятником», где используется поворот с движением одной рукой по воздуху во время вращения. Если вдох делается до поворота, а вращение совершается с задержкой дыхания и выдохом, то такой поворот называется закрытым. Эти повороты делятся на обычные, выполняемые в горизонтальной и наклонных плоскостях, и повороты, выполняемые кувырком вперед. Схема выполнения обычных закрытых поворотов аналогична схеме выполнения обычных открытых поворотов, за исключением того, что голова во время вращения находится в воде. Эти повороты связаны с задержкой дыхания и требуют хорошей концентрации внимания спортсмена, но они меньше сбивают высокий темп и соревновательный ритм движений пловца.

Выводы. Применение вариантов поворотов зависит от возраста, индивидуальных особенностей и квалификации пловца. Процесс начального обучения должен строиться с учетом перспективы применения вариантов техники поворотов, исполняемых спортсменами высшей квалификации.

МОСКВИН Э.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – Н.А. Черемных, ст. преподаватель

ИГРОВОЙ МЕТОД КАК СРЕДСТВО ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

Введение. Основной формой деятельности детей при обучении является игра. У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью - формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Также у детей может быть страх перед глубиной. Игра на воде помогает быстрее освоиться с водой, избавиться от страха, изучить плавательные движения.

Цель работы – определить место и значение игры на занятиях плаванием у детей.

Методы исследования. В работе применяли теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Весь урок может проходить в игровой форме. В основе суждений младших школьников о признаках и свойствах предметов и явлений лежат чаще всего наглядные изображения и описания. Поэтому показ упражнений и образное сравнение имеют большое значение в проведении игр. Таким образом, процесс обучения сводится к последовательному выполнению игровых упражнений: игры по ознакомлению со свойствами воды; обучающие погружению и всплыванию; способствующие выработке навыка лежания на воде; способствующие выработке навыка скольжению; обучающие дыханию; вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения; по овладению простейшим прыжкам.

Выводы. Таким образом, в каждом разделе обучения различаются три фазы: игры для начального обучения; для закрепления пройденного материала; игры для повторения старого материала.

1. Булгакова, Н.Ж. Учить детей плавать/ Н.Ж.Булгакова// Учебное пособие. – М. 1977

СТАНЧУК Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.А. Черемных, ст. преподаватель

ЭВОЛЮЦИЯ РАЗВИТИЯ И ВИДЫ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

Введение. Лишь в начале 20 века люди использовали форму лодок с одним веслом для развития нового вида гребного спорта. Так, в Европе возникли байдарки с веслом, имеющим две лопасти, и каноэ с веслом, имеющим одну лопасть. Но как вид спорта гребля зародилась в конце 18 века, когда в странах Европы появилось множество гребных баз по берегам рек и озер. Неофициальные состязания на байдарках и каноэ активно проводились в 1920-е годы в странах Европы и Северной Америки.

В 1924 году в Копенгагене было основано Международное представительство каноэ – ИРК, ИРК, которое и взяло на себя организацию международных соревнований по гребному спорту. В олимпийскую программу соревнования по гребле на байдарках и каноэ были включены в 1936 году в Берлине на XI Олимпиаде.

Цель работы – в своей работе мы описали и изучили виды гребли на байдарках и каноэ.

Методы исследования. В работе применяли теоретический анализ и обобщение литературных источников.

Результаты и их обсуждение. В гребле на байдарках и каноэ, используются на следующие классы лодок: байдарки-одиночки, двойки и четверки; каноэ — одиночки и двойки. Женщины оспаривают первенство в гонках на байдарках-одиночках и двойках. Дистанции гонок: у женщин — 500 м, у мужчин — 500 и 1000 м. Существуют и другие виды спорта, связанные с греблей на этих типах лодок: гребной слалом; гребной марафон; индейский биатлон — прохождение дистанции по кругам с огневыми рубежами; квадратлон; женское каноэ — в 2009 году была официально включена дисциплина в программу чемпионата мира; канополо — командная игра с мячом на лодках; парусный каноэ.

Сплав по естественным водоёмам — включает в себя: слалом — спуск по реке на время с прохождением ворот на время, экстремальный сплав — экстремальный спуск по горной реке без ворот, на время или на технику прохождения.

Выводы. Международная федерация гребли занимается постоянным развитием этого вида спорта и вносит изменения в правила проведения соревнований.

ТАРАСОВ П.Р.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.И. Глебик, ст.преподаватель,
магистр пед. наук

УРОВЕНЬ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Введение. Подготовка спортсмена от новичка до высококвалифицированного уровня – задача трудная как для тренера, так и для спортсмена. Достижение намеченной цели зависит от многих факторов, в том числе и от развития скоростно-силовых способностей.

Цель работы – определение уровня развития скоростно-силовых способностей у борцов-дзюдоистов высокой спортивной квалификации в годичном цикле тренировочного процесса.

Скоростно-силовые способности у борцов определялись с помощью теста – упор лежа: сгибание и разгибание рук (количество раз).

Методы исследования. В работе использовались следующие методы: анализ литературы, тестирование, математическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Анализ полученных результатов показал достаточно высокий уровень развития скоростно-силовых способностей у борцов высокой спортивной квалификации (рисунок).

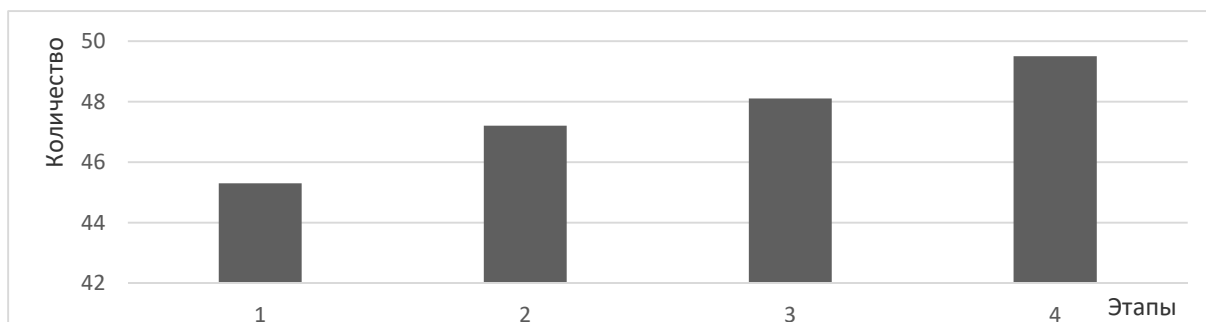


Рисунок – Динамические показатели контрольного теста упор лежа: сгибание и разгибание рук высококвалифицированных борцов

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволило определить темпы прироста скоростно-силовых качеств у борцов-дзюдоистов в годичном цикле тренировки.

ХАРКЕВИЧ М.В.

Витебск, Витебский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Г.Б. Шацкий, канд. пед. наук, доцент

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (УВО)

Введение. В настоящее время, как нам представляется, весьма важны экспериментальные исследования, направленные на совершенствование физической подготовленности студентов, способов ее контроля и оценки, повышения эффективности практических занятий по физической культуре в УВО. Актуальность проблемы подтверждается и содержанием учебной программы, предлагающей развивать методики контроля учебного процесса в условиях внедрения модульно-рейтинговой системы [1].

Цель работы – совершенствование учебного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.

Методы исследования. Для решения задач исследования использовались общепринятые методы. В исследовании приняли участие студентки-девушки 1-4 курсов лечебного факультета УО «ВГМУ» (n=508), относящихся к подготовительному и основному учебным отделениям.

При исследовании уровня физической подготовленности мы обнаружили следующее. Уровень развития скоростно-силовой выносливости по результатам в беге на 100 м и выносливости по результатам в беге на 500 м находится на уровне низком и ниже среднего. Уровень развития быстроты по результатам в беге на 30 м, ловкости по результатам в челночном беге 4х9 м, быстрой силы (прыжок в длину с места) и силовой выносливости (понимания туловища из положения лежа на спине за 60 с) находится на уровне среднем и выше среднего.

Мы также изучили место и значение физической культуры в бюджете времени студентов УВО медицинского профиля и выяснение их ценностных ориентаций в области физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Нами выявлено, что только у 10 % студентов медицинского университета сформировалось негативное отношение к физической культуре и спорту. Подобное пренебрежение успевающих студентов к физической культуре происходит, в том числе и оттого, что они не находят времени для занятий физическими упражнениями, так как все время отдают учебе. Это отрицательно влияет на здоровье студентов и их показатели определяют явно существующую гипокинезию у этой категории молодых людей. Из этого следует, что нужно отказаться от традиционных, неизменно однообразных методов проведения занятий по фи-

зической культуре, и находить такие современные инновационные педагогические формы, которые бы заинтересовали эту, пока пассивную, группу студентов, и позволили бы им рациональнее распределить время между умственной и физической нагрузкой.

Главный ценностный ориентир, который студенты медицинского университета определяют, как следует из ответов респондентов, это возможность укрепить свое здоровье при помощи занятий физической культурой и спортом. Это положительное мнение, отвечает социальным задачам физической культуры и целом. Однако нельзя не отметить, что большая часть нашей студенческой молодежи фактически не заинтересованы в спорте. Этим также формируется отрицательное отношение ряда студентов к занятиям по физической культуре, и это важный и не слишком обнадеживающий вывод требует от кафедры медицинской реабилитации и физической культуры УО «ВГМУ» дополнительных усилий по популяризации спорта и здорового образа жизни. Усилия эти необходимы, для того, чтобы задействовать и заинтересовать спортом тот студенческий резерв, который пока еще недооценивает значимость и полезность физической культуры.

Выводы. Для упрощения поиска интересных для студентов современных инновационных педагогических форм работы, следует начинать занятия с первокурсниками с изучения их интересов и склонностей, это позволит найти и создать побудительные мотивы к занятиям физкультурой и спортом.

1. Физическая культура: типовая учебная программа для учреждений высшего образования. – Минск, 2017. – 33 с.

Секция 2. Подсекция 2б

Теоретические и практические проблемы учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности в различных видах спорта

БЕРГ В.В., ДЮФУР Р.А.

Барановичи, БарГУ

Научный руководитель – О.В. Шило, старший преподаватель

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Введение. В современном футболе основной объем соревновательной

деятельности осуществляется в вероятностных и неожиданных ситуациях, которые требуют от спортсменов проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной и временной точности движений, их адекватности на внезапно изменяющиеся внешние условия. Все эти качества в теории физического воспитания и спорта связаны с уровнем развития координационных способностей, что обуславливает их приоритет в эффективности тренировочной и соревновательной деятельности футболистов. Важнейшим условием, обеспечивающим в будущем высокие результаты в футболе и тем самым определяющим перспективность юных спортсменов, является соответствующий уровень развития координационных способностей [1].

Цель и задачи исследования. Цель – разработать, теоретически обосновать и проверить на практике эффективность методики развития координационных способностей у футболистов 14–15 лет.

Решались следующие частные задачи исследования: 1. Определить систему тестов для оценки уровня координационных способностей футболистов. 2. Разработать методику тренировочных занятий, направленную преимущественно на развитие координационных способностей футболистов на этапе базовой специализации. 3. Экспериментально проверить эффективность воздействия разработанной методики на темпы роста результатов в показателях, отражающих уровень развития координационных способностей. Наиболее значимыми координационными способностями в футболе считаются следующие: способность к перестроению и приспособлению двигательных действий; кинестетическое дифференцирование движений («чувство мяча»); чувство ритма движений; способность к согласованию (соединению) движений.

Методы исследования. Подготовка спортсменов и команд должна основываться на данных объективного контроля, иметь четкое научно обоснованное планирование тренировочных нагрузок, основание для выбора применяемых тренировочных средств и методов.

Исследование проводилось с января 2016 по июнь 2018 г. и состояло из трех этапов. В эксперименте принимали участие две группы футболистов 14–15 лет СДЮСШОР №5 г. Барановичи по 16 человек в каждой. В программе спортивной подготовки для СДЮСШОР по футболу не описывается, какое количество времени следует уделять координационной тренировке в каждом учебно-тренировочном занятии. В связи с этим возникла необходимость создания специальной методики, в которой были бы отражены эти показатели. В методике развития координационных способностей, предложенной нами для футболистов на этапе базовой специализации, координационной тренировке посвящалось от 15 до 45 мин всего времени тренировочного занятия.

Результаты исследования. На начало эксперимента достоверных различий в показателях, отражающих развитие координационных способностей в экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группах, не наблюдалось, т. е. можно говорить о том, что группы были однородны.

По окончании педагогического эксперимента установлено, что в экспериментальной и контрольной группах отмечалась общая тенденция на улучшение результативности в тестах.

Анализ результатов на начало и окончание эксперимента в исследуемых группах позволил установить повышение показателей координационных способностей. Наиболее высокими были показатели, отражающие чувство ритма движения, у занимающихся в ЭГ на 14,3%, в КГ на 6,3%; результаты в сохранении равновесия улучшились в ЭГ на 74,7%, в КГ на 10%; в тесте на кинестетическое дифференцирование («чувство мяча») улучшение произошло на 50% в ЭГ и на 8,7% в КГ; в показателях, отражающих перестроение и приспособление двигательных действий, произошло увеличение на 6,5% в ЭГ и на 3,5% в КГ.

Выводы. Учитывая многообразие и сложную организацию двигательных-координационных способностей, нами были использованы спортивно-двигательные тесты, характеризующие основные координационные способности футболистов: чувство ритма движения; сохранение равновесия; кинестетическое дифференцирование («чувство мяча»); перестроение и приспособление двигательных действий и согласование движений. Экспериментальная методика развития координационных способностей футболистов 14–15 лет оказалась достаточно эффективной в отношении достоверного улучшения результатов в показателях, отражающих уровень их развития.

1. Витковски, З. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 170 с.

БЛИНОВ Ю.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.И. Глебик, ст.преподаватель,
магистр пед. наук

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЛИНЫ ТЕЛА МАЛЬЧИКОВ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области физического развития

показывают, что процесс физического развития подчиняется закону возрастной ступенчатости. Это говорит о том, что вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учёта особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и адаптаций, в период старения.

Цель работы – определение динамики показателей длины тела у мальчиков 6–10 лет.

Методы исследования. В работе использовались методы: анализ литературы, антропометрия, математическая обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что возрастная динамика показателей длины тела у мальчиков 6–10 лет имеет тенденцию увеличения, но темпы увеличения от возраста к возрасту разные (рисунок).

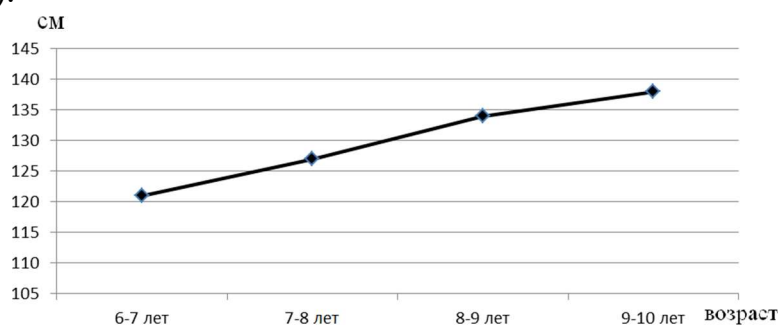


Рисунок – Показатель длины тела мальчиков 6–10 лет

Выводы. Оценка показателей длины тела особенно большое значение имеет в детском возрасте и должна учитываться при подборе физических упражнений на занятиях.

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. 45–47.

БОГДАН М.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

**ИЗМЕНЕНИЕ МОЩНОСТИ РАБОТЫ В БЕГОВОМ
АНАЭРОБНОМ ТЕСТЕ У ЮНОШЕЙ НА ПРОТЯЖЕНИИ**

МАКРОЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Введение. Для управления тренировочным процессом в спринте предложена были предложены разные модели тренировки [1], где наиболее важным моментом является точность соблюдения заданной интенсивности. 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. В этой связи появляется необходимость исследования возможности управления развитием скоростной выносливости в макроцикле подготовки спринтеров.

Цель работы – выявить особенности изменения скоростной спринтерской выносливости у юношей на разных этапах подготовки.

Методы исследования. Исследование проводилось на базе БрГУ имени А.С. Пушкина г. Бреста. В исследовании приняли участие спринтеры (юноши и девушки) разной спортивной квалификации 1 и 2-го разрядов ($n=20$) в возрасте 18–21 лет. Для оценки уровня скоростной выносливости нами использовался беговой анаэробный спринтерский тест 6х30м. В Вулвергемптонском университете (Великобритания), разработан специфический анаэробный спринтерский тест или RAST (The Running-based Anaerobic Sprint Test) [2]. Данный тест обеспечивает испытание пригодное для видов спорта, где бег является основной формой движения.

Результаты и их обсуждение. В процессе годичного цикла подготовки можно наблюдать постепенное падение мощности в забегах у юношей на разных этапах подготовки.

Так, на базовом этапе были показаны следующие результаты: в 1-м забеге показатель мощности был на уровне 982,30 Вт, во 2-м – 834,85 Вт, в 3-м наблюдалось недостоверное улучшение результатов до 867,15 Вт, в 4-м забеге произошло значительное падение результатов до 651,06 Вт, в 5-м наблюдается стабилизация результатов и показатель в 645,64 Вт, в 6-м забеге произошло падение результатов до 534,44 Вт.

На специальном этапе были показаны следующие результаты: в 1-м забеге показатель мощности был на уровне 1098,0 Вт, во 2-м – 936,7Вт, в 3-м мы можем наблюдать стабилизацию результатов и показатель в 971,5Вт, в 4-м забеге произошло падение результатов до 723,1Вт, в пятом мы можем наблюдать улучшение результатов и показатель в 716,7Вт, в шестом забеге произошло закономерное падение результатов до 585,5Вт.

На соревновательном этапе были показаны следующие результаты: в 1-м забеге показатель мощности был на уровне 1175,5 Вт, Во 2-м – 988,58

Вт, в 3-м можно наблюдать стабилизацию результатов и показатель в 1030,2 Вт, в 4-м забеге произошло падение результатов до 760,62 Вт. В 5-м отметился недостоверным улучшением ($P > 0,05$) результатов – 752,78 Вт, в шестом забеге произошло падение результатов до 598,58 Вт.

Так на базовом этапе показатели средней мощности были на отметке в 752,57 Вт, на специальном – 838,59 Вт, на соревновательном – 884,38 Вт. Между первым и вторым, вторым и третьим этапами существует достоверность различий – $P < 0,05$. Показатели максимальной мощности на базовом этапе были на уровне 990,23 Вт, на специальном – 1108,03 Вт, на соревновательном этапе – 726,28 Вт. Между первым и вторым, вторым и третьим этапами наблюдается достоверность различий – $P < 0,05$.

Показатели минимальной мощности на базовом этапе были на отметке в 664,83Вт, на специальном – 573,15 Вт, на соревновательном – 458,58 Вт. Между первым и вторым, а также вторым и третьим этапами наблюдается достоверность различий – $P < 0,05$. Можно отметить, что показатели средней мощности последовательно улучшались от базового до соревновательного этапа. Показатели максимальной мощности изменялись следующим образом: на 1-м этапе имелись достоверно большие значения относительно показателей второго этапа, а показатели максимальной мощности третьего этапа достоверно упали относительно показателей первого и второго этапа. Минимальная мощность достоверно ($P < 0,05$) падала от базового до соревновательного этапа.

Выводы. Изменение мощности развиваемой в каждом спринтерском забеге показало также закономерное снижение показателей и внешне отразило картину снижения скорости бега по забегам. Возможное улучшение результативности должно здесь происходить за счет увеличения веса спортсмена, которое должно закономерно отражаться в показателях мышечной массы, что требует дополнительных исследований.

1. 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.

2. <http://www.brianmac.demon.co.uk/eval.htm>. Дата доступа 12.03.2014г.

БОГДАН М.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

СПЕЦИФИКА ТЕСТИРОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СПРИНТЕРСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В БЕГЕ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. Скоростная спринтерская выносливость является одним из наиболее важных составных элементов соревновательного достижения в беге на 100 м. Однако проблема полноценного развития специфических свойств, спринтерской выносливости, в тренировочном процессе спринтеров изучено недостаточно и в этой связи ее развитию уделяется мало внимания. Особенно редко планируется тестирование анаэробной выносливости, которую трактуют по результатам бега по отдельным дистанциям – 150 или 200 м. Для адекватного управления тренировочным процессом в спринтерском беге необходимо применять специфические беговые тесты с короткими отрезками от 20 до 40 м, с интервалом отдыха от 10 до 30 секунд [1]. Наиболее приемлемым способом определения скоростной выносливости у спринтеров является специфический анаэробный спринтерский тест.

Цель работы – выявить особенности взаимосвязи специальной скоростной спринтерской выносливости с ведущими качествами, необходимыми в беге на короткие дистанции.

Методы исследования. Применялся метод анализа литературных данных.

Результаты и их обсуждение. Примененный анаэробный тест [2] позволяет косвенно говорить о возникновении состояния утомления. Это подтверждается и результатами исследования развиваемой мощности усилий. В результате проведенных тренировок отмечаются недостоверные изменения падения скорости бега и достоверные изменения между начальным и конечным тестированием. Параметры тренированности подтвердились индексом утомления. Применяемый тест может отражать развитие скоростной выносливости у спринтеров в предложенном тесте.

С энергетической точки зрения, все скоростно-силовые упражнения относятся к анаэробным. Обычно предел их продолжительности – менее 1–2 мин. Максимальная мощность работы для человека, может поддерживаться лишь несколько секунд. Работа такой мощности выполняется почти исключительно за счет энергии анаэробного расщепления мышечных фосфагенов – АТФ и КрФ. Поэтому запасы этих веществ и особенно скорость их энергетической утилизации определяют максимальную анаэробную мощность. Короткий спринт и прыжки являются упражнениями, результаты которых зависят от максимальной анаэробной мощности.

Наиболее широко для оценки максимальной анаэробной емкости, используется величина максимального кислородного долга - наибольшего

кислородного долга, который выявляется после работы предельной продолжительности (от 1 до 3 мин). По величине алактацидной (быстрой) фракции кислородного долга можно судить о той части анаэробной (фосфагенной) емкости, которая обеспечивает очень кратковременные упражнения скоростно-силового характера как, например, спринт. Простое определение емкости алактацидного кислородного долга состоит в вычислении величины кислородного долга за первые 2 мин восстановительного периода. Из этой величины можно выделить «фосфагенную фракцию» алактацидного долга, вычитая из алактацидно-кислородного долга количество кислорода, используемого для восстановления запасов кислорода, связанного с миоглобином и находящегося в тканевых жидкостях: емкость «фосфагенного» (АТФ + КрФ) кислородного долга [1, 2].

Выводы. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что скоростная спринтерская выносливость является одним из наиболее важных составных элементов соревновательного достижения в беге на 100 м. Однако проблема полноценного развития специфических свойств, спринтерской выносливости, в тренировочном процессе спринтеров изучено недостаточно и в этой связи ее развитию уделяется мало внимания. Особенно редко планируется тестирование анаэробной выносливости, которую трактуют по результатам бега по отдельным дистанциям – 150 или 200 м. Современные литературные данные показывают, что энергетические аспекты спринтерского бега не исчерпываются простыми представлениями об анаэробном метаболизме как ведущем компоненте в данной дисциплине. Для энергетической характеристики спринтерского бега, как и во всех дистанциях, используется два основных показателя: максимальная анаэробная мощность и максимально анаэробная емкость.

1. 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.

2. <http://www.brianmac.demon.co.uk/eval.htm>. Дата доступа 12.03.2014г.

БОГДАН М.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

**ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ (КОНДИЦИОННОЙ)
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ПРИМЕРЕ БЕГА НА 400м**

Введение. Современный аспект физической подготовки во многом изменился благодаря многим научным открытиям в области спортивной науки. Наиболее важным компонентом является выявление ведущего свойства организма, обеспечивающего результат в избранном виде спорта. Бег на 400 метров обычно связывают с проявлением скоростной выносливости, то есть проявлению максимальных скоростных возможностей в период примерно 45 секунд [1].

Цель работы – выявить особенности изменения спринтерской выносливости в беге на 400 метров.

Методы исследования. Использовался метод анализа литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Так, Vittori (1991) определил, что успех в беге на 400 м кроется в соответствующей комбинации силы, скорости и выносливости при рациональном распределении усилий. По мнению Narre and Leopold (1987) силовая выносливость помогает поддерживать скорость бега и, в конечном счете, определяет спортивный результат в длинном спринте. Nummela et al. (1992) исследовали влияние утомления спринтеров в беге на 400 метров. Для определения снижения уровня силовых показателей использовался тест – измерения высоты прыжка после спрыгивания с возвышения в 39 см после окончания каждой дистанции. Сравнение результатов в прыжковых тестах дало возможность определить ухудшение силовых показателей вследствие утомления. После пробегания соответственно результативность падала после бега на 300 метров на 16%, а после 400 м на 25%. Также, авторами обнаружена линейную зависимость между высотой прыжка и уровнем лактата свыше 6 ммоль/л, что говорит о факторах метаболического обеспечения. Эти данные, а также результаты, полученные Nummela et al. (1994) дают основание предположить, что после 200 метров дистанции возможности мышц изменяются (что отражается на изменении времени контакта в процессе опоры и взрывной силы, измеренной в прыжковом тесте), хотя скорость бега может оставаться на прежнем уровне. Однако, начиная с 200 – 300 метров наступает прогрессивное снижение силовых параметров, капиллярный лактат становится более 6 ммоль/л и рН понижается. Кроме того, зафиксированы изменения электромиограммы мышц, работающих в спринтерском беге. Изменение ЭМГ в процессе бега на 400 метров свидетельствует об изменении активности мышечных единиц или привлечении дополнительных волокон для компенсации происходящих изменений (Nummela et al. 1994). В этом же исследовании авторы выявили, что в последней стадии бега реакция опоры заметно снижается в амортизационной фазе, что возможно свидетельствует о том, что мышечно-связочный аппа-

рат снижает возможности противодействовать ударной нагрузке. Различия, определенные авторами при беге на 20 метров со скоростью бега, соответствующей средней скорости на дистанции 400 метров, и показателями, полученными на заключительном отрезке бега, свидетельствуют о возможном изменении регуляции жесткости мышечных групп. Такие изменения, вероятно вызывают потери эластичной энергии, что и отражается в снижении некоторых характеристик амортизационной фазы. Поскольку силовой компонент прогрессивно снижается в процессе бега (Nummels et al. 1992, 1994, Hirvonen et al. 1992), что, по-видимому, является следствием метаболических изменений (Arcelli 1995, Lacour et al. 1990) или снижением количества работающих мышечных единиц (Nummela et al. 1994), силовая выносливость, скорее всего, является превалирующим компонентом, определяющим успех в беге на 400 метров.

Выводы. Таким образом, можно считать, что фактор силовой выносливости является решающим в результативности бега на 400 метров.

Приводим некоторые такие упражнения, рекомендованные Bosco (1994, 2000) and Vittory (1991): а) прыжки: одиночные или многоскопки, спрыгивания с различных возвышений, прыжки через барьеры (с подъемом коленей и без), прыжки с различными отягощениями; б) силовая тренировка (при любой нагрузке выполняется с максимальной скоростью): полуприседы, разножки и т.д.; в) техническая подготовка: беговые и прыжковые упражнения с высокой интенсивностью выполнения, ускорения, упражнения для развития специальных силовых компонентов (различные пробежки в утяжеленных условиях – бег в гору, против ветра, с амортизаторами и отягощениями, бег по песку).

Предлагается проводить специальные силовые упражнения после выполнения соревновательного упражнения, так, чтобы их длительность соответствовала времени всего бега. Например, бегун на 400 метров выполняет максимально быстрые силовые упражнения (полуприседания и выпрыгивания вверх) после пробежек 80 или 100 метров, повторяя эту серию 3 раза.

1.Speed strength endurance and 400 m performance / Paulo Jorge Paixao Miguel and Victor Manuel Machado Reis // New Studies in Athletics. – 2004. – № 4 <http://www.iaaf-rdc.ru/ru/docs/publication/73.html> Дата доступа: 15.03.18 г.

ВАСИЛЬЕВ О.А.

Брест, БрГУ имени А.С Пушкина

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

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ 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 быстрого 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 тренировке, 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, выпол-

няемый 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

ВОЛОДКЕВИЧ Е.А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Винидиктова С.М., преподаватель,
магистр пед.наук

АСПЕКТЫ РАБОТЫ ТРЕНЕРА В XXI ВЕКЕ

Введение. Анализировалось мнение известного тренера из ФРГ Wolfgang Ritzdorf – директора Тренировочного центра высших достижений ИААФ по прыжкам в высоту в Кельне, он также преподает в Университете спорта в Кельне. Приведены основные положения методики подготовки прыгунов, а также отметил роль тренера в системе спорта [1].

Цель работы. Выявить современные представления о влиянии технических факторов тренировки в прыжках в высоту.

Методы исследования. Изучения литературы в Интернет-ресурсах.

Результаты и их обсуждение. Основными разделами выступления немецкого специалиста были следующие: наши знания и контроль за тренировочным процессом не столь значительны и достоверны, как считают многие тренеры. Идеальная модель периодизации часто не соответствует реальной жизни. Тренировочная нагрузка не является достоверным индикатором уровня подготовленности спортсмена. Интенсивность должна оцениваться в процентах по отношению к максимальному напряжению. Современная разминка, состоящая из медленного бега, стретчинга и беговых упражнений, продолжается 30 минут и представляет из себя бессмысленную трату времени. Интенсивная работа в течение 10 минут при частоте пульса в 150 ударов/мин, несколько упражнений и упражнения на растягивание – более подходящая модель разминки перед тренировочным занятием. Прыжки с короткого разбега как главный элемент тренировочной программы устарели. Докладчик лишней раз подчеркнул соответствие тренировочных биомеханических параметров соревновательным. Для работы над техническими деталями необходимо использовать специальные упражнения. Кроме того, чтобы спортсмен адаптировался к со-

ревновательному упражнению, необходимо выполнять прыжки с полного разбега даже в подготовительном периоде.

Выводы. Одна из основных проблем в работе тренера – это излишняя детализация ошибок. Хороший тренер должен вычленил главную ошибку, которая вызывает цепь последующих неверных движений. Хороший тренер знает, что серьезные технические ошибки невозможно исправить в последние несколько недель до старта. Особенно важна сама личность тренера, позволяющая влиять на ученика не методом подавления, а методом убеждения и собственного авторитета.

Ritzdorf W. Некоторые аспекты работы тренера в 21 веке / W. Ritzdorf // Легкоатлетический Вестник ИААФ. – 2009. – №1. – С. 74–75.

ГАЙДАМАКИНА К.С.

Брест БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.М. Заика, канд. пед. наук, доцент

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ - СПРИНТЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Введение. Существует несколько методик подготовки юных легкоатлетов; используются прыжковые, беговые, силовые, скоростно-силовые упражнения. Эти средства используются в различных соотношениях и последовательности на этапах, мезоциклах и микроциклах.

На этапе начальной подготовки одни авторы отдают предпочтение беговой подготовке, другие же прыжковой работе. Развитие скоростно - силовых способностей занимает важное место в физическом воспитании школьников. Практика показывает, что многие школьники не могут добиться высоких результатов в беге, прыжках, метании не потому, что им мешает плохая техника движений, а главным образом ввиду недостаточного развития основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Все вышеприведённые данные позволяют дать научное обоснование дифференцированному подбору средств и методов для развития двигательных способностей детей, уточнить содержание программ для уроков физической культуры и занятий разными видами спорта, более точно определять дозировку физической нагрузки.

Цель работы – разработать методику, направленную на развитие скоростно-силовых способностей у легкоатлетов-спринтеров на начальном этапе подготовки.

Методы исследования. Исследование проводилось на группе занимающихся в период производственно-педагогической практики в «СДЮШОР Профсоюзов по лёгкой атлетике».

В результате проведённой работы были использованы средства и методов тренировки в развитии скоростно-силовой подготовки легкоатлетов. В эксперименте были использованы следующие тесты: прыжок с места; 3-ой прыжок; бег 30 и 60 метров; метание снаряда снизу вперед и спиной вперед. Эксперимент проводился с группой легкоатлетов 10-12 лет. На протяжении года использовались такие средства как: упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.; упражнения, отягощенные весом собственного тела: прыжки с возвышения 25 –70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх; бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, бег против ветра и т.п.); бег с высоким с подниманием бедра в яме с песком на месте и с незначительным продвижением вперед в различном темпе – 15-30 м.; выпрыгивание из глубокого приседа –16-20 прыжков; прыжки на одной ноге с продвижением вперед –15-30 м на каждой ноге; броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками – 6-8 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа – по 5-7 раз на время. Все выше перечисленные упражнения, для развития скоростно-силовых способностей, задавались в зонах максимальной и субмаксимальной мощности.

Результаты и их обсуждение. Ниже представлены итоговые результаты тестирования физической подготовленности в группе начальной подготовки 1 года обучения, проведенные в сентябре 2018 года (T_1) и феврале 2019 года (T_2). Исходя из данных таблицы видно, что прирост результатов ($W = \frac{(T_2 - T_1)100\%}{0.5(T_1 + T_2)}$) у большинства занимающихся положительный. Следовательно, организм детей адекватно реагирует на нагрузку и хорошо поддается тренировочным воздействиям. Изменение результатов составило от 0,6 % до 9,5 %. Так в беге на 30 м. прирост составил до 2%, в прыжках в длину с/м – от 2,4 % до 9,5%, в 3-м прыжке с/м – от 1,2% до 8,3%, в метании ядра снизу вперед 0,9% до 5,9%, а спиной вперед прирост составил от 1,2% до 5,4%. Самый высокий прирост результатов наблюдается в прыжках в длину с/м, а самый низкий – в беге на 30 м.

Вывод. Исходя из полученных данных в таблице, в некоторых нормативах наблюдается ухудшение результатов (бег 30 м) т.к. проведения контрольных нормативов проводилось в период после каникул, в течение которого тренировочный процесс отсутствовал.

ДЕЙКУН А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЕТАТЕЛЕЙ ДИСКА В УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ

Введение. Достижение высоких результатов в метательных дисциплинах легкой атлетики, в том числе и в метании диска, возможно при хорошей физической и технической подготовке спортсменов. При этом в учебно – тренировочных группах значительное количество часов отводится именно на физическую составляющую [1]. Одним из обязательных компонентов физической подготовки дискоболов 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 у дискоболов 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 метателей диска в учебно-тренировочных группах.

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 15 метателей диска в возрасте от 14 до 17 лет. В качестве контрольных упражнений (тестов) для определения развития скоростно-силовых способностей использовались следующие: прыжок в длину с места; тройной прыжок (на двух ногах); бросок набивного мяча двумя руками от груди; бросок ядра снизу назад.

Результаты и их обсуждение. На рисунке 1 представлены результаты выполнения контрольных упражнений – прыжок в длину с места и тройной прыжок (на двух ногах). Как видно, в первом тестовом упражнении показатели у дискоболов 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 (на двух ногах) 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 (на двух ногах) имел результат 412 см.

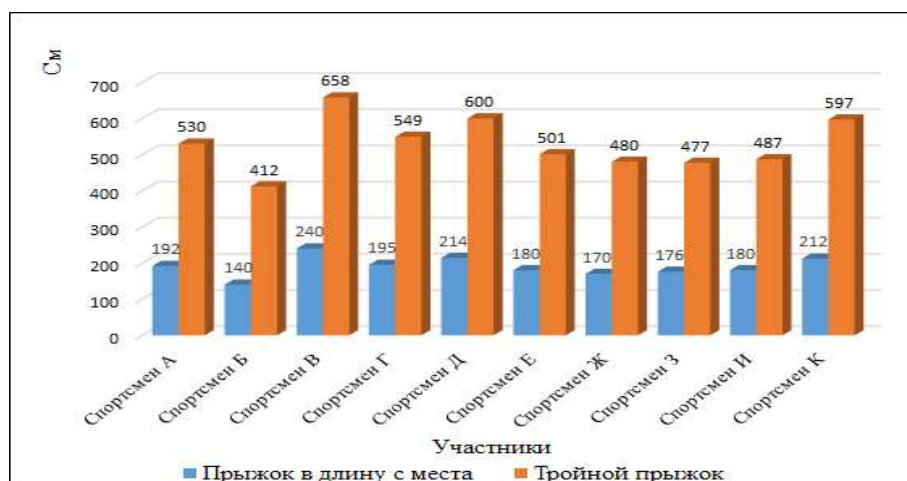


Рисунок 1 – Результаты прыжка в длину с места и тройного прыжка

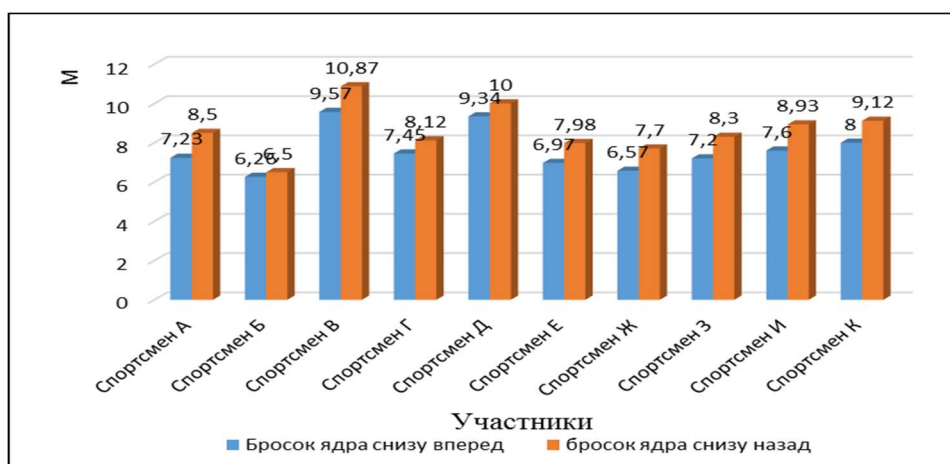


Рисунок 2 – Результаты броска ядра снизу вперед и снизу назад

Наибольшее значение было отмечено у спортсмена В – 658 см. Среднее же значение в данном тестовом упражнении составило 491 см. На рисунке 2 показаны результаты в контрольных упражнениях – бросок набивного мяча двумя руками от груди и бросок ядра снизу назад. Так, наименьшее значение в броске набивного мяча двумя руками от груди 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 у спортсмена В – 10,87 м, среднее значение – 8,6 м.

Выводы. Таким образом, в результате исследования были определены особенности развития скоростно-силовых способностей дискоболов в учебно-тренировочных группах. Полученные данные важно учитывать при планировании учебно-тренировочного процесса по развитию ведущих двигательных способностей метателей диска.

1. Легкая атлетика (олимпийские виды легкоатлетических метаний) : программа для спец. учеб.-спорт. учр-ний 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. – М. : Просвещение, 1990. – 208 с.

ЖУК Н.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.А. Зданевич, канд. пед. наук, доцент

ШКОЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПРЕДВОЕННЫЕ 1940-Е ГОДЫ

Введение. С началом Великой Отечественной войны в деятельности органов народного просвещения, в содержании обучения и воспитания в школах, естественно, становится еще более тесное взаимодействие процесса физического воспитания с военной подготовкой школьников, т.е. военно-физическая подготовка.

Цель работы – выявление главных направлений школьных программ по физической культуре в предвоенные годы.

Методы исследования. В работе применялись анализ литературных и интернет источников.

Результаты и их обсуждение. В августе 1941 г. начальником Управления боевой подготовки Красной Армии была утверждена программа Наркомпроса РСФСР по допризывной военной подготовке юношей и девушек 8-10-х классов средней школы. В октябре 1941 г. Главное управле-

ние Всеобуча дало указание по организации допризывной военной подготовки учащихся 8–10-х классов в 1941/42 учебном году.

В соответствии с этим указанием к содержанию допризывной военной подготовки юношей 9–10-х классов были предъявлены более строгие требования, чем в программе Наркомпроса РСФСР, а сама подготовка должна была проводиться в объеме 110-часовой программы Всеобуча. Практически на допризывную военную подготовку сверх 110-часовой программы Всеобуча в 9-м классе отводилось дополнительно 22 ч, а в 10-м – 55 ч. В свою очередь, это увеличивало время на собственно физическую подготовку юношей 9-го класса на 15 ч, а 10-го – на 35 ч. Физическая подготовка включала занятия по лыжной и кроссовой подготовке, плаванию, гимнастике, спортивным играм, военизированные походы и другое [1].

В 1942/43 учебном году специальными постановлениями СНК СССР военная подготовка была введена для школьников всех возрастов. Соответственно в 1942 г. были приняты «Программа военно-физической подготовки учащихся начальных 1–4-х классов неполных средних и средних школ» и «Программа начальной и допризывной военной подготовки учащихся 5–10-х классов неполных средних и средних школ и техникумов» [2].

Для проведения военно-физической и допризывной военной подготовки учащихся в школах была введена должность военного руководителя. На эту должность назначались лица среднего и младшего командного состава запаса, получившие ускоренную подготовку для проведения занятий с учащимися, а также учителя, прошедшие специальное военное обучение для подобного рода занятий.

Военный руководитель непосредственно подчинялся директору школы. Военно-физическая подготовка школьников 1–4-х классов в течение учебного года осуществлялась в следующих объемах: 1-й и 2-й классы – по 33 ч, 3-й и 4-й классы – по 66 ч. В 3–4-х классах часы распределялись так: 10 ч – строевая подготовка, 40 ч – гимнастика и игры, 10 ч – ходьба на лыжах, 1 ч – противохимическая защита, 5 ч – беседы и чтения о Красной Армии [2].

В качестве основных задач военно-физической подготовки школьников 1–4-х классов школьная программа 1942 г. выдвигала воспитание подрастающего поколения в духе беззаветной любви к Родине; укрепление и развитие организма путем гимнастических упражнений и военизированных игр; воспитание смелости, ловкости, выносливости, организованности и чувства товарищества; научение строю и прогулкам в строю (от 2 до 5 км) под барабан и с военно-патриотическими песнями [1].

Выводы. В послевоенные годы перед физкультурным движением ставится задача развития массовой физкультурно-оздоровительной работы,

укрепления здоровья советских людей, подорванного тяжелейшими испытаниями и лишениями в годы Великой Отечественной войны. Содержание учебного материала и требования к учащимся были приближены к нормативам и требованиям нового варианта комплекса ГТО, утвержденного в 1946 г.

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М. : Издательский центр “Академия”, 2001. – 247 с.

2. Физическая культура в школе: методика уроков в 4–8 классах / под ред. З. И. Кузнецовой. – М. : Просвещение, 1972. – 301 с.

КАРПУК В.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.М. Винидиктова, преподаватель,
магистр пед. наук

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ С ПОМОЩЬЮ ПЕТЕЛЬ TRX

Введение. Современная фитнес-индустрия не стоит на месте, с каждым годом появляется все новые виды тренировок. В последнее время широкую популярность обрели занятия с петлями TRX. Петли TRX (Total Body Resistance exercise, то есть «упражнения на сопротивление тела») – это вид спортивного оборудования для занятий с весом собственного тела, который можно использовать как дома, так и на улице, либо в фитнес центре. Применяют снаряд и в кардио-тренировках, и в силовых, и в лечебно-восстановительных целях, и в пилатесе. Тренировки с петлями TRX были разработаны в США для подготовки сотрудников спецназа. Это не просто многофункциональный тренажер, это целая тренировочная система, которая получила популярность во всем мире. Большинство ведущих фитнес-центров уже предлагают групповые и индивидуальные TRX-программы. Занятия с петлями получили распространение и среди профессиональных спортсменов из НХЛ, НФЛ и НБА.

Цель работы – охарактеризовать программу тренировки с помощью петель TRX

Метод исследования – анализ литературных и интернет источников.

Результаты исследования. Тренировка с петлями TRX позволяет выполнять множество упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, гибкости, равновесия. В процессе тренировки вы сами выбираете уровень интенсивности и нагрузки. Очень важный момент – петли TRX подойдут как начинающим, так и опытным спортсменам. Нагрузка регули-

руется с помощью собственной массы тела от легкого уровня, до сложного. Для увеличения нагрузки достаточно изменить угол наклона своего тела или ускорить темп. Благодаря гибкой конструкции петель во время выполнения упражнений задействовано гораздо больше мышц, чем обычно. Вы тратите энергию за счёт постоянного поиска баланса, все мышцы (особенно стабилизаторы) напряжены, усиливается метаболизм, калории сгорают гораздо интенсивнее, заходя на территорию жировых тканей и после завершения тренировки.

TRX существенно разгружает позвоночник и исключает ударные упражнения. Петли TRX хорошо работает с мышцами кора, где и находится много стабилизаторов. В целом петли работают на много мышечных групп, а также укрепляют связки и сухожилия, тренируют растяжку, чувство баланса, ловкость и силу. Благодаря возможности регулировать петли по высоте и настраивать стабилизацию, использовать их могут и дети, и пожилые люди с самой разной базовой физической подготовкой.

Основной комплекс с петлями TRX включает в себя следующие движения на:

1. **Спину.** Берутся за петли, делают шаг вперед, наклоняют корпус под острым углом назад и совершают подтягивание на руках.

2. **Грудную клетку.** Принимают упор на выпрямленные руки, шагают вперед, кулаки разводят по сторонам так, чтобы руки сгибались в локтях. Главное, не касаться при этом строп.

3. **Плечевой пояс.** Руками берутся за петли, делают шаг вперед, разводя сначала руки в стороны, а потом поднимая вверх.

4. **Ноги.** Шагают назад, отклоняют немного корпус, а руки держат вытянутыми вперед. Следят, чтобы ступни были прижаты к поверхности пола. Делают приседание.

5. **Руки (вариант 1).** Берутся за петли, шагают вперед, но руки разворачивают ладонями кверху, а потом подтягиваются.

6. **Руки (вариант 2).** Это движение можно назвать скручиванием на бицепсы или жимом. Упор на выпрямленные в локтях руки. Делают шаг вперед. Отжимаются, но локти в стороны не разводят.

Петли работают как утяжелители, только в этом случае вам приходится поднимать не сторонний вес, а всё своё тело. Количество подходов на каждое из шести упражнений составляет от двух и до четырех сетов. В каждом следует делать от 10 и до 15 повторов. Выдох делают на усилии, а вдох, когда совершают обратное движение.

Таким образом, главным преимуществом петель TRX относятся следующие:

1. **Универсальность.** Петли можно использовать как для тренировок дома, так и на улице. Их можно взять на природу и в путешествие. Крепить

петли можно к турнику, столбам, веткам и даже к двери, при помощи специального анкера, который идёт в комплекте.

2. Вариативность углов тела. Тренироваться в данном тренажёре можно под различными углами, благодаря этому мы можем не только максимально проработать различные области мышц, но и прогрессивно увеличивать нагрузку. За счёт этого петли могут использоваться как новичками, так и опытными спортсменами. Работая в них соответствующим образом, можно как развить и нарастить гармоничную мускулатуру, так и сбросить лишний вес.

3. Координация. Тренажёр отлично развивает баланс, гибкость и координацию. Во время выполнения большинства упражнений напряжены мышцы пресса, что способствует его развитию и укреплению.

КОЛЕСНИК В.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ СРЕДНЕГОРЬЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СКОРОХОДОВ

Введение. Первые дни нахождения в среднегорье сопровождаются снижением аэробных возможностей, увеличением энергозатрат на одну и ту же нагрузку, ухудшением функционального состояния организма, вялостью, нарушением сна. Через 10-15 суток наступает адаптация, которая характеризуется тем, что в покое и при умеренной мышечной деятельности спортсмены чувствуют себя хорошо. Тяжёлые физические нагрузки затруднены вследствие снижения напряжения кислорода в крови. По мере пребывания на высоте устойчивость организма к недостатку кислорода повышается, улучшается самочувствие. Стабилизируются функции организма и физическая работоспособность, т.е. развивается адаптация, которая осуществляется по двум физиологическим механизмам: 1) путём повышения доставки кислорода тканям вследствие нормализации функций кислородотранспортной системы; 2) приспособлением органов и тканей к пони-

женному содержанию кислорода в крови и уменьшением вследствие этого уровня метаболизма [1].

Цель работы – выявить пользу и положительные стороны влияния среднегорья на физическую работоспособность скороходов.

Методы исследования. Для достижения поставленной цели методы: теоретико-библиографический анализ; педагогическое наблюдение.

Результаты исследования. Анализ литературных данных [1] показал, что в состоянии покоя организм сравнительно легко адаптируется к условиям среднегорья. При выполнении же напряжённой мышечной работы вегетативные функции организма оказываются недостаточно приспособленными для обеспечения его кислородом.

Увеличение кислородного запроса и снижение рабочего уровня потребления кислорода при физической работе, неадекватность моторно-висцеральных координаций новым условиям обуславливают более выраженную в среднегорье двигательную гипоксию. Увеличение кислородного долга – одна из главных причин снижения показателей спортивной работоспособности и выносливости спортсменов в горах, особенно при выполнении физических упражнений субмаксимальной и большой мощности. Однако в последующем отрицательное действие разреженной атмосферы на спортивную работоспособность уменьшается.

Скорость восстановления работоспособности зависит от состояния тренированности скороходов, их горного стажа, характера двигательной деятельности в период пребывания в среднегорье, особенностей вида спорта. Одним из важных механизмов адаптации и мышечной деятельности в начальный период пребывания в горной местности является увеличение альвеолярной вентиляции сверх исходных показателей. Это увеличение компенсирует недостаточное содержание кислорода в воздухе, но вместе с тем приводит к более быстрому выведению углекислого газа, нарушению кислотно-щелочного равновесия в сторону гипокапнии и далее к алкалозу, смещению кривой диссоциации оксигемоглобина влево, т. е. уменьшению возможности отдавать кислород тканям организма. Соответственно этому перестраиваются и регуляторные механизмы систем, обеспечивающие ткани кислородом.

Благодаря этим приспособительным реакциям повышаются функциональные возможности организма, эффективность и экономичность кислородного режима и биоэнергетика мышечной деятельности в целом, улучшается способность организма переносить кислородный долг и работать в неблагоприятных условиях. Процесс адаптации к мышечной деятельности в среднегорье проходит ряд этапов, характеризующихся вначале понижением, а затем постепенным возрастанием спортивной работоспособности (в ряде случаев до исходного состояния и даже выше).

По возвращению на равнину в течение 3-4 недель сохраняется повышенная работоспособность, а спортивные результаты улучшаются.

Выводы. После окончания учебно-тренировочного сбора в среднегорье организм скорохода оказывается в состоянии более высокой работоспособности, чем до подъема в горы. Повышаются функциональные возможности организма, эффективность и экономичность кислородного режима и биоэнергетика мышечной деятельности в целом, улучшается способность организма переносить кислородный долг и работать в неблагоприятных условиях.

1. Колчинская, А.З. О физиологических механизмах, определяющих тренирующий эффект средне- и высокогорья // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №4. – С.39–43.

2. Суслов, Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья / Ф.П. Суслов, Е.Б. Гиппенрейтер, Ж.К. Холодов – РГАФК. – М., 1999. – 202 с.

КОХНОВИЧ Ю.Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ НА ОСНОВЕ ПОЛЯРИЗАЦИОННОЙ МОДЕЛИ ИХ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ

Введение. Объективные данные анализа выполненных объемов циклических и общеподготовительных упражнений в настоящее время тщательно мониторируются. Общим критерием такого анализа явилось то, что распределение объемов работы «поляризуется» на выполнение 75-80% от общего объема нагрузок с низкой интенсивностью (соответствует 60-65% VO_{2max} и ЧСС 120-150 уд./мин) а остальной объем упражнений (20-25%) выполняется с максимальной и сверхмаксимальной интенсивностью (соответствует 90-100% VO_{2max} или даже с более высокой интенсивностью) [1, 2]. В этой связи появляется необходимость исследования объемов тренировочных нагрузок у спортсменов, специализирующихся на выносливость.

Цель работы – определить специфику распределения тренировочных

объемов в соответствии с зонами интенсивности основных воздействий

Методы исследования. В работе применялись методы анализа литературных источников

Результаты и их обсуждение. Проведен ретроспективный анализ литературных источников. Анализ тренировочной интенсивности показал, что бегуны используют от 3-х до 7 зон интенсивности воздействия [1].

Анализируя новые данные в методике тренировки в видах спорта на выносливость [2, 3] возникли новые дебаты о характере соотношений основных (специфических) объемов работы, характерной для представителей данных видов спорта.

Некоторые исследования показали, что наибольший прирост в физиологических показателях, определяющих развитие выносливости, является объем работы на уровне анаэробного порога с соответствующими рекомендациями повышать его до 40-50% от общего объема нагрузки [4].

Ранее А.В. Шаровым, 1988) [5] был проведен анализ подготовки бегунов на длинные дистанции в нашей республике в первой половине 80-х годов прошлого века, исходя из основных режимов скорости бега. Было выведено 10 используемых скоростных режимов рандомизированных через 0,5 м/с в соответствии со скоростями бега на используемых дистанциях от марафонского бега до 400 м. Методические концепции тренировки показали практически «поляризованную» модель, где основной объем работы находился на скоростях от 2,5 до 4,5 м/с - от 72 до 85 %, что в соответствии с используемыми критериями нагрузок трактовалось как «аэробный» режим работы. К сожалению спортсмены того времени не использовали мониторы сердечного ритма, что бы точно мониторировать тренировочный процесс и тем самым точно объяснять характер выполняемой нагрузки.

Интересна корреляционная взаимосвязь между объемами бега по отдельным диапазонам и среднестатистической скоростью лучшего результата в беге на 5000м. Практически по всем диапазонам имеется достоверная высокая связь на уровне коэффициентов от 0,71 до 0,92 при $P < 0,05$. Отсутствовала связь только в зоне скорости бега от 3,5 до 4,0 м/с, что соответствовало аэробному переходу для данной группы спортсменов. Также отсутствовала связь в диапазоне от 6,25 до 7,0 м/с, что соответствовало средне статистической скорости в беге на 1500 м, что объяснимо тем, что ряд спортсменов специализировался в беге на 10000м и более.

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». Данный подход использовался советскими тренерами в 50-80-е годы прошлого века и не

является сугубо новым открытием. Для полноты соблюдения данной модели тренировки необходимо постоянно мониторить выполняемую нагрузку по всем критериям.

1. Подготовка сильнейших бегунов мира / Суслов Ф. П., Максименко Г. Н., Никитушкин В. Г. и др. – К.: Здоровья, 1990. – 208 с.

2. 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.

3. 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.

4. Борилкевич, В. Е Технологические пути использования анаэробного порога в тренировке бегунов на длинные дистанции / В. Е. Борилкевич, А. И. Зорин, А. С. Радченко // Современное состояние и актуальные проблемы физиологии спорта : межвуз. сб. науч. тр. / ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта. – Л., 1989. – С. 155–156.

5. Шаров, А. В. Комплексный метод развития выносливости у высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Шаров. – Минск. – 1988. – 209 с.

КОХНОВИЧ Ю.Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Заика В.М, канд. пед. наук, доцент

СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. Подготовка резервов в лёгкой атлетике является важнейшей задачей всех физкультурных и спортивных организаций. Эта подготовка, в основном, производится в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), спортивных классах общеобразовательных школ [3].

Для того чтобы успешно готовить легкоатлетические резервы в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР необходимо в первую очередь организовать планомерный многолетний учебно-тренировочный и воспитательный процесс для детей и юношей (9 -19 лет), основанный на учёте закономерностей роста молодого организма, развития физических, морально-волевых качеств, овладения широким диапазоном двигательных навыков без форсирования

подготовки [3].

Многолетний процесс подготовки делится на этапы: предварительной подготовки (группы начальной подготовки ДЮСШ - 9 -11 лет), начальной специализации (учебно-тренировочные группы - 12 - 15 лет), углублённой специализации (группы спортивного совершенствования - 16 - 18 лет), спортивного мастерства (группы высшего спортивного мастерства - 19 лет и старше) [2].

Начальная возрастная граница для занятий лёгкой атлетикой может быть определена в 9 -11 лет. Занятия по физическому воспитанию в детском саду, школе, семье, внеклассные занятия и игры способствуют созданию необходимого фундамента разносторонней подготовки.

Цель работы – изучение современных методик тренировки юных легкоатлетов в группах начальной подготовки.

Методы исследования: в работе применялись следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Основными задачами в группах начальной подготовки являются: укрепление здоровья, улучшение разносторонней двигательной подготовленности, овладение основными двигательными навыками спортивной ходьбы, гладкого и барьерного бега, прыжков с места и с разбега, всех видов метаний, воспитание морально-волевых качеств.

Главной задачей этапа является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе видов легкоатлетического спорта, а затем отбор их для специализации по группам видов.

Данный этап должен обеспечивать разностороннюю физическую и техническую подготовленность занимающихся с широким использованием легкоатлетических видов. Основными средствами подготовки юных легкоатлетов на данном этапе являются легкоатлетические упражнения; упражнения из других видов спорта, решающие задачи разносторонней физической подготовки (РФП), волевой подготовки и упражнения, повышающие эмоциональность занятий (подвижные игры, гимнастика, акробатика и т. д.), соревнования [3].

Дети приходят заниматься в этом возрасте, как правило, не с целью стать чемпионами или добиться победы, а главное - получить удовольствие от тренировки или соревнований. Значительный отсев из групп начальной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому в группах начальной подготовки упражнения для повышения эмоциональности - подвижные и спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения - должны занимать до 20% от общего объёма тренировки (по времени). Эти упражнения параллельно будут решать и задачи РФП. Объём средств ОФП и обучения технике должен составлять

примерно 60%. Остальные 20% отводятся СФП, участию в соревнованиях, тестированию и контрольным упражнениям, выполнению основных легкоатлетических упражнений с тренировочными целями. На первом году в группах начальной подготовки рекомендуется заниматься 3 раза в неделю по 90 мин, на втором - 3 раза в неделю по 100 мин, а на третьем - 4 раза в неделю по 100 - 120 мин [3].

В процессе занятий тренер обязан систематически проводить тестирование и контрольные упражнения, которые на этапе начальной подготовки достаточно разнообразны. Динамика тестовых показателей будет являться одним из критериев отбора спортсменов для занятий отдельными видами лёгкой атлетики. Тестирование следует проводить 2 - 4 раза в год [1].

В младшем школьном возрасте дети обладают способностью овладеть техникой сложных движений. Они хорошо воспринимают новые упражнения. В возрасте с 7-10 лет у детей хорошо развиваются: скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость [1].

Во время соревнований происходит переориентация интересов, занимающихся от увлекательного досуга к целенаправленной тренировке, достижению высоких спортивных результатов.

Выводы. 1. Начальная возрастная граница для занятий легкой атлетикой определена в возрасте 9-12 лет. В младшем школьном возрасте дети хорошо воспринимают новые упражнения и легко изучают их. У детей в этом возрасте хорошо развиваются: скоростно-силовые качества, гибкость и ловкость.

2. На начальном этапе подготовки юных легкоатлетов объём средств ОФП и обучения технике должен составлять примерно 60%. Остальные 20% отводятся СФП.

1. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин // Теория и методика физического воспитания. – Москва – 1990. – С. 317

2. Башкиров, П. Н. Учение о физическом развитии человека / П. Н. Башкиров // Учение о физическом развитии человека. – 1962. – №1. – С. 3–4.

3. Подготовка юных легкоатлетов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uzathletics.uz/>.

ЛОСКО П.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.И. Софенко, канд. пед. наук, доцент

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ МЕТАТЕЛЬНИЦ КОПЬЯ

Введение. В настоящее время тренировочный процесс начинается с рационального обучения техники юных метательниц копья, оптимальных путей организации учебно- тренировочных занятий , индивидуализации процесса усвоения знаний и управление познавательной деятельностью. Использование принципов, средств и методов обучения позволит сделать процесс обучение более управляемый, активизировать мыслительную деятельность, повысить качество усвоения и эффективности тренировочного процесса [4].

Обучение проходит в специализированных учреждениях, такие как ДЮСШ, СДЮШОР, ЦОР, УОР по учебным программам обучения [5]. Овладение техникой происходит в учебно-тренировочных группах первого, второго года обучения, относящихся к этапу начальной спортивной специализации многолетнего тренировочного процесса.

Цель. Обобщение основы методик обучения техники метания копья по научно-методической литературе.

Задачи: изучение методик обучения юных метательниц копья, определение основных задач и средств.

Методы исследования. В работе применялись 5 источников. В ходе изучения литературы было выявлено 2 основные задачи : специфические и неспецифические. Специфические - оздоровительные задачи, а также образовательные задачи, приводящие к формированию двигательных умений и навыков. Неспецифические - образовательные и воспитательные задачи, связанные с формированием знаний [1, 2] . Также было выделено 7 основных задач, для подготовки юных спортсменов:

1. Создание у занимающихся спортсменов основы техники метания копья.
2. Обучение техники метания копья с места.
3. Обучение техникой «тяги копья» или отведения.
4. Обучение техникой «тяги копья». Обучение техникой метания копья с двух шагов.
5. Обучение с четырех шагов.
6. Обучение метания копья с разбега в целом.
7. Совершенствование техники метания копья [3].

Результаты и их обсуждение. Основы методики обучения юных метательниц копья. Тренировка, единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств юных метательниц копья. Задачи обучения. Методы обучения легкоатлетическим упражнениям. Приемы создания у юных метателей представления о спосо-

бах решения двигательных задач. Высокое значение имеют объяснения и показ упражнений, последовательность и методика обучения метанию копья, поиск причин появления ошибок при выполнении упражнений и их исправление. Соблюдение режима тренировок, правил поведения и техника безопасности во время. Так же необходимо знать об особенностях занятий в период летних каникул и об индивидуальном плане и дневнике тренировок [5].

Выводы. Таким образом, метания, как вид легкой атлетики и средство физического развития представляет собой координационно-сложное двигательное действие. Овладение техникой метаний дает возможность спортсменам в процессе решения двигательной задачи развивать в основной фазе метания максимальные силы в нужном направлении.

1. Легкая атлетика: учебник для ин-тов физ.культ./ под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – 4-е изд., перераб. и доп.. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 245 с.

2. Легкая атлетика: учебник для студентов по спец. «Физическая культура и спорт»/ М.Е. Кобринского [и др.]. – М. : Тесей, 2005. – 290 с.

3. Бегай. Прыгай. Метай / В.В. Балахничев [и др.]. – М.: Человек, 2009. – 216 с.

4. Козлова, Н.И. Формирование двигательной структуры финального усилия в метании копья на этапе начальной спортивной подготовки : автореф. дис. ... канд. ист. пед. наук: 13.00.04/ Н.И Козлова; Академия физического воспитания и спорта Республики Беларусь. – М. : 1995. – 19 с.

5. Руденик, В.В. Легкая атлетика (олимпийские виды легкоатлетических метаний), Программа для специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищ олимпийского резерва / В.В. Руденик. – М. : Белорусская федерация легкой атлетики, 2007. – 57 с.

ЛУБНИК В.С.

Брест. БрГУ имени А.С. Пушкина

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

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ СПРИНТЕРСКОМУ БЕГУ У ЮНОШЕЙ

Введение. Беговые виды иногда определяют как не относящиеся к техническим в основном потому, что бег — это естественный вид, дея-

тельности, который кажется относительно простым по сравнению с другими видами лёгкой атлетики. Однако ни в одном из беговых видов нет ничего простого. Основной упор на скорость или выносливость, продиктованный дистанцией, низким стартом в спринте, передачами в эстафете и наличием барьеров в барьерном беге и стипль-чезе, представляю собой технические требования, к выполнению которых спортсмены должны быть готовы. [1 – 6].

Цель работы – обобщение методик обучения техники бега юных спринтеров.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, интернет обзор, логический и педагогический анализ.

Обсуждение. Как показали исследования, технике бега можно обучать путём разъяснения основных элементов, относящихся ко всем видам спринта: реакции стартового ускорения, достижения максимальной скорости и сохранения её [6]. Так как невозможно научить тренировать все эти элементы одновременно, используются разнообразные упражнения, задачи, направленные на овладение этих специфических аспектов. Сила и выносливость у молодых спортсменов пока не полностью развиты. Поэтому упражнения и уровень нагрузки должны тщательно подбираться с учётом возможностей и требований отдельных спортсменов.

Важные моменты:

- совершенствование реакции (использование различных стартовых сигналов и стартовых положений, например, лёжа, стоя);
- увеличение частоты шагов (высоким подниманием колена и сокращением амплитуды маховой ноги);
- увеличение длины шага (работая над полным выпрямлением опорной ноги);
- специально беговые упражнения и приёмы направлены на постоянное движение ног. Постановку стопы на дорожку, прямое положение туловища, на расслабленную работу рук и ног.

Что нужно помнить в беге на короткие дистанции у юношей:

- использовать разнообразные упражнения;
- максимально сосредоточить усилия в спринте на различных дистанциях;
- никогда не проводить обучение в состоянии усталости;
- большей частью, если не всегда, осуществлять контакт стопы с дорожкой в спринте носком стопы [1, 3, 5, 6].

Выводы. Таким образом, в данной спортивной дисциплине имеется ряд своих методик и нормативов, которые учитываются во время соревнований. Кроме техники, большое значение уделяется скорости, повысить

которую можно удлинить шагом, либо повышением частоты шагов. Основной упор на скорость и выносливость [4].

1. Лёгкая атлетика: учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. Н.Г.Озолина [и др.]. – М.: Физкультура и спорта, 1989. – 670 с.

2. Лёгкая атлетика: учебник для студентов по спец. «Физическая культура и спорт» / под общ. ред. М.Е. Кобринского [и др.]. – М.: Тесей, 2005. – 335 с.

3. Легкая атлетика и методика преподавания: учеб.-метод. пособие / С.М. Блоцкий [и др.]. – Мозырь, 2013. – 290с.

4. Школа спринта / Б. Г. Кобзаренко. – М.: РУМЦФВН, 2011. – 280 с.

5. Спринтерский бег, учеб.-метод. пособие. — М.: Физическое культура и спорт, 1986 – 156 с.

6. Бегай, прыгай, метай / В. В. Балахничев [и др.]. М.: Человек, 2009. – 216с.

ЛУКАШЕВИЧ О.С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель - А.И. Софенко, канд пед.наук, доцент

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЕ

Введение. Обучение движениям спортивной ходьбе юных спортсменов - важный процесс. Это обусловлено адекватностью методов и задач применяемых тренером. Особенно требует тщательной разработке методики и обучения, сложные двигательные действия на начальном этапе обучения. Так как техника движения - одно из важнейших компонентов спортивной ходьбы, обучение, умение и навыки создаются и внедряются в практику программ освоения технических действий. Тренер подбирает упражнения на основе методики обучения развития спортсменов в спортивной ходьбе.

Подготовка юных спортсменов проводится в различных специализированных школах (СДЮШОР , ДЮСШ и т.д) [2, 1].

Цель работы - Обобщение методик обучения юных спортсменов занимающихся спортивной ходьбой. Для решения данной цели были поставлены следующие задачи: 1-Изучить методику обучения спортивной ходь-

бы по учебно - методическим пособиям; 2-Определить основные задачи и средства обучения спортивной ходьбы.

Методы исследования. Изучение и анализ доступной научно - методической литературы.

Результаты и их обсуждение. По результатам проделанной работы, можно выявить, что формирование правильной техники спортивной ходьбы на ранних этапах подготовки, должно способствовать повышению качеств, и сокращение сроков обучения техники спортивной ходьбы, и формирование двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала спортсменов и росту спортивных достижений. При выполнении ходьбы ногу следует ставить на грунт с пятки с последующим перекатом на всю стопу. Тренер должен напомнить и направить их на правильную технику, донести обучающимся об активном выпрямлении ноги к моменту постановки её на грунт, а не раньше. Иначе будет получаться у юных спортсменов ходьба с «замахом», что способствует переходу на бег. Активно выводить голень вперёд нужно рекомендовать только тем, кто испытывает затруднения в выполнении разгибания ноги к началу её приземления.

Было выделено 5 основных задач, по освоению техники спортивной ходьбы:

- Ознакомиться с техника спортивной ходьбы[5, 2];
- Научить правильным движением ног при спортивной ходьбе[4, 1];
- Научить движение таза при спортивной ходьбе[1, 2, 3, 4, 5];

Средства. 1. Имитация движений рук на месте. 2. Ходьба с руками за спиной. 3. Ходьба почти с прямыми руками. 4. Спортивная ходьба с активной работой плеч и рук.

-Обучить правильным движением рук и плеч в спортивной ходьбе [1, 4, 5];

-Совершенствование техники[1, 2, 4].

Средства. 1. Спортивная ходьба с различной скоростью: медленной, средней, быстрой. 2. Спортивная ходьба на вираже по наклонной дорожке (вниз, вверх), по шоссе.

Техника спортивной ходьбы новичков и юных спортсменов в спортивной ходьбе, имеющих невысокие спортивные разряды (II и III), существенно отличается от техники мастеров спорта и мастеров спорта международного класса. Высококвалифицированные скороходы способны сохранить двойную опору – основной признак ходьбы – при значительно высокой скорости. Это достигается за счёт больших критических величин частоты шагов и связано, прежде всего, со скоростью переноса ноги[5, 3].

Вывод. Таким образом, в данной спортивной дисциплине имеется ряд своих методик и нормативов, которые учитываются во время соревнова-

ний. Кроме техники, большое значение уделяется скорости, повысить которую можно удлинением шага, либо повышением частоты шагов. Во втором случае существует риск перехода на бег, что может послужить причиной для дисквалификации с соревнований, поэтому применять этот способ увеличения скорости рекомендуется только опытным спортсменам [4, 1].

1. Бегай. Прыгай. Метай. / В. В. Балахничев [и др.]. – М. : Человек, 2009. – 216 с.

2. Лёгкая атлетика (спортивная ходьба) / В. С. Лемешков [и др.]. – М. : Белорусская федерация л/а, 2007. – 107 с.

3. Учебник для институтов физ. культуры. / под ред Н. Г. Озолин, В. И. Воронкина, [и др.]. – 4-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

4. Лёгкая атлетика и методика преподавания / О. В. Колодия [и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 271 с.

5. Лёгкая атлетика / А. И. Жилкин [и др.]. – М. : Академия, 2006.

МАЦУКА Д.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

СПЕЦИФИЧНОСТЬ РЕАКЦИЙ ОРГАНИЗМА НА НАГРУЗКИ РАЗНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У БЕГУНИЙ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. Общепринятыми методиками определения функционального состояния спортсменов, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции является анализ по показателям частоты сердечных сокращений [1, 2]. Наиболее часто применяется тест с ортопробой по анализу ЧСС в покое (лежа) и стоя [Дембо А.Г., 1986].

Цель работы – определить специфику реакций частоты сердечных сокращений на нагрузки разной направленности.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа литературных источников

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования реакций ЧСС в ответ на применяемые нагрузки показал значительные отклонения от средних значений, полученных за весь этап тренировки.

Обобщенные критерии воздействия в положении лежа составляли $51,79 \pm 1,15$ уд/мин, что соответствует оптимальному состоянию у спортсменов специализирующихся в беге на выносливость.

В положении стоя ЧСС закономерно повысилась, при достоверных различиях ($P < 0,05$), до $65,67 \pm 1,95$ уд/мин.

Перед выполнением напряженных (главных развивающих работ) функциональное состояние было практически оптимальным – ЧСС лежа составляла $46,32 \pm 1,09$ уд/мин, а в положении стоя – $57,47 \pm 1,73$ уд/мин. Это определялось тем, что проведение данных тренировочных воздействий планировалось на фазы сверхвосстановления.

Анализ тренировок, которые определяли «мягкие» тренирующие воздействия (нормальные) показал, что, как правило, они проходили на верхних границах оптимальных состояний и имели достоверные различия по обоим параметрам при $P < 0,05$ по сравнению с состоянием перед «напряжёнными» тренировками. ЧСС лежа составляла $55,52 \pm 1,28$ уд/мин, а в положении стоя – $71,33 \pm 2,60$ уд/мин.

Анализ состояний перед восстановительными тренировками показал, что ЧСС покоя составляла $63,75 \pm 1,89$ уд/мин, а стоя – $76,50 \pm 1,99$ уд/мин.

Данное обстоятельство объясняется тем, что показатели общей напряженности показывали некоторое недовосстановление, которое возможно объяснять повышенным метаболизмом, что усиливает общий обмен организма.

Показатели ЧСС перед «нормальными» и «легкими» тренировками были достоверно ($P < 0,05$) выше, чем перед «напряженными».

Реакция ортопробы (разница в ЧСС стоя и ЧСС покоя) может служить признаком готовности к выполнению работ или состоянию перетренированности [Дембо А.Г., 1986].

Анализ характер разницы в ЧСС по 4 критериям в ортопробе показал ряд интересных данных.

Обобщенные реакции критерия ЧСС (Δ ЧСС) во время выполнения ортопробы составляли $13,88 \pm 1,36$ уд/мин, что соответствует почти оптимальному состоянию у спортсменов специализирующихся в беге на выносливость.

Перед выполнением напряженных (главных развивающих работ) функциональное состояние по критерию Δ ЧСС было практически оптимальным – разница ЧСС составляла $11,16 \pm 1,64$ уд/мин. Данное положение соответствует тому, которое было получено при исследовании показателя ЧСС.

Анализ тренировок, которые определяли «мягкие» тренирующие воздействия (нормальные) показал, что, как правило, они проходили на

верхних границах оптимальных состояний и имели достоверные различия по параметру разницы ЧСС при $P < 0,05$ по сравнению с состоянием перед «напряжёнными» тренировками. ЧСС лежа составляла $15,81 \pm 2,12$ уд/мин, что говорит о небольшом недовосстановлении, которое было отмечено при анализе значений ЧСС лежа и стоя.

Анализ состояний перед восстановительными тренировками показал, что Δ ЧСС составляла $12,75 \pm 2,75$ уд/мин. Можно говорить о том, что перед данным характером тренировочных нагрузок показатели начинают приходить в норму.

Выводы. На современном этапе тренировки в видах спорта с преимущественным проявлением выносливости необходим постоянный мониторинг за функциональным состоянием спортсменов. Наиболее доступный способ быстрого определения состояний – активная ортопроба, которая позволяет судить о состоянии спортсмена перед выполняемыми работами.

1. Подготовка сильнейших бегунов мира / Суслов Ф.П., Максименко Г.Н., Никитушкин В.Г. и др. – К.: Здоровья, 1990. – 208 с.

2. Шаров, А.В. Комплексный метод развития выносливости у высококвалифицированных бегунов на длинные дистанции: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. В. Шаров. – Минск. – 1988. – 209 с.

МИЦКОВИЧ В.П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Винидиктова С.М., преподаватель,
магистр пед. наук

СОВРЕМЕННЫЕ КРИТЕРИИ К ТЕХНИКЕ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКЕ В ТОЛКАНИИ ЯДРА КРУГОВЫМ МАХОМ

Введение. R.Hoffa имеет меньше преимуществ по сравнению с соперниками. Каким образом Hoffa, с помощью своего тренера Don Vabbit, удалось победить на чемпионате мира 2007 года в Осаке? Результат этого спортсмена – 22.04 м – был проанализирован Yun et al., (2008) в журнале Вестник ИААФ. Результаты этого исследования очень интересны для тренеров и спортсменов. В статье приводится заключение, что Hoffa хорошо использует линейное и угловое ускорение тела, в то время как Adam Nelson, занявший второе место, характерен лишь угловым ускорением [1].

Цель работы. Выявить современные представления о технике толкания ядра методом кругового маха.

Методы исследования. Изучения литературы в Интернет-ресурсах.

Результаты и их обсуждение. Анализ техники траектории перемещения ядра (вид сверху и сбоку) сильнейших толкателей ядра на чемпионате мира по легкой атлетике 2007 года показал много интересных данных. Например сравнение траектории движения ядра (вид сбоку) показало, что Hoffa и Nelson демонстрируют ровную траекторию, в то время как Yuriy Bialou (BLR) резко изменил траекторию движения ядра, что является ошибкой.

При рассмотрении вида сверху заметно, что движения Nelson более узкие, по сравнению с Hoffa. Как отмечал Bruun et al., это может быть результатом того, что Nelson в большей степени развивает линейный импульс вместо углового.

Скорость выпуска снаряда была примерно одинаковой: 14.07 м/сек и 14.06 м/сек; высота выпуска слегка отличалась: 2.34 м и 2.38 м. Однако угол вылета у Hoffa был 32.35° , в то время как у Nelson 30.77° . Таким образом, различие в этом параметре и принесло победу Hoffa.

Основное внимание необходимо уделить показателю линейного импульса, который у Hoffa равен $368.9 \text{ кг/м}^2/\text{сек}$. Это значение было достигнуто в момент, когда спортсмен начал отрывать левую ногу от круга. Два других атлета (Nelson и Mikhnevich) не смогли достигнуть такого значения в направлении метания.

Можно заметить, что момент углового импульса Nelson примерно соответствует этому значению у Hoffa.

Хочется подчеркнуть следующее мнение авторов статьи: «Стоит отметить, что основной задачей подготовки к финальному усилию является ускорение тела атлета и его рациональное положение, нежели ускорение самого ядра».

Выводы. Благодаря рациональному соотношению линейного и углового импульса Hoffa достиг почти такой же скорости в финальном усилии, как и Nelson, но оптимальное положение тела позволило ему выпустить снаряд под более рациональным углом, что и привело к победе.

МакГилл, К.Т. Пристальный взгляд на победный результат Риса Хоффа на Чемпионате мира по легкой атлетике 2007 года / К. Т. МакГилл // Легкоатлетический Вестник ИААФ. – 2009. – №2. – С. 45–

ПАВЛОВИЧ Я.Э.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А.А. Зданевич, канд. пед. наук, доцент

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (1992–2021 гг.)

Введение. Содержание и структура программ по физической культуре в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации постоянно изменялись. В 1992 г. была разработана и принята новая, существенно отличающаяся от предыдущих, школьная программа "Физическое воспитание учащихся I–XI классов с направленным развитием двигательных способностей". Затем стали появляться программы, направленные на достижение иных целей.

Цель работы – выявление изменения структур и содержания программ по физической культуре в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации с распада СССР и по настоящее время.

Методы исследования. В работе применялся анализ учебного материала программ по физической культуре в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации.

Результаты и их обсуждения. Полученные результаты выявили, что в начале 1990-х гг. на страницах журнала "Физическая культура в школе" развернулась широкая дискуссия по перестройке физической культуры в школе. Она выявила различные точки зрения на совершенствование школьного физического воспитания. Желание осуществить необходимые радикальные изменения в постановке школьного физического воспитания в 1990-е гг. снова помешали значительные экономические и социальные потрясения в России. Объективные причины этих сложностей объясняются распадом СССР [1].

В 1992 г. была разработана и принята новая, существенно отличающаяся от предыдущих, школьная программа «Физическое воспитание учащихся классов с направленным развитием двигательных способностей». Начиная с 1996 г. круг возможных для применения в школах учебных программ заметно расширяется. В это время выходят в свет программы общеобразовательных учреждений "Физическое воспитание учащихся I–XI классов", рекомендованные Министерством образования РФ. Они включили в себя: "Программу физического воспитания учащихся I–XI классов, основанную на одном виде спорта (баскетбол)", "Комплексную программу физического воспитания учащихся I–XI классов" и "Программу по физической культуре для учащихся I–XI классов. Антистрессовая пластическая гимнастика (АПГ)"[2].

«Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов». Наиболее разработанная и реально осуществимая для большинства школ. В первой части программы определено содержание физкультурно-оздоровительных мероприятий, которые осуществляются в режиме

учебного дня: гимнастика до учебных занятий, физкультурных минут во время уроков, физических упражнений и подвижных игр на удлиненных переменах, ежедневных физкультурных занятий в группах продленного дня. Комплексная программа состоит из 3-х разделов: для младших (I–IV классы), средних (V–IX классы), старших (X–XI классы) [1]. Для каждой возрастной группы школьников определены задачи физического воспитания, показатели физической культуры выпускников начальной, основной или средней школы (знания, двигательные умения, навыки и способности), примерный ежедневный объем двигательной активности по классам [3].

Базовый часть включает основы знаний формирующиеся в процессе занятий на уроках физической культуры по следующим разделам программного материала: гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке, элементам единоборств (для старшеклассников) [3].

Вариативная часть программы определяется самой школой (по выбору учителя и учащихся) с учетом региональных, национальных и местных (материальной базы, культивируемых видов спорта) особенностей школы. Комплексная программа включает не только уроки физической культуры, но и материал, направленный на профессионально-прикладную физическую подготовку учащихся с учетом выбираемой профессии, занятий учащихся в кружках физической культуры, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, а также содержание общешкольных физкультурно-массовых и спортивных мероприятий: ежемесячных дней здоровья и спорта, внутри школьных соревнований, туристских походов и слетов, физкультурных праздников [3].

Выводы. Таким образом, после распада СССР и образования Российской Федерации как самостоятельного государства (1991 г.) в 1992 г. принимается новая, принципиально отличная от предыдущих школьная программа по физической культуре. Она уже не увязывается с комплексом ГТО и состоит из двух частей: обязательной (стандартной) для всех школ и вариативной (дифференцированной), разрабатываемой в конкретных регионах на принципах местной целесообразности.

С 1996 г. на территории Российской Федерации вводятся в действие несколько программ физического воспитания школьников: программа на базе одного вида спорта, комплексная программа, программа антистрессовой пластической гимнастики, авторские программы. По сути, это означает прекращение действия единой программы, в том числе и ее базовой части, во всех школах РФ.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов / В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. Мейксон. – М. : Просвещение,

1996. – 67 с.

2. Л. Е. Любомирский, В. И. Лях. Физическая культура для 10-11 классов: Учебно-методическое пособие. – М. : Просвещение, 1996. – С. 6

3. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебник. – М. : Просвещение, 2015. – С. 28.

4. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/1620133/page:28/>. Дата доступа: 15.02.2019.

ПАРХУТЬ И.Н.

Брест, БРГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.М. Заика, кандидат пед. наук, доцент

ЭВОЛЮЦИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СУДЕЙСКИХ СИСТЕМ В ТАЭКВОНДО ВТ

Введение. Таэквондо ВТ – динамичный вид спорта, включающий различные сложно-координационные технические действия, которые требуют оценки со стороны. Эту сложную работу в таэквондо выполняет судейская бригада. Первые системы, призванные облегчить труд судей, появились в 80-х годах. Их функциональность ограничивалась лишь автоматизацией подсчета очков. Решение как оценить техническое действие спортсмена по-прежнему принимал судья. Естественно об абсолютной объективности судейства не могло быть и речи, что очень часто вызывало споры и разногласия, которые обострились после принятия таэквондо в «Олимпийскую семью». Данная проблема требовала инновационного подхода, поэтому несколько компаний начали искать выход из сложившейся ситуации [4]

Цель работы – определить влияние электронных систем на объективность судейства в таэквондо ВТ.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Таэквондо ВТ – олимпийский вид спорта, симбиоз древнего восточного единоборства и передовых технологий в котором на данный момент, к сожалению, не найдено единственно верной и совершенной системы судейства. Однако нельзя не отметить огромную работу, проведенную в усовершенствовании электронных систем и решившую огромное количество проблем судейского характера.

В начале столетия правила соревнований по таэквондо ВТ подверглись существенным изменениям, это было связано, в первую очередь, с включением данного вида спортивных единоборств в официальную программу Олимпийских игр с 2000 года. Изменения касались как правил, так

и в большей степени системы оценивания соревновательного поединка. Первоначально система оценивания была одно балльной (т.е. за любое результативное техническое действие в поединке присуждался один балл), затем трехбалльная. В настоящее время в таэквондо применяется электронная система судейства по пяти балльной шкале оценивания [1, 2, 3].

Первый турнир, с использованием электронной системы подсчета очков, прошел в Корее в 2007 году. Однако результат использования системы назвать полностью положительным нельзя, так как были выявлены и недостатки системы: случайные столкновения оценивались как балл, точный удар не проходил и тому подобное.

После Олимпийских игр в Пекине, компании-производители спортивной экипировки предложили свои системы, с учетом недостатков предыдущих. Стоит отметить что системы имели разный подход оценки технических действий. Система компании Adidas взяла за основу силу давления при ударе; система компании La Just оценивала точность попадания. Однако на практике эффективность таких систем оказалась не очень высокой. Разработка, предложенная компанией DaeDo, включавшая оба подхода, была аккредитована Всемирной федерацией таэквондо в 2011 году. В дальнейшем, с применением данной системы прошли Олимпийские Игры 2012 в Лондоне и 2016 году в Рио де Жанейро.

Однако успех компании DaeDo не останавливает другие компании, и сразу после олимпийских игр 2012, была аккредитована новая система корейской компании KP&P Adidas.

Обе системы кардинально отличаются друг от друга. В следствии чего спортсмена приходится подстраиваться под каждую систему, а это значит разные результаты на разных соревнованиях. Всемирная Федерация Таэквондо пытается искать пути интеграции обеих систем, что должно привести обе системы судейства DaeDo TK- Strike и KP&P Adidas к единому стандарту.

Выводы. Эволюция судейских электронных систем в значительной степени повлияла на объективность судейских решений, что оказало влияние на стиль и манеру ведения поединков, позволило в спорных ситуациях уменьшить влияние человеческого фактора.

Литература

1.Тхэквондо. Теория и методика. Том 1: Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под. ред. Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 800 с.

2.Ли, Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревнователь-

ного спарринга в тхэквондо ВТФ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Чжон Ки Ли. – М., 2003. – 139 с.

3. Всемирная Федерация Тхэквондо. Правила соревнований и их объяснение [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://taekwondobars.ru/index.php/training/wtf-rules>. – Дата обращения 18.02.2019.

4. Электронные системы судейства в Тхэквондо [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://kidstkd.ru/pages/05/01/04-point-score-system.html>. – Дата обращения 18.02.2019.

ПОПЕКА В.А.

Минск, БГУФК

Научный руководитель – А.В. Ворон, канд. пед. наук, доцент

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АССИМЕТРИЯ НОГ У ПРЫГУНИЙ ДЛИНУ

Введение. Для управления тренировочным процессом в прыжках в длину предложена были предложены разные модели техники [1], где наиболее важным моментом является точность соблюдения заданных параметров наиболее важных компонентов отдельных движений.

Цель работы – выявить особенности изменения временных параметров опорной и полетной фаз беговых шагов заключительной части разбега, значения положения бедер прыгуний в длину.

Методы исследования. Исследование проводилось на основе материалов видеосъемки попыток 10 прыгуний в длину, произведенной на Республиканских соревнованиях «Призы М. Желобовского» в 2016 г. (спорткомплекс «Олимпиец», город Минск, улица Калиновского, 111). Среди прыгуний принимали участие спортсменки различной квалификации: 2 мастера спорта, 3 кандидата в мастера спорта, 1 спортсменка уровня первого взрослого разряда, 3 – уровня второго взрослого разряда и 1 – уровня третьего взрослого разряда.

В исследовании применялась инструментальная методика – скоростная скоростная видеосъемка. Использовалась фотокамера «Canon PowerShot SX510 HS». Скорость видеосъемки – 240 кадров в секунду. Точность измерений – 1/240 секунды (0,04166...с).

Результаты и их обсуждение. В соответствии с числовыми данными таблицы различия средних значений периода опоры правой и левой ног спортсменов в незначительной степени варьируются – от 0,018 с до 0. Более значительные различия наблюдаются в цифровых данных различий

средних значений полетной части беговых шагов после периода опоры толчковой ноги – от 0,012 до 0,043 с. Различной степени асимметрии наблюдаются и в амплитуде движений ног (фиксировалось угловое значение положения бедер). Различия в угловых значениях при наибольшем сгибании правого и левого бедра в беге варьировались от 1,04 до 15,12 градусов. Результаты исследования показали, что: а) функционально более развитой в скоростно-силовом отношении бывает как левая, так и правая конечность прыгуна. В подавляющем большинстве случаев более сильная конечность у прыгунов (определяемая нами по сравнительной длительности полетной фазы) – толчковая, а маховая – относительно слабая; различного рода асимметрии у спортсменов, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на технику движений, спортивный результат в зависимости от особенностей их проявления; в) при систематическом выполнении ациклических (прыжковых) упражнений закономерно происходит преобладающее развитие одной из конечности и усиление функциональной асимметрии ног, что закономерно приводит к различиям в пространственно-временных параметрах движений правой и левой ног; г) наличие функциональной асимметрии ног может существенно отражаться на пространственно-временных параметрах движений двойного шага прыгунов при разбеге в прыжках в длину – на длительности опоры и полета, а так же – на амплитуде движений ног;

Таблица – Исследуемые параметры движений

Спортсменка, № п/п	Время фаз опоры и полета				Угловое значение (пограничное положение бедер)		Различия значений правой и левой ног		
	Толчковая нога		Маховая нога		Сгибание бедра левой ноги, град	Сгибание бедра правой ноги, град	Опора, с	Полет, с	Сгибание, град
	Опора, с	Полет, с	Опора, с	Полет, с					
1. Ал-ва	0,116	0,12	0,104	0,12	92,22	90,2	+0,012	0	+2,02
	0,112	0,15	0,095	0,125	94,53	94,64	+0,017	+0,025	-0,11
	0,1	0,15	0,104	0,071	92,56	115,17	-0,004	+0,079	-22,61
Х _{ср.}	0,109	0,14	0,101	0,105	М 93,1	Т 100	+0,008	+0,034	-6,9
2. Ме-ая	0,091	0,129	0,095	0,12	78,64	94,32	-0,004	+0,009	-15,68
	0,095	0,133	0,1	0,116	82,59	91,61	-0,005	+0,017	-9,02
	0,095	0,12	0,104	0,071	92,5	108,13	-0,009	+0,049	-15,63
Х _{ср.}	0,093	0,127	0,099	0,102	Т 84,57	М 98,02	-0,006	+0,025	-13,44
3. Пе-ик	0,112	0,15	0,1	0,141	99,84	94,36	+0,012	+0,009	+5,48
	0,1	0,137	0,091	0,137	103,44	95,4	+0,009	0	+8,04
	0,1	0,125	0,104	0,091	101,64	103,41	-0,004	+0,034	-1,77
Х _{ср.}	0,104	0,137	0,098	0,123	М101,64	Т 97,72	+0,005	+0,014	+5,09
4. По-ва	0,104	0,15	0,1	0,12	94,73	78,41	+0,004	+0,03	-16,32
	0,1	0,154	0,095	0,12	106,08	90,92	+0,005	+0,034	-15,16
	0,087	0,137	0,116	0,071	108,35	94,47	-0,029	+0,066	-13,88

X _{ср.}	0,097	0,147	0,103	0,103	T 103,05	M 87,93	-0,006	+0,043	-15,12
5. С-ва	0,104	0,141	0,095	0,137	92,62	91,05	+0,009	+0,004	+1,57
	0,1	0,141	0,091	0,12	93,08	94,56	+0,009	+0,021	-1,48
	0,095	0,145	0,095	0,091	97,0	111,42	0	+0,054	-14,42
X _{ср.}	0,099	0,142	0,093	0,116	T 94,23	M 99,01	+0,006	+0,026	-4,77
6. Ш-ва	0,095	0,145	0,1	0,12	91,31	76,42	-0,005	+0,025	-14,89
	0,091	0,116	0,1	0,112	91,26	84,65	-0,009	+0,004	-6,61
	0,104	0,141	0,095	0,1	105,64	85,22	+0,009	+0,041	-20,42
X _{ср.}	0,096	0,134	0,098	0,108	T 96,07	M 82,09	-0,001	+0,023	-13,97
7. К-ва	0,095	0,15	0,095	0,141	90,98	83,48	0	+0,009	-7,5
	0,095	0,15	0,095	0,129	96,8	87,88	0	+0,021	-8,92
	0,1	0,15	0,1	0,1	107,57	92,11	0	+0,05	-15,46
X _{ср.}	0,096	0,15	0,096	0,123	T 98,45	M 87,82	0	+0,026	-10,62
8. Тр-н	0,1	0,133	0,12	0,137	85,74	82,74	-0,02	-0,004	+3
	0,1	0,141	0,116	0,133	90,59	87,45	-0,016	+0,008	+3,14
	0,1	0,12	0,12	0,087	94,92	97,92	-0,02	+0,033	-3
X _{ср.}	0,1	0,131	0,118	0,119	T 90,41	M 89,37	-0,018	+0,012	+1,04
9. С-ер	0,104	0,15	0,095	0,133	97,14	88,17	+0,009	+0,017	+8,97
	0,1	0,141	0,091	0,125	96,7	92,22	+0,009	+0,016	+4,48
	0,1	0,162	0,1	0,075	94,65	114,03	0	+0,087	-19,38
X _{ср.}	0,101	0,151	0,095	0,111	T 96,16	M 98,14	+0,006	+0,04	-1,97
10. Г-нь	0,095	0,133	0,104	0,125	89,41	81,12	-0,009	+0,008	-8,29
	0,095	0,137	0,104	0,125	92,43	82,86	-0,009	+0,012	-9,57
	0,1	0,15	0,1	0,083	109,74	89,57	0	+0,067	-20,17
X _{ср.}	0,096	0,14	0,102	0,111	T 97,19	M 84,51	-0,006	+0,029	-12,67

д) различия в скоростно-силовых функциях правой и левой конечности могут нарастать с увеличением стажа и квалификации спортсмена-прыгуна; е) функциональная асимметрия ног может оказывать отрицательное влияние на результат при выполнении циклических локомоций, так как сильнейшая конечность производит сравнительно большие по амплитуде и силе движения, что увеличивает затраты энергии организма, а слабейшая конечность при этом быстрее утомляется; е) функциональная асимметрия ног может оказывать положительное влияние на результат.

Например, при разбеге в горизонтальных и вертикальных прыжках прыгуны часто используют своеобразный технический прием, который позволяет им добиться более быстрого, а значит – более мощного отталкивания: в момент непосредственной подготовки к отталкиванию прыгуны выполняют предпоследний шаг разбега длиннее завершающего [2, 3]. Этот завершающий шаг вынужденно получается короче, а вместе с этим – закономерно быстрее (мощнее) происходит отталкивание (так как при условии укорочения бегового шага горизонтальная скорость продвижения спортсменки не изменилась).

Выводы. По результатам анализа значений временных параметров опорных и полетных фаз беговых шагов выявлены различия их длительности в структуре двойного шага бега: период опоры и полета больше у толчковой ноги, чем подобные периоды у маховой ноги, а так же – амплитуда движений ног. Наличие выявленных различий длительности интер-

претеривано как следствие функциональной асимметрии ног спортсменов.

1. Биомеханика: учеб.-метод. комплекс для специальности «физическая культура» / – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2004. – 106 с.

2. Ворон, А.В. «Золотая» пропорция и локомоции человека / А.В. Ворон // Ученые записки: сб. рец. науч. тр. / редкол.: С.Б. Репкин (гл. ред.) [и др.]; БГУФК. – Минск: БГУФК, 2018. – Вып. 21. – С. 86–92.

РОДАК А.А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В.В. Лисюк, ст.преподаватель,
магистр пед. наук

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКЕ

Введение. Научные исследования в области физической подготовленности борцов свидетельствуют о важности развития двух основных физических качеств – силы и быстроты, иначе говоря скоростно-силовой подготовленности.

Цель работы – определение особенностей в развитии скоростно-силовых качеств у борцов-дзюдоистов.

Методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, математическая обработка результатов.

Определение показателей скоростно-силовых способностей у борцов-дзюдоистов высокой спортивной квалификации проводилась с помощью теста – упор лежа: сгибание и разгибание рук с хлопками (количество раз).

Результаты и их обсуждение. На рисунке изображена динамика показателей контрольного теста сгибание и разгибание рук с хлопком у борцов-дзюдоистов, свидетельствующая о возрастающих темпах, изучаемых показателей в годичном цикле тренировки (рисунок)

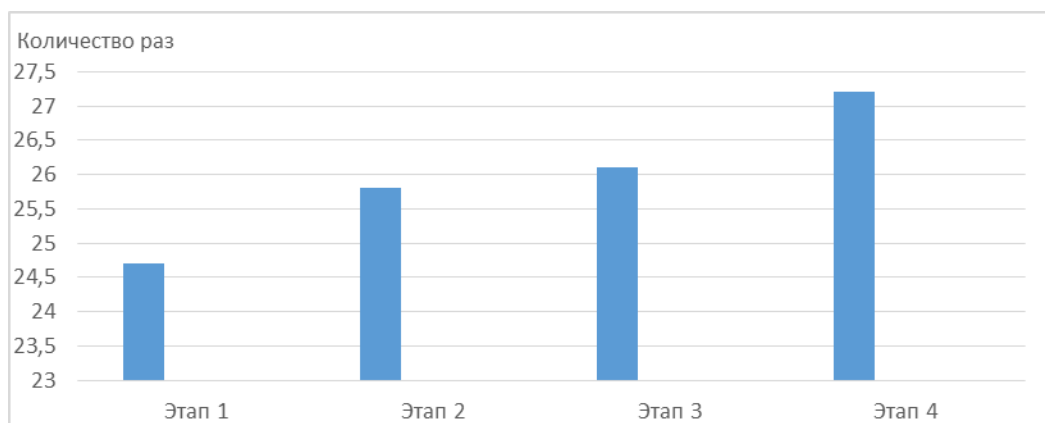


Рисунок – Динамика показателей контрольного теста упор лежа сгибания сгибание и разгибание рук с хлопком у борцов высокой спортивной квалификации

Выводы. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют, что в годичном цикле тренировочного процесса происходит постепенное повышение скоростно-силовых способностей у борцов-дзюдоистов.

РОДЕЮК К.Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРТОПРОБЫ В СООТВЕТСТВИИ С ОТВЕТАМИ НА ПРИМЕНЯЕМЫЕ НАГРУЗКИ ЗА ГОДИЧНЫЙ ЦИКЛ ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. Управление тренировочным процессом требует глубоких знаний о характере адаптации организма спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам. В последнее время, с целью объективизации функционального состояния спортсменов, все большее распространение получает математический анализ сердечного ритма. В тоже время, в тренировочном процессе бегунов на средние и длинные дистанции данной проблеме уделяется недостаточное внимание, что не позволяет эффективно управлять подготовкой спортсменов к ответственным соревнованиям.

В связи с этим в теории и практике спорта высших достижений назрела объективная потребность в разрешении вопросов, касающихся организации тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции. Поскольку наметилось хроническое отставание отечественных бегунов от зарубежных спортсменов.

На наш взгляд решение данной проблемы следует искать в реализации в полной мере принципа индивидуализации. Необходимость срочного и текущего мониторинга состояния спортсменов в настоящее время наиболее эффективный метод определения функционального состояния человека, является определением реакции организма в активной ортопробе, которая заключается в регистрации ЧСС лежа и ЧСС стоя. Современные критерии определяют необходимость трактовки состояния по показателям вегетативного статуса организма по реакциям симпатических и парасимпатических систем. Обобщенным критерием их взаимодействия является ИН по Баевскому. Все эти показатели косвенно учитываются с помощью вариационных показателей ЧСС, симпатической системе по Ато парасимпатической системе RR и ИН или стресс- индекс по Баевскому [1] .

Цель работы – Изучение показателей функционального состояния спортсмена по обобщённым критериям текущего функционального состояния по Баевскому.

Методы исследования. Исследовалась спортсменка К.Р. МС в беге на длинные дистанции. Используя программно-технический комплекс «Олимп-2» (производство УП «Медиор», г. Минск), который обеспечивает возможность биоуправления физическими нагрузками спортсмена по ЧСС, позволяет интегрировать электрические сигналы ударов сердца.

С помощью показателей ортопробы мы смогли проследить за системой подготовки студентов, физиологическими изменениями каждого организма, а именно работу: симпатической, парасимпатической систем и ИН по Баевскому.

К показателям ортопробы относят:

- вариационный размах (разность между $R-R_{max}$ и $R-R_{min}$), отражает активность вагусной регуляции ритма сердца;

- амплитуда моды – число значений кардиоинтервалов, соответствующих моде и выраженное в процентах к общему числу кардиоинтервалов массива. Ее величина отражает активность симпатического канала регуляции ритма сердца и, соответственно, централизацию управления ритмом сердца;

- индекс напряжения Р.М. Баевского учитывает отношение между основными показателями ритма сердца и отражает степень напряжения централизации процессов регулирования сердечного ритма [1].

Результаты исследования.

Характер ответов	Стат.	Лёжа	ΔЧСС
------------------	-------	------	------

	Показ.	ЧСС	АМо	ΔR-R	ИН	Оценка отклонения	Уд/мин
		Уд/мин	%	с	у.е.	у.е.	
Обобщенный	М	51,79	28,31	0,67	29,19	-1,29	13,88
	m	1,15	0,63	0,06	2,32	0,25	1,36
	М	65,67	28,72	0,69	55,74	-1,33	
	m	1,95	1,69	0,08	13,90	0,41	

Таблица 1 – результаты исследования функциональных показателей ортопробы в соответствии с разными параметрами ответов на применяемые нагрузки за годичный цикл тренировки

Обобщенные критерии воздействия в положении лежа по ЧСС составляли $51,79 \pm 1,15$ уд/мин, что соответствует оптимальному состоянию у спортсменов специализирующихся в беге на выносливость.

В положении стоя ЧСС закономерно повысилась, при достоверных различиях ($P < 0,05$), до $65,67 \pm 1,95$ уд/мин.

Показатели амплитуды моды практически не менялись перед всеми работами (Таблица 1). В среднем обобщенно они составляли в положении лежа - $28,31 \pm 0,63$ %, а в положении стоя - $28,72 \pm 1,69$ %. Хочется отметить, что достоверно показатели моды уменьшились в положении стоя до $25,31 \pm 1,49$ % перед напряженными тренировками и также достоверно повысились в положении стоя перед легкими тренировками до $32,40 \pm 1,99$ %. Таким образом можно говорить о том, что в целом не наблюдалось перенапряжение в состоянии организма по симпатическому статусу.

Наиболее значимо отмечено повышение значений парасимпатического тонуса по показателю ΔR-R (Таблица 1). Это говорит о том, что система восстановления у спортсменов, специализирующихся в видах на выносливость, находится практически все время в напряжении – на грани состояния нормы. Так обобщенно они составляли лежа $0,67 \pm 0,06$ с, а в положении стоя - $0,69 \pm 0,08$ с.

Результаты исследования интегрированных реакций индекса напряжения по Баевскому в ответ на применяемые нагрузки показал значительные отклонения от средних значений, полученных за весь этап тренировки (Рисунок 1). Обобщенные критерии ИН в положении лежа составляли $29,19 \pm 2,32$ у.е., а в положении стоя – $55,74 \pm 13,90$, что соответствует оптимальному состоянию у спортсменов специализирующихся в беге на выносливость.

Обобщенные критерии оценки напряженности организма по показателям интегральной оценки по Баевскому (10-бальная шкала градации) показали, что как в положении лежа, так и стоя преобладает парасимпатическая

модуляция при незначительном уровне. В целом оценка в положении лежа составляла $-1,29 \pm 0,25$ балла, а в положении стоя $-1,33 \pm 0,41$ балла. Такое состояние показывает незначительные адаптационные перестройки.

Реакция на ортопробу по разности ЧСС в положение стоя и лежа обобщенно составляла $-13,88 \pm 1,36$ уд/мин.

Выводы. Необходимость срочного и текущего мониторинга состояния спортсменов в настоящее время наиболее эффективный метод определения функционального состояния человека, используя программно-технический комплекс «Олимп - 2» мы смогли определить реакцию организма, в активной ортопробе, регистрируя при этом ЧСС лежа и ЧСС стоя. По реакциям симпатических и парасимпатических систем и обобщенным критериям ИН по Баевскому определили оптимальные условия управления тренировочным процессом на основе текущего анализа состояния спортсменки и оптимальной готовности выполнять тренировочные нагрузки.

1. Баевский, Р.М. Математический анализ сердечного ритма при стрессе. / Р.М. Баевский, О.И. Кириллов, С.З. Клецкин – М.: Медицина, 1984. – 225 с.

РУСАК Н.Г.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Гоголюк Ф.К., ст. преподаватель

КАК ИСКЛЮЧИТЬ ФОРСИРОВАНИЕ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКОГО РЕЗЕРВА

Введение: Научные исследования в области изучения уровня подготовленности спортсменов показали, что проблемы, связанные с форсированием подготовки юных легкоатлетов, появились ещё в первой половине 20-го века. Эти проблемы были обусловлены появлением различных спартакиад, а после и других официальных спортивных турниров. В приоритете оставались результаты юных спортсменов на спартакиадах, а их возможные достижения в большом спорте очень редко рассматривались тренерами.

Цель работы – исследование статистик различных спортивных мероприятий, определение самой проблемы форсирования в спорте, а так же приведение рекомендаций по избеганию подобного явления при подготовке юных легкоатлетов.

Методы исследования – анализ литературных источников, интернет ресурсов.

Результат и его обсуждение: В ходе проведённого анализа, было определено, что причиной появления форсированной тренировки вполне может являться стремление тренеров добиться как можно более высоких результатов у спортсменов, а так же желание выполнить какие-либо установленные нормативы. Всё это приводит к тому, что юные атлеты, начиная с 11–13 лет, по несколько раз в год выступают на соревнованиях, требующих особой подготовки и восстановления.

В результате форсированной подготовки происходит очень быстрый рост достижений в подростковом возрасте, спортсмены быстро достигают званий мастера спорта и довольно успешно выступают внутри своей страны. Однако, в будущем, такие результаты юных атлетов далеки от мировых первенств, а сам быстрый рост этих же достижений имеет свойство замедляться или вовсе прекращаться. Очень часто, в результате форсированной тренировки спортсмен получает травму, что позже приводит к завершению карьеры.

Полученные результаты помогают сформулировать некоторые принципы, которых следует придерживаться при подготовке спортсменов-легкоатлетов. Во-первых, легкая атлетика является таким видом спорта,

где наивысшие достижения появляются в возрасте 25–27 лет. Чтобы получить результаты высокого класса, необходимо правильно рассчитывать количество тренировочных часов для спортсменов. Во-вторых, тренеру следует больше уделять внимание влиянию возрастных изменений тела на сами тренировочные возможности атлета, так как в спорте биологический возраст является, пожалуй, ключевым пунктом.

Также, следует обратить внимание на овладение техникой всех возможных дисциплин, имеющих отношение к лёгкой атлетике, а также на развитие гибкости и координации. Специалисты определяют, что в подростковом возрасте первое место должно быть занято развитием скоростных качеств, которые необходимы для любого вида легкой атлетики, включая бег различных видов. Полученные навыки помогут найти правильные методы для перехода к специализированным тренировкам в отдельных видах, а так же обеспечат достаточную подготовку к высоким нагрузкам.

Выводы: Таким образом, в конце исследований можно сделать вывод, что хорошо организованная многолетняя подготовка и рациональная соревновательная деятельность не будут препятствовать спортивной карьере и определенным результатам в юном возрасте. Форсирования можно избежать, что, безусловно, принесет большую пользу на этапе высоких достижений и увеличит длительность карьеры атлетов.

1. Шиффер Юрген «Легкая атлетика для детей и взрослых» (литера-

турный обзор) / Ю. Шиффер // Легкоатлетический вестник ИААФ на русском языке. – 2013. – № 1–2. – С. 7–20.

2. В.Н. Платонов Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры / В. Платонов, И. Большакова // Наука в олимпийском спорте. – Киев, 2013. – № 2. – С. 37–42

САЗОНИК В.В.

Витебск, Витебский государственный медицинский университет
Научный руководитель – Г.Б. Шацкий, канд. пед. наук, доцент

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ У СТУДЕНТОВ ВГМУ

Введение. Термин «культура движений» можно встретить в публикациях, авторы которых вкладывают в это понятие сведения, полученные в результате личного опыта и специально организованных исследований [1, 2, 3, 4]. Объективно, народы и поколения культивируют культуру движений, которая включает в себя: технику исполнения движений, осанку, выразительность, динамичность, темп, ритм движений, пластичность, элегантность, легкость. То есть содержанием культуры движения является двигательная деятельность непосредственно направленная на овладение человеком собственной физической природой.

В рамках исследования нами рассматривались методологические аспекты обучения студентов бегу, как одного из видов циклических упражнений аэробной направленности, являющегося эффективным средством развития выносливости, двигательной активности и культуры движений на принципе системного подхода к улучшению физического состояния молодых людей, формирования потребности в физической активности как компонента структуры общей культуры движений.

Целью данного исследования является совершенствование учебного процесса по учебной дисциплине «Физическая культура» в учреждениях высшего образования.

Объект исследования – категория культуры движений.

Предмет исследования – процесс формирования культуры движений у студентов ВГМУ.

В рамках данного исследования понятие «культура движений» рассматривается в контексте повышения физической подготовленности студентов и, в частности, улучшения координации движений.

Исследование проводилось на базе ВГМУ. На первом этапе констатирующего эксперимента были определены показатели общей физической

подготовленности студентов и сформированы две экспериментальные группы с относительно одинаковым уровнем функционального состояния организма у испытуемых. В качестве контрольных упражнений использовались бег на 30 м со старта, челночный бег 4*9 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания в упоре лежа).

Также было проведено анкетирование по вопросам основных видов двигательной активности студентов. Большинство ответов можно назвать отрицательными, что в целом свидетельствует о низком уровне физической активности испытуемых. Это, по нашему мнению, может быть обусловлено особенностями возрастного становления молодежи, личностного формирования, стиля поведения.

На втором этапе испытуемые были распределены на 2 группы по 6 человек. Экспериментальным фактором были занятия по программе К. Купера (1976) в течение 8 недель с 10.09.18 по 10.11.18 г. В контрольной группе проводились занятия по программе физического воспитания.

В таблице 1 представлены результаты тестирования физической подготовленности испытуемых

Таблица 1 - Уровень физической подготовленности испытуемых по окончании эксперимента

Статист. характеристики	Группа	30 м, с	4*9 м, с	Отж.в упоре лежа, раз
Мужчины				
	контр.	5,1±0,8	9,3±0,1	30±14
	эксп.	4,2±0,1	9,0±0,1	61±6
$\Delta\bar{x}$		-0,9	-0,3	31
p		0,06	0,02	0,01
Женщины				
	Контр.	5,7±0,3	12,1±1,0	8±8
	Эксп.	5,3±0,6	10,4±0,2	16±3
$\Delta\bar{x}$		-0,4	-1,7	8
p		0,07	0,02	0,08

Видно, что испытуемые экспериментальной группы превосходят испытуемых контрольной группы по всем показателям. Однако достоверные различия у мужчин и женщин отмечены только по результатам в челночном беге; у мужчин также в отжиманиях в упоре лежа.

Вместе с тем, у испытуемых обеих групп по окончании эксперимента были зафиксированы показатели, относящиеся к высокому уровню физической подготовленности.

В частности, студенты, которые ранее входили в группу с низким уровнем физической подготовленности, перешли в группу со средним и даже высоким уровнем. Необходимо отметить, что в значительной степени выросли показатели по тестам челночный бег и бег на 30 м со старта, что не вполне соответствует направленности тренировочной программы.

Таким образом, тренировочная программа оздоровительного бега благотворно влияет на общую физическую подготовленность молодых людей, приучает к постоянной двигательной активности, способствует развитию красоты и легкости движений за счет улучшения координации движений.

Литература

2. Бондаренко, Е. В. Формирование культуры движения студенток средствами аэробики / Е.В. Бондаренко // Теория и практика физ. культуры. - 2008. - № 7. - С. 33.

3. Горбачева, Ж. С. Формирование пластической выразительности в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2000. – 120с.

4. Журина, Т. Н. Педагогические условия формирования двигательной культуры у будущих учителей / Т.Н. Журина. - 2000. – 130с.

5. Козлов, Д. В. Формирование двигательной культуры студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Д. В. Козлов. – Красноярск, 2009. – 20 с.

6. Купер, К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. / Сокр. пер. с английского. С. Шениламан. – М.: ФиС. – 1976. – 127с.

СИДОРЕНКО Е.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.М. Заика, канд.пед. наук, доцент

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТОЛКАНИИ ЯДРА

Введение. Для достижения наилучшего результата в легкой атлетике необходимо владеть совершенной техникой - наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Под совершенной тех-

ной следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высших спортивных результатов. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения. Тактика необходима во всех видах легкой атлетики. Наибольшую роль она играет в спортивной ходьбе, беге на средние и длинные дистанции, а наименьшую - там, где соревнования происходят без непосредственного контакта с противником (прыжки, метания). Тактическое искусство позволяет легкоатлету эффективнее использовать свою спортивную технику, физическую и морально-волевую подготовленность, свои знания и опыт в борьбе с разными соперниками в различных условиях. В целом тактическое мастерство должно основываться на богатом запасе знаний, умений, навыков, позволяющих точно выполнить задуманный план, а в случае отклонений быстро оценить ситуацию и найти наиболее эффективное решение.[1, С.25-28].

Цель работы – анализ технической и тактической подготовки в толкании ядра.

Методы исследования. В работе применялся анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Анализ литературных источников показал, что в толкании ядра огромную роль играет техническая сторона, поэтому в тренировочных занятиях кроме выполнения тренировок непосредственно с выполнением толчков соревновательным снарядом, присутствует разнообразное многообразие специализированных имитационных упражнений. Имитации - это воспроизведение техники толкания без отягощения, максимально возможное количество повторений, то есть с собственным весом без снаряда (ядра), что способствует более качественному запоминанию мышцами необходимого движения. Направленность имитаций имеет вес при доведении мышечной памяти до автоматического выполнения движения без обдумывания спортсменом выполняемого необходимого движения. При достижении необходимого автоматизированного движения к имитациям подключают имитации с отягощениями - упражнения с резиновым тросом, выполнение отдельных элементов с блинами (2,5-5 кг), толкание блина (10-12 кг). Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики и практического овладения ею применительно к требованиям своего вида легкой атлетики. Специальную тактическую подготовку входит также разработка целесообразных способов и приемов ведения состязания, составление планов, вариантов, графиков с учетом своих сил и сил противников. В целом тактическое мастерство основывается на богатом запасе знаний, умений и навыков, позволяющих точно выполнять задуманный план, а в случае отклонений — быстро оценивать ситуацию и находить наиболее эффективное решение.

Знания в области тактики приобретаются путем чтения специальной литературы, посещения лекций, проведения бесед, наблюдений на соревнованиях и разборов, а также анализ участия спортсмена в состязаниях и в практических занятиях. Тактическое мастерство тесно связано с развитием физических и волевых качеств. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, возникает необходимость повысить функциональные возможности спортсмена. [2, С. 36 - 40]. Овладение тактикой следует проводить на тренировочных занятиях, в прикидках, непосредственно в соревнованиях, одновременно решая задачи физической и волевой подготовки. Особое внимание следует обращать на моделирование – выполнение тактического плана в тренировочных занятиях так, как в соревновании. [3, С. 56].

Вывод. Таким образом, анализ литературных источников показал, что для отличного выступления на соревнованиях в толкании ядра, нужно уделять время не только физической и технической подготовке, но и тактической. Умение вести спортивную борьбу залог успеха и победы на соревнованиях.

1. Бондарчук, А. П. «Тренировка легкоатлета». – Киев, 1986. – 179 с.
2. Матвеев, Л. П. «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов». / Л. П. Матвеев. – Киев, 1999. – 127 с.
3. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.

СМАЛЬ К.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шаров, канд. пед. наук, доцент

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ ВЕДУЩИХ КАЧЕСТВ У ЮНЫХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ

Введение. Самым важным физическим качеством прыгуна является сложный комплекс скоростно-силовых качеств, который проявляется при выполнении точного разбега и мощного отталкивания. Когда спортсмен

отталкивается, давление на опору превышает собственный вес в 5–7 раз. Это требует очень высокого уровня силовых и скоростно-силовых качеств. Как в опорной, так и в полетной фазах прыжков выполнение спортсменом сложных движений требует высокой степени координации, а также оптимального состояния функции вестибулярного аппарата. [1].

Цель работы – выявить особенности взаимосвязи и зависимости между уровнем развития координационных и скоростно-силовых способностей юных спортсменов и эффективности выполнения основных технических двигательных действий

Методы исследования. Применялся метод анализа литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Скоростные способности по сравнению со всеми другими физическими качествами являются самым трудно тренируемым качеством человека. Это обусловлено прежде всего тем, что их физиологической основой является мало поддающееся совершенствованию врожденное свойство центральной нервной системы - подвижность нервных процессов (смена возбуждения и торможения).

Скоростные способности тесно связаны с техникой выполнения упражнений, силой мышц, гибкостью, хорошей координацией движений. Именно за счёт совершенствования этих качеств развивается скорость. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на короткие отрезки, бег под уклон, игры, а также тренажерные устройства. Упражнения скоростно - силового характера выполняются в большем количестве и с большей интенсивностью. Основная их ценность состоит в том, что они дают возможность целенаправленного воздействия на отдельные мышцы или мышечные группы. Причем, как показали научные исследования, нагрузка на весь организм при выполнении упражнений локального воздействия относительно невелика, что позволяет повысить объем и интенсивность целенаправленной скоростно-силовой тренировки. Кроме того, имеется возможность строгой дозировки и учета выполняемых упражнений. Несомненно, что эффект от уроков физической культуры, занятий в спортивных секциях и самостоятельных занятий учащихся по заданиям учителя и тренера повысится, если педагоги будут знать, какие же возрастные периоды являются критическими в развитии скоростных способностей. По данным З.М. Кузнецовой (1970) наблюдаются следующие возрастно-половые особенности развития скоростных способностей: с 10-12 лет происходит бурное развитие движений в беге. Сила мышц и скоростно-силовые качества наиболее интенсивно нарастают в результате на начальных этапах пубертатного периода. Сила мышц спины и ног девочек интенсивно возрастает с 9-10 лет. У мальчиков четко выделяется два пери-

ода прироста силы мышц ног: с 9 до 11-12 лет и с 14 до 17 лет; прирост мышц рук заканчивается к 15 годам.

Выводы. Прыжкам порой трудно научить не потому, что детям не доступна координация движений в полёте, а потому, что они ещё не могут оттолкнуться ногами с достаточной силой. Поэтому чрезвычайно важно знать, в какие возрастные периоды происходит активное развитие скоростных качеств. Проведено много исследований по изучению возрастных особенностей развития силы, быстроты, выносливости и других двигательных возможностей детей. Специальные тренировки различными методами при одинаковой по объёму и интенсивности физической нагрузке, разрешающей сопоставить данные детей разного возраста, пола и физического развития, дают различный эффект и более высокий в период взлёта того или иного двигательного качества.

Таким образом, на протяжении всего школьного возраста необходимо планировать значительное количество вариативных упражнений, которые были бы направлены на развитие данных способностей и увеличивать их количества в сенситивные периоды.

ПАРХУТЬ И.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.М. Заика, канд.пед. наук, доцент

ЭВОЛЮЦИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ СУДЕЙСКИХ СИСТЕМ В ТАЭКВОНДО ВТ

Введение. Таэквондо ВТ – динамичный вид спорта, включающий различные сложно-координационные технические действия, которые требуют оценки со стороны. Эту сложную работу в таэквондо выполняет судейская бригада. Первые системы, призванные облегчить труд судей, появились в 80-х годах. Их функциональность ограничивалась лишь автоматизацией подсчета очков. Решение как оценить техническое действие спортсмена по-прежнему принимал судья. Естественно об абсолютной объективности судейства не могло быть и речи, что очень часто вызывало споры и разногласия, которые обострились после принятия таэквондо в «Олимпийскую семью». Данная проблема требовала инновационного подхода, поэтому несколько компаний начали искать выход из сложившейся ситуации [4]

Цель работы – определить влияние электронных систем на объективность судейства в таэквондо ВТ.

Методы исследования. Анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Таэквондо ВТ – олимпийский вид спорта, симбиоз древнего восточного единоборства и передовых технологий в котором на данный момент, к сожалению, не найдено единственно верной и совершенной системы судейства. Однако нельзя не отметить огромную работу, проведенную в усовершенствовании электронных систем и решившую огромное количество проблем судейского характера.

В начале столетия правила соревнований по таэквондо ВТ подверглись существенным изменениям, это было связано, в первую очередь, с включением данного вида спортивных единоборств в официальную программу Олимпийских игр с 2000 года. Изменения касались как правил, так и в большей степени системы оценивания соревновательного поединка. Первоначально система оценивания была одно балльной (т.е. за любое результативное техническое действие в поединке присуждался один балл), затем трехбалльная. В настоящее время в таэквондо применяется электронная система судейства по четырём балльной шкале оценивания [1, 2, 3].

Первый турнир, с использованием электронной системы подсчета очков, прошел в Корее в 2007 году. Однако результат использования системы назвать полностью положительным нельзя, так как были выявлены и недостатки системы: случайные столкновения оценивались как балл, точный удар не проходил и тому подобное.

После Олимпийских игр в Пекине, компании-производители спортивной экипировки предложили свои системы, с учетом недостатков предыдущих. Стоит отметить, что системы имели разный подход оценки технических действий. Система компании Adidas взяла за основу силу давления при ударе; система компании La Just оценивала точность попадания. Однако на практике эффективность таких систем оказалась не очень высокой. Разработка, предложенная компанией DaeDo, включавшая оба подхода, была аккредитована Всемирной федерацией таэквондо в 2011 году. В дальнейшем, с применением данной системы прошли Олимпийские Игры 2012 в Лондоне и 2016 году в Рио де Жанейро.

Однако успех компании DaeDo не останавливает другие компании, и сразу после олимпийских игр 2012, была аккредитована новая система корейской компании KP&P Adidas.

Обе системы кардинально отличаются друг от друга. В следствии чего спортсмена приходится подстраиваться под каждую систему, а это значит разные результаты на разных соревнованиях. Всемирная Федерация Таэквондо пытается искать пути интеграции обеих систем, что должно привести обе системы судейства DaeDo TK- Strike и KP&P Adidas к единому стандарту.

Выводы. Эволюция судейских электронных систем в значительной степени повлияла на объективность судейских решений, что оказало влия-

ние на стиль и манеру ведения поединков, позволило в спорных ситуациях уменьшить влияние человеческого фактора.

1. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1: Спортивное единоборство: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под. ред. Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 800 с.

2. Ли, Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо ВТФ: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Чжон Ки Ли. – М., 2003. – 139 с.

3. Всемирная Федерация Тхэквондо. Правила соревнований и их объяснение [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://taekwondo-bars.ru/index.php/training/wtf-rules>. – Дата обращения 18.02.2019.

4. Электронные системы судейства в Тхэквондо [электронный ресурс] // Режим доступа: <http://kidstkd.ru/pages/05/01/04-point-score-system.html>. – Дата обращения 18.02.2019.

СТРУНЕЦ В.Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ф.К. Гоголюк, ст. преподаватель

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Введение. Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека. Питание напрямую влияет на спортивный результат и здоровье каждого спортсмена. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам воздействия окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности.

Цель работы – определение оптимального режима питания при проведении спортивных тренировок в беге на средние и длинные дистанции.

Методы исследования – анализ литературных источников, интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Здоровое питание – один из основополагающих компонентов здорового образа жизни. Это существенный фактор, определяющий адекватность протекаемых в нашем организме процес-

сов. Рациональное здоровое питание обеспечивает нормальное физическое, нервно-психическое развитие, определяет устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, оно оказывает влияние не только на наше физическое, но и на эмоциональное состояние.

Особую значимость имеет питание спортсменов, поскольку от него во многом зависит эффективность тренировок, способность быстро восстанавливать силы после тяжелых физических нагрузок, восполнять энергию, поддерживать в норме функциональное состояние организма, позволяет сохранить себя в форме. Это немаловажная составляющая итогового спортивного результата каждого спортсмена.

Легкая атлетика требует больших затрат энергии, основным источником которой являются углеводы. Поступая в организм вместе с пищей, углеводы подвергаются ферментативному гидролизу сложных молекул – полисахаридов до небольших компонентов – моносахаридов, которые способны проникать через клеточные мембраны и вступать в процессы метаболизма. В ходе метаболизма происходит окисление глюкозы клетками организма до образования энергии в виде АТФ. Часть глюкозы, поступающей с пищей, преобразуется в организме в гликоген – резервный полисахарид, который откладывается в печени и мышцах в виде запасов. Его синтез начинается уже в период пищеварения, через 1–2 часа после приема пищи. При необходимости происходит обратное преобразование гликогена в глюкозу и поступление ее в кровь для дальнейшего осуществления процессов метаболизма. При условии интенсивной физической нагрузки данные процессы протекают активно, в случае истощения запасов гликогена развивается гипогликемия. Данное состояние особенно негативно сказывается на состоянии нервной системы, имеет выраженные клинические проявления, может привести к потере сознания. Мышечный гликоген имеет локальное значение – служит источником энергии для работающей мускулатуры, поэтому при его истощении у спортсмена отмечается усталость. Таким образом, аспектом рационализированного питания спортсмена является пища, богатая углеводами.

Спортсменам следует питаться так, чтобы удовлетворять более 50% суточной потребности в энергии за счет углеводов. Углеводы особенно важны для спортсменов, выступающих в тех дисциплинах, которые требуют большой выносливости. При забегах на короткие дистанции запасы мышечного гликогена не играют такой важной роли, но если уровень гликогена в мышцах невысок, физическая форма ухудшается. Поэтому и для таких видов спорта также рекомендуется богатое углеводами питание. Высокий уровень гликогена в мышцах важен для тренировок в спринте, когда между забегами остается мало времени для восстановления сил.

При интенсивных тренировках для восполнения затрат достаточно удовлетворять около 60% суточной энергии организма за счет углеводов.

В период подготовки к увеличению нагрузок на тренировках или к продолжительным соревнованиям потребление углеводов должно увеличиваться, в течение нескольких дней доля энергии, поступающей в организм с углеводами, может быть доведена до 60–70% суточной нормы энергии. Для большинства спортсменов ежедневная потребность в углеводах колеблется между 4,5 и 6 граммами на 1 килограмм массы тела. При особенно интенсивных тренировках потребление углеводов может быть доведено до 9–10 грамм на каждый килограмм массы тела. Эти продукты рекомендуется употреблять во время тренировки, за 3–4 часа перед тренировкой и после тренировки. После нагрузки рекомендуется потреблять 1,0–1,5 грамм на килограмм массы тела в течение первых 30 минут и продолжать это в течение нескольких часов до достижения примерно 10 грамм на 1 килограмм массы тела.

Источники углеводов: сахар, фрукты, овощи, крупы, рис, хлебобулочные и макаронные изделия, картофель, соки, спортивные напитки.

Одним из критериев, предъявляемых спортсмену, является низкий удельный вес жировой ткани, поскольку это позволяет улучшать спортивные показатели спортсмена. Употребление продуктов с высоким содержанием углеводов также помогает избежать нежелательного прибавления массы тела, это связано с тем, что многие продукты, содержащие углеводы, имеют больший объем, чем продукты, содержащие жиры и имеющие ту же энергетическую ценность. Также для уменьшения жировой ткани необходимо дневной рацион питания разделить на несколько приемов, это помогает предупредить чувство голода, снижение работоспособности и переедание во время очередного приема пищи.

Тем не менее продукты, содержащие жиры, являются немаловажной составляющей рационализованного питания, поскольку липиды в организме человека выполняют ряд жизненно важных функций, а именно: энергетическая (калорический коэффициент составляет 9,3 ккал), резервная, регуляторная – участвуют в передаче гормонального сигнала в клетке, регулируют сосудистый и мышечный тонус; обеспечивают механическую защиту внутренних органов; являются источником биологически активных веществ – гормонов, жирорастворимых витаминов, простагландинов, незаменимых аминокислот; также липиды являются источником эндогенной воды (при окислении 100 грамм липидов образуется в среднем 100–107 грамм воды), что крайне важно при условиях активного потоотделения; обеспечивают электроизоляцию, поскольку входят в состав миелиновых оболочек нерва, обеспечивая тем самым изолированное проведение нервного импульса; являются структурным компонентом клеточных мембран.

Также необходимо отметить, что липиды выполняют теплоизоляционную функцию, однако для спортсменов – легкоатлетов данная функция является скорее отрицательной, поскольку нарушается теплоотдача, в результате чего наступает перегревание организма, что особенно опасно в условиях жаркого климата.

В меню спортсмена преимущество отдаётся полиненасыщенным и эссенциальным жирным кислотам, так называемые омега-3 и омега-6. В семействе *омега-3* эссенциальной жирной кислотой является альфа-линолевая кислота, а в семействе *омега-6* – линолевая кислота. Данные жирные кислоты легко усваиваются организмом, крайне важны для осуществления процессов жизнедеятельности. Организм человека не способен их синтезировать, поэтому важно обеспечить поступление их с пищей. Жиры животного происхождения являются источником насыщенных жирных кислот, которые достаточно трудно усваиваются организмом. Данные жиры принято считать «вредными» поскольку они являются причиной повышения холестерина в крови. Их употребление следует ограничить, так чтобы они обеспечивали не более 10% от суточной нормы энергии.

Для увеличения мышечной массы и возрастания силы мышц в рацион легкоатлета должны входить продукты питания, содержащие белок, поскольку белки участвуют в акте мышечного сокращения. Количество белков, необходимое для спортсменов, выступающих в «силовых» видах спорта, и бегунов, составляет от 1,2 до 1,7 гр. на 1 кг массы тела в день. Для спортсменов, выступающих в дисциплинах, требующих повышенной выносливости, рекомендуется потребление белков от 1,2 до 1,4 гр. на 1 кг массы тела в день. Атлетам, выступающим в "силовых" видах спорта, тренирующимся с большими нагрузками необходимо увеличить до 2 гр. белков на 1 кг массы тела в день.

Основными источниками белков являются: мясо, рыба, мясо птицы, молоко, творог, сыр, яйца, орехи и бобовые.

В рационе питания спортсмена также должны присутствовать минералы и витамины, так как они лежат в основе нормального протекания многих физиологических процессов.

Минералы – вещества неорганического происхождения, они не вырабатываются организмом, тем не менее, крайне необходимы для его нормального функционирования. Они необходимы для мышечного сокращения, свертывания крови, синтеза белков, участвуют в сложных биохимических процессах, входят в состав ферментов, гормонов. Минералы обеспечивают поддержание водно-электролитного баланса, проведение нервного импульса, выработку энергии, что крайне важно в спорте.

Витамины участвуют в образовании многих ферментов, поскольку являются кофакторами органического происхождения, следовательно, они

необходимы для протекания многих биохимических процессов, в частности в синтезе белков, что имеет особое значение для спортсменов.

Во время физических нагрузок происходит активное потоотделение, что может стать причиной обезвоживания. К данному последствию спортсмена может привести не только усиленная тренировка, но и условия климата, эмоциональное состояние. Поэтому для поддержания формы необходимо регулировать водно-солевой баланс. Пить необходимо, особенно в жарком климате, до, в перерывах и после занятий спортом. Если занятия сопровождаются сильным потоотделением, вода и пища должны содержать достаточное для нормализации водно-солевого баланса количество соли.

Выводы. Таким образом, данные компоненты образуют основу рационализованного питания легкоатлетов. Однако необходимо помнить, что приведенные в данной статье качественные и количественные характеристики рациона спортивного питания являются обобщёнными, а каждый спортсмен имеет свои индивидуальные физиологические особенности, предпочтения, индивидуальный образ жизни, поэтому выбор стратегии питания, позволяющей ему оставаться в форме и достигать высоких спортивных результатов, зависит в большей степени от него.

1. Легкая атлетика. – 2013. – № 11–12. – С. 2.
2. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни. / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков – М.: Приор, 2000.

ТЕРЕХОВ Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.М. Винидиктова, преподаватель,
магистр пед.наук

РАЗВИТИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных

площадках, но и в естественных условиях. Упражнения развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Младшие школьники учатся непринуждённо быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, сплочённо действовать в командных состязаниях. В процессе игр у младших школьников улучшается общая координация движений, повышаются показатели развития двигательных качеств. Увлекаясь игрой, дети забывают о своих недостатках и слабостях и часто демонстрируют результаты, нередко невозможные в обычной деятельности.

Цель работы – охарактеризовать основные направления развития легкой атлетики в младшем школьном возрасте.

Метод исследования – анализ литературных и интернет источников.

Результаты исследования. В раннем возрасте необходимо уходить от специализации, но следует развивать двигательные навыки и вестибулярный аппарат, а также преподносить детям занимательную легкую атлетику, делать занятия и соревнования в игровой форме, не дублируя взрослую модель тренировок. В этом отношении интересным проектом выступает программа Международной Федерации легкой атлетики – «Детская легкая атлетика ИААФ» (ДЛА). Специалисты ИААФ разработали форму занятий для детей, которая отвечает современным требованиям. Основная цель – сделать лёгкую атлетику видом спорта номер один в общеобразовательных школах. ДЛА включает в себя систему тренировочных занятий в виде учебных карточек и командные соревнования для детей 7-8, 9-10, 11-12 лет. Особенности «ДЛА ИААФ»: - соревнования проводятся для команд, что делает их эмоционально насыщенными, привлекательными, зрелищными, интересными; - не играет большой роли уровень предварительной подготовки юных спортсменов – комплексы соревновательных упражнений доступны любому ребенку, независимо от его спортивной специализации, будь то легкоатлет, борец, гимнаст, игрок; - в этих соревнованиях нет проигравших – все становятся победителями или призерами. Соревнования включают следующие виды: полосу препятствий, спринтерско-барьерную эстафету, прыжок в длину с шестом, метание копья, метание набивного мяча спиной вперёд, бросок мяча с колен, скрестный прыжок, прыжок на скакалке, скоростные классики и лестница, спринтерская эстафета и прыжок в длину с места. Проект в Республике Беларусь реализуется с 2011 г.

Белорусская федерация легкой атлетики успешно реализует такие проекты как «Школиада», «300 талантов для Королевы», которые представляют собой незабываемый спортивный праздник для детей.

Задачами проекта «300 талантов для Королевы» являются: 1. определение уровня развития двигательных способностей детей в регионах Республики Беларусь; 2. популяризация легкой атлетики как вида спорта среди обучающихся 1-4 классов учреждений общего среднего образования; 3. отбор 300 перспективных в спорте детей для занятий легкой атлетикой в специализированных учебно-спортивных учреждениях; 4. материальное поощрение учителей учебного предмета «Физическая культура и здоровье» учреждений общего среднего образования Республики Беларусь; 5. приобщение обучающихся учреждений общего среднего образования к здоровому образу жизни. Данный проект существует с 2015 г.

В программу первого и второго этапа входит тестирование по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» в рамках школьной программы: бег 30м, прыжок в длину с места, челночный бег 4х9м, метание мяча, бег 800м (500м). На третьем этапе победители проходят учебно-тренировочный сбор на базах спортивно-оздоровительных лагерей по территориальному принципу. Четвертый этап включает эстафету 8х50 м, метание мяча, прыжок на скакалке и барьерный бег на 30 м.

Основными задачами проекта «Школиада»: - популяризация легкой атлетики как вида спорта среди обучающихся 5-6 классов; - увеличение числа детей и подростков, занимающихся легкой атлетикой; - пропаганда среди обучающихся занятий; - отбор талантливых в спорте детей для занятий легкой атлетикой в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

Республиканские соревнования проводятся в форме многоборья и в личном зачете. Подводятся итоги командного зачета. Программа республиканских соревнований включает в себя следующие дисциплины: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание теннисного мяча с места, бег (мальчики 800 м, девочки 500 м). Каждый участник принимает участие во всех видах соревновательной программы. Данный проект существует с 2014 г

Таким образом, данные проекты охватывают все школы Беларуси во время отбора. Это дает равные условия детям из городской и сельской местности. Проекты позволяют талантливым детям быть замеченными специалистами по легкой атлетике.

ТИХОН А.А.

Гродно, ГрГУ им. Янки Купалы

Научный руководитель - А.Л. Флерко, ст.преподаватель,
магистр педагогических наук

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ АКРОБАТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Акробатика – одно из важнейших направлений физической культуры. Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию двигательных качеств: ловкость, гибкость, прыгучесть, скорость, координация движений. Оздоровительные занятия эффективны только в том случае, когда известен эффект от выполняемых упражнений.

Цель нашей работы: определить эффективности занятий акробатики на физическое состояние студентов.

Акробатика направлена на физическое развитие и укрепление организма занимающихся. В процессе занятий акробатикой развивается вестибулярный аппарат, совершенствуется координация движений и другие качества.

Рассмотрим подробнее влияние занятий на системы организма. Нервно-мышечная система занимающихся позволяет «быстро распределять степень мышечного напряжения при выполнении акробатических упражнений». При постоянных занятиях акробатикой суставно-связочный аппарат (голеностопные, лучезапястные и поясничные суставы), который испытывал сильную нагрузку, укрепляется. Акробатические упражнения помогают также совершенствованию способности ориентирования в пространстве в безопорном или необычном положении тела [2].

Отдельные акробатические упражнения применяются во время занятий различными видами гимнастики. Например, самые элементарные акробатические упражнения используются на занятиях основной гимнастикой, но также часть из них используется на занятиях спортивной гимнастикой, где они применяются в качестве основных элементов.

Занятия акробатикой играют большую роль в деле воспитания сильных, здоровых, смелых людей. Акробатические упражнения помогают занимающимся овладеть простыми видами движений, более рациональными и быстрыми способами вставания с элементами самостоятельной страховки. Начинать изучение простейших акробатических упражнений необходимо только после полного усвоения начального материала, строго учитывая индивидуальную физическую подготовку каждого студента. Помимо совершенствования физических качеств, акробатическая подготовка способствует морально-волевой и психологической подготовке студентов [1].

Недостаток движения ухудшает работу всех систем организма. В первую очередь страдают сердечно-сосудистая и дыхательная, а также опорно-двигательный аппарат. Нарушение работы этих систем приводит к нарушениям обменных процессов во всем организме. Регулярные занятия акробатикой, помимо совершенствования всех основных физических ка-

честв студента улучшают иммунобиологические свойства кожи и крови, активизируют процессы обмена тканей [3]. Во время физической нагрузки обменные процессы значительно ускоряются. В результате у студента улучшается качество сна. Также тренированный с помощью акробатики организм способен вырабатывает больше химических соединений, которые служат источником энергии для всех биохимических процессов, протекающих в человеческом теле. Это позволяет тратить больше энергии на развитие умственных способностей.

Занятия акробатикой повышают тонус центральной нервной системы. Это стимулирует защитные силы организма, способствует сохранению бодрости и жизнерадостности студента. Акробатика способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, поддерживает и нормализует работу практически всех внутренних органов, повышается общий иммунитет, улучшается сопротивление организма к инфекционным заболеваниям и ускоряются регенеративные процессы [4].

Выводы. Таким образом, выявлено, что акробатические упражнения повышенной координационной сложности обогащают двигательную культуру, способствуют формированию правильной осанки, развитию гибкости, прививают умение управлять своим телом за счет четкой ориентировки в пространстве, группироваться при падении и т.д.

1. Кожевников, С. В. Акробатика. – 3-е изд., доп. Учеб. пособие для училищ циркового искусства. – М.: Искусство, 1984. – 222 с.
2. Коркин, В. П. Акробатика. – М.: ФиС, 1983. – 127 с.
3. Коркин, В. П., Арачкеев, В. И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.: ФиС, 1983. – 144 с.
4. Смолевский, В. М., Гавердовский, Ю. К. Спортивная гимнастика. – Киев.: Олимпийская литература, 1999. – 462с.

Секция 3. Здоровьесозидающие технологии в жизнедеятельности студента

АКУЛИЧ А.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Э.Н. Хиль, преподаватель

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

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. Ценность человеческой жизни является абсолютной ценностью, так как жизнь - это единственное условие и критерий существования любой другой ценности.

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.

Основные виды труда человека – умственный и физический труд. В современном мире существует тенденция к росту числа людей, занимающихся умственной работой.[1]

Цель работы. Определить влияние занятий физическими упражнениями на умственное развитие студентов.

Методы исследования. Педагогическое тестирование, педагогические наблюдения, анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Нами было проведено исследование студентов УО БрГУ имени А.С. Пушкина. В тестировании приняло участие 13 студентов, из них 6 парней в возрасте (от 18 до 20), и 7 девушек (от 18 до 20). Для определения состояния студентов после занятия физической культурой были проведены следующие тесты: на внимательность, был задействован тест Анри Пьерон, и мы измеряли артериальное давление. В таблице 1 представлены результаты измерений показателей.

Таблица – 1 Показатели состояния до физической нагрузки

№	Студенты	Внимательность	ЧСС (в покое)
1	Юноши (от 18 до 20)	Опосредствованное	83 ±8
2	Девушки (от 18 до 20)	Опосредствованное	78,6 ±9.6

В таблице 2 представлены результаты измерений показателей студентов после двух недельной нагрузки.

№	Студенты	Внимательность	ЧСС(в покое)

1	Юноши (от 18 до 20)	Чувственная Интеллектуальное	73 ±8
2	Девушки (от 18 до 20)	Чувственная Интеллектуальное	78 ±7.6

Табл. – 2 Показатели состояния после двух недельной нагрузки.

Опосредствованное состояние – регулируется с помощью специальных средств, например жестов, слов, указательных знаков, предметов. Чувственное состояние – связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств, в центре сознания находится какое-либо чувственное впечатление. Интеллектуальное состояние – преимущественно связано с сосредоточенностью и направленностью мысли, объектом интереса является мысль.

Выводы. После проведенного анализа можно сделать вывод, что состояние студентов улучшилось. Также можно наблюдать, что адаптация каждого студента к нагрузкам была разной, можно заметить, что юноши быстрее адаптировались, чем девушки. С точки зрения медицины можно сказать, что результаты данного исследования очень хорошие, но многие студенты от нехотения не занимаются после исследования, физической культурой и их состояние снова вернется в прежнюю форму.

1 Якубовская, А. Р. Коррекция психофизического состояния студентов средствами физической культуры на этапе профессионального обучения / А. Р. Якубовская, Т.В. Васильева // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2014. – № 2. – С. 60 – 69.

АНИСЕНКО Я.А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Яглык, преподаватель

СОВРЕМЕННЫЕ ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Введение. Анализ данных современной научной литературы, посвящений современным инновационным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа уча-

щейся молодежи, показывает явно неудовлетворительный уровень. Занятия физической культуры в учебных учреждениях не заинтересовывают, а наоборот, иногда вызывают негативные эмоции. Поэтому неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценок не способствуют решению основной задачи физического воспитания, а именно его оздоровительной направленности. Стратегической целью образовательных учреждений образования должно стать создание среды, которая способствует физическому и нравственному оздоровлению учащейся молодежи, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей стрессоустойчивость учащихся. [1]

Цель работы - исследование образа жизни молодежи, выяснение текущего состояния и факторов формирования здорового образа жизни студентов.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как наблюдение, опрос, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Основу системы физического воспитания учащейся молодежи составляет нормативный подход, сущность которого сводится к выполнению обязательных и единых для всех сверху спущенных требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащейся молодежи. Все это способствовало погоне за количественными показателями и тому, что из поля зрения педагогов (системы) выпал главный объект их деятельности – человек с его чувствами, мыслями и потребностями.

Формирование готовности учащейся молодежи к здоровому образу жизни возможно при следующих организационно-педагогических условиях:

- всесторонним использованием нравственного потенциала физической культуры и спорта как средств формирования культуры здоровья личности;

- единстве формирования знаний, умений и навыков, убеждений, ценностных ориентаций;

- сохранения индивидуальных приоритетов в создании для каждого собственной здоровьесберегающей траектории, профилактики, укрепления здоровья в социуме.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни учащейся молодежи, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья выпускников, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа

жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом. [2]

Содержание здорового образа жизни учащейся молодежи отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов, до традиционного уровня. 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, содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что здоровье во многом зависит от образа жизни. Содержание здорового образа жизни учащейся молодежи отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций учащегося, мировоззрения, социального и нравственного опыта.

В сфере инновационной деятельности в области физической культуры и спорта необходимо уделять большое внимание поиску новых организационных форм физкультурно-оздоровительной работы с учащейся молодежью в рамках учебного процесса и во внеучебное время.

1. ЗОЖ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://belmapo.by/chto-takoe-zdorove,-zdorovyij-obraz-zhizni-\(zozh\).html](https://belmapo.by/chto-takoe-zdorove,-zdorovyij-obraz-zhizni-(zozh).html)

В цифрах и фактах: у молодежи сейчас в моде здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.aif.ru/society/people/v_cifrah_i_faktah_u_molodezhi_seychas_v_mode_zdorovyyu_obraz_zhizni

АНТОНОВИЧ М.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. В нашем XXI веке приятно смотреть на молодых людей, которые всецело отдают себя занятиям спортом. Многие молодые люди, как парни, так и девушки, в последнее время стали больше внимания уделять собственному здоровью. Молодёжь живёт и понимает, что должны поддерживать себя в отличной форме, в пользу здоровой нации, не употребляющей алкоголь и табачные изделия. Подумаем, насколько могли бы возрасти показатели здоровья общества, если бы вся молодёжь отказалась от

вредных привычек и занялась любым видом спорта? Совершенно любым, лишь бы это нравилось человеку и мотивировало его на дальнейшие успехи в его жизни.

Что можно было бы сделать для популяризации спорта среди молодёжи? Например, проводить агитации, рекламы, пропаганды, определённые акции... Думаю, лучше было бы заниматься рекламой или же пропагандой того, что действительно сейчас модно и популярно, того, что нравится современной молодёжи, и что может найти отклик в их сердцах. Сформулирую «закон»: если рекламируется то, что действительно востребовано и модно – это находит отклик у большого количества населения. Согласно экономике, если не рекламировать ни чего нового, нас никто не будет слушать.

Руководствуясь сказанными мною словами, я провела опрос среди учащихся (1-4 курсов) двух факультетов моего университета: филологического факультета и факультета иностранных языков.

Цель работы – определение более популярных видов спорта среди молодёжи.

Методы исследования. В работе применялся опрос двух факультетов.

Результаты и их обсуждение. Так, на 1 курсе (одного и второго факультета, далее – также) большее количество опрошенных (78%) считают более популярным видом спорта бег, 19% – гимнастику, зарядку, велосипед, 3% студентов указали в ответах тренажёрный зал. На 2-м курсе 65% более популярным видом спорта считают гимнастику и футбол, 20% назвали бег и спортивную ходьбу, 15% отдают предпочтение плаванию и йоге. На 3-ем курсе ответы студентов выглядели следующим образом: 62% назвали более приемлемым видом спорта бег и плавание, 24% – теннис и футбол, а 14% отдали предпочтение гимнастике и йоге. И, на 4-ом курсе увеличилось количество студентов, которые указывали графу прочее и дописывали свои варианты: карате, бридж-джампинг, воркаут, баскетбол, аэробика и т.д.

Полученные результаты дали определённую оценку современным и малоизвестным видам спорта.

Сейчас же с целью популяризации спорта создаются различные спортивные программы, благодаря которым начинающий спортсмен может развивать свои умения и навыки. Говорили ли о спорте с такой же важностью во времена наших родителей, бабушек и дедушек? Конечно! Но тогда были свои предпочтения, сейчас очень многое поменялось. Спорт считался основой здоровья подрастающей личности, именно занятия спортом прививали молодым людям дисциплину. В наше время на плечах общества лежит ответственность за своё здоровье, что делает коллектив молодёжи сплочённым и дружным.

Почему бы не задать вопрос, чем так полезен спорт для молодого растущего организма?

1. Спорт – враг стресса. Это действительно так именно в наше время! Современная молодёжь гораздо больше подвержена всевозможным стрессам, чем молодёжь, например, лет двадцать назад. Если рассказать подростку о правильном применении его энергии, можно открыть ему удивительный мир спорта.

2. Улучшение кровообращения и работы мозга. Например, в школе между занятиями часто проводят физкультурные пятиминутки не только для того, чтобы школьники имели возможность отвлечься, но и для того, чтобы разогнать кровь в организме. Это активизирует работу головного мозга и нервной системы молодых людей.

3. Формирование скелета и мышечной массы. Как много времени подростки проводят за компьютерами! Если закрепить свойства скелета в раннем возрасте, велика вероятность, что они сохранятся и до зрелости.

В ходе моего опроса, о популярных видах спорта среди молодёжи, ребята называли интересные названия, которые можно отнести к спорту, так как в той или иной степени они влияют на здоровье и физическое состояние положительным образом.

Бридж-джампинг. Экстремальный вид спорта. Русское название «прыжки с моста». Любителю острых ощущений к ногам привязывают прочную резинку. После этого он совершает прыжок с большой высоты вниз. Некоторое время экстремал находится в свободном полете, а затем резинка возвращает его на точку отправления.

Американский футбол. Достаточно агрессивный командный вид спорта. Играют две команды. Цель – отобрать у команды противника овальный мяч и пробежать с ним до тачдауна (части поля противника, где нужно забить гол).

В числе популярных видов спорта также воркаут (гимнастические и акробатические упражнения на турниках), йога, тайбо (смесь бокса и танцев), скейтбординг, B-mix и многие другие.

Выводы. Таким образом в нашей стране есть условия для того, чтобы молодёжь приобретала хорошую физическую форму. Но не для всех современных видов спорта есть эти условия. Так как нужно время для того, чтобы новый вид спорта стал действительно «массовым».

1. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс] / Спорт и молодёжь. – Режим доступа : <https://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove/sport-i-molodezh.html>. – Дата доступа : 17.02.2019.

2. Новости TUT.BY. [Электронный ресурс] / Какой вид спорта самый популярный среди белорусов. Режим доступа : <https://news.tut.by/go/581435.html>. – Дата доступа : 17.02.2019.

АНТОНЮК А.Н.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С.П. Шмолик, преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ГАРМОНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Введение. Физическая культура как феномен общей культуры студента уникальна. Именно она может влиять на состояние здоровья студента, повышает его активность в течение дня и мотивирует на ведение здорового образа жизни. Физическая культура в высшем учебном заведении представлена как важнейший компонент целостного развития личности и как учебная дисциплина, способная влиять на социальную адаптацию студента.

Одним из направлений воспитания, согласно «Программе непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2016-2020 гг.» является воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на формирование навыков здорового образа жизни, осознание значимости здоровья, как ценности, физическое совершенствование.

Цель работы – определить отношение студентов к здоровому образу жизни.

Методы исследования. Анкетирование, опрос, анализ научной литературы.

Результаты и их обсуждение. Проблемы воспитания культуры здорового образа жизни актуальны для современных студентов, так как они мало заботятся о своем физическом состоянии. Исходя из результатов опроса, проведенного среди студентов 2 курса специальности «Социальная педагогика» психолого-педагогического факультета БрГУ имени А. С. Пушкина. Необходимо было выявить, как учащиеся относятся к здоровому образу жизни во время занятий физической культуры в вузе и за его пределами. Так, самое популярное средство укрепления здоровья среди студентов является – занятия физической культуры в университете (84%). На втором месте – отсутствие вредных привычек (66%). Правильное питание, как способ поддержания здорового образа жизни среди студентов, занимает третье место (50%); регулярные прогулки пешком (27%) – четвертое, а

занятие спортом вне университета (22%) занимает пятое место. Анализ результатов свидетельствуют о том, что занятия физической культурой в университете играют главную роль в формировании здорового образа жизни студентов, являются способом их социальной адаптации и гармонизации личности учащихся. Однако, вне стен университета студенты малоактивны, это показывает нам недостаточную осведомленность студентов о средствах укрепления своего организма. Это можно объяснить ежедневной интеллектуальной загруженностью студентов, стрессовыми ситуациями, с которыми студенты также сталкиваются в процессе обучения.

Выводы. Главной задачей физической культуры в высшем учебном заведении остается подготовка специалистов к будущей профессиональной деятельности. Исходя их результатов опроса, мы видим, что вузовская физическая культура является наиболее эффективным средством укрепления здоровья студентов, формируют положительное отношение к основам здорового образа жизни. А также занятия физической культурой в вузе оказывают психологической коррекцию состояния студентов, а именно снимают физическую и психологическую усталость, снижают уровень агрессии и конфликтности. Наоборот, за счет игровых видов спорта у студентов формируются такие навыки, как взаимовыручка, умение работать в команде, умение распределять социальные роли в группе. Физическая культура в вузе способствуют всестороннему развитию физическому совершенствованию личности студента. Для будущего педагога важны такие качества, как дисциплинированность, выдержка, ответственность и умение работать в коллективе и именно занятия физической культурой способствуют развитию этих качеств, позволяя раскрыть организационный потенциал личности.

1. Коледа, В. А. Проблемы физкультурного образования студентов / В.А. Коледа // Выш. шк. – 2003, – №4 – С. 60-63

АШТАЕВА Ю.С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель - В.И. Яглык, преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Легкая атлетика - «королева спорта», объединяющая пять дисциплин - бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта. Соревнования по легкой атлетике берут свое начало в Англии, где она начала развиваться в XVII-XVIII веке, главным образом в форме бега и

спортивной ходьбы. С тех пор она прошла длинный путь, став одним из популярных видов спорта.

Цель работы – Изучение легкой атлетики в жизни людей, ее влияние и развитие.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как наблюдение, опрос, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Бег - это занятие для многих далеко не из приятных. Но как показывает практика, он является самым оптимальным, дешевым способом следить за своим здоровьем.

Бег можно использовать для достижения очень разных целей - от духовного самосовершенствования до сброса веса. Каждый человек при желании найдёт ответ на свой вопрос с помощью бега. Но есть несколько основных процессов, которые стимулируются во время бега - об этом надо знать как начинающему, так и опытному спортсмену.

1. Во время и после бега активизируется процесс кроветворения - образуется «молодая», здоровая кровь.

2. Активизируется дыхание, стимулируется поглощение организмом свободных электронов из воздуха. Этот процесс происходит в лёгких за счёт активизации газообмена и через кожу. Увеличение количества свободных электронов повышает работоспособность (физическую и умственную) и стимулирует все функции и системы человека.

3. Во время бега активизируется выработка организмом углекислоты, что очень благотворно сказывается на всех биохимических процессах, происходящих в клетках. В частности, в тканях увеличивается количество кислорода, что способствует улучшению обмена веществ в организме.

4. Во время бега средней продолжительности (30-60 минут) в организме активизируется распад клеток, что, в свою очередь, после беговой тренировки стимулирует синтез новых молодых и здоровых клеток. В первую очередь разрушаются старые больные клетки, а на их место синтезируются новые.

5. В организме взрослого человека находится примерно 35 литров жидкости (5 литров крови, 2 литра лимфы и 28 литров внутриклеточной жидкости). Во время бега жидкость начинает активно циркулировать, устраняя застойные зоны в организме.

При занятиях бегом и ходьбой происходит значительная функциональная перестройка работы всех органов и систем. Это позволяет рассматривать ходьбу и бег как биологически обоснованные средства совершенствования организма и открывает широкую перспективу для их применения с оздоровительными и лечебно-профилактическими целями. При этом следует помнить, что эффективность дозированной ходьбы и оздоровительного бега будет зависеть от степени адекватности методики функ-

циональным возможностям каждого конкретного человека. Регулярные занятия ходьбой и бегом положительно сказываются на функции пищеварительного аппарата, желез внутренней секреции, на деятельности центральной нервной системы. Тренировки в ходьбе и беге способствуют развитию мышц ног, живота и спины, укреплению костей. Более прочными и эластичными становятся сухожилия и связки, улучшается подвижность в суставах [1].

У постоянно занимающихся ходьбой и бегом улучшается осанка, вырабатывается правильная походка, что создает хорошие условия для нормальной работы внутренних органов. Организм человека в процессе жизнедеятельности, в результате непрерывно протекающих биохимических реакций, накапливает большое количество продуктов распада так называемых шлаков. Если шлаки вовремя не удаляются, происходит самоотравление организма, нарушение функций различных органов, а субъективно это воспринимается как нарушение самочувствия, настроения и внешнего вида. В некоторых случаях, особенно при систематическом самоотравлении, возникают различные болезни [2].

Выводы. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

1. Влияние легкой атлетики на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/sport/00568408_0.html

2. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://atlox.ru/4-2-vliyanie-legkoatleticheskikh-uprazhneniy-na-organizm-cheloveka.html>

БАРАНОВА М.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель,
магистр пед. наук,

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. Слово «туризм» (tourisme, от tour) в переводе с французского означает «прогулка», «поездка», «путешествие».

Туризм – это путешествие, совершаемое человеком в свободное от основной работы время в оздоровительных, познавательных, профессио-

нально-деловых, спортивных, религиозных и иных целях. Это один из видов активного отдыха, наилучший способ отвлечься от суеты, увидеть новое и интересное, набраться положительных эмоций. Туризм дает возможность познакомиться с культурой других стран и регионов, удовлетворяет любознательность человека, обогащает его духовно, оздоравливает физически, способствует развитию личности. Он позволяет совмещать отдых с познанием нового.

Цель работы – Рассмотреть актуальные проблемы туризма, сделать анализ современного состояния и определить пути развития.

Методы исследования. Поиск информации, отбор информации, систематизация собственного опыта, анкетирование, отработка результатов.

Результаты и их обсуждение. Проведя анкетирование среди студентов, я узнала их отношение к туризму в целом. Большинство опрошенных заявили, что Беларусь является не особо популярным выбором для туриста. Остальная же часть опрошенных с уверенностью сказали, что Беларусь – прекрасная страна для отдыха. Анкетирование также показало, что Беларусь недостаточно развита для туризма. Но несмотря на это, хочется отметить, что в Беларуси нет такого понятия как «не сезон». Удовольствие от поездки можно получать, как в июле, так и в феврале. В Беларуси нет заснеженных гор и теплого моря с песчаными пляжами, но летом здесь можно искупаться в чистых озёрах, а зимой – покататься на лыжных курортах, и в любое время года побывать на рыцарских турнирах, народных праздниках, фестивалях, в театрах, музеях, на экскурсиях, на различных спортивных соревнованиях. Туристическая инфраструктура Беларуси позволит с комфортом разместиться, отведать национальных блюд, безопасно и быстро добраться в любой уголок страны, приобрести сувениры. Туристический потенциал Беларуси заключается в многообразии и красоте природы, уникальности историко-культурного наследия.

Современное состояние сферы международного туризма в Республике Беларусь свидетельствует о том, что она еще не занимает такого положения в экономике, как в развитых странах. Несмотря на имеющийся туристический потенциал, выгодное геополитическое положение, наличие богатого природного и культурного наследия, республика занимает весьма скромное место на мировом туристическом рынке и существенно отстает от соседних государств.

○ Необходимо особо подчеркнуть, что основной причиной отставания Беларуси является не низкое качество туристических ресурсов, а их неэффективное использование.

○ Также препятствуют развитию туризма в стране отсутствие рекламно-информационно-статистической базы - все это существенно огра-

ничивает возможности анализа современного состояния туристического комплекса и соответственно развития.

- В настоящее время относительно высокая стоимость въездной визы и длительные процедуры, связанные с пограничными формальностями, оказывают негативное влияние на возможности использования имеющихся конкурентных преимуществ туристического потенциала.

- Существует проблема с объектами придорожного сервиса. Несмотря на то, что их количество постоянно увеличивается, уровень развития сети все еще остается низким.

- Кроме того, фактически отсутствует информационно-туристическое оформление городов. Зарубежные гости, посещающие Беларусь, в целом получают благоприятное впечатление от республики, но отмечают слабое развитие туристической инфраструктуры.

- Следует отметить явный недостаток опыта привлечения и приема иностранных туристов, нехватку специалистов, владеющих иностранными языками в регионах, недостаточное знание туристических возможностей республики.

- Также к сдерживающим факторам следует отнести острую проблему нехватки гостиниц особенно в областных и районных центрах.

Беларусь имеет конкурентные преимущества в потенциале развития экологического туризма. Отдельные природные комплексы страны (нац. Парки «Беловежская пуща», «Нарочанский», «Браславские озера», Березинский биосферный и Полесский радиационно-экологический заповедники) уникальны и имеют международное значение.

Выводы. В заключение следует отметить, что Республика Беларусь имеет достаточный потенциал для развития всех видов туризма. Несмотря на то, что наша страна не располагает знаковыми для туризма ресурсами, она имеет ряд преимуществ в сравнении с другими странами. Однако факторов, сдерживающих развитие туристического бизнеса в стране, намного больше. Развитие туристических комплексов повысит привлекательность республики и укрепит деловое сотрудничество, создаст стимулы для притока иностранного капитала в отечественную экономику, что повлечет за собой создание благоприятных условий для развития нации и повышения ее благосостояния.

1. Полещук, Н.И. «Беларусь в современном мире». – Минск, 30 октября 2012 г. – С. 253-256.

2. Туризм в Беларуси // БГУ, 2001. С. 49-76.

БАСАКИНА Д.Д.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина
Научный руководитель – П.П. Калинец, преподаватель,
магистр пед. наук

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА

Введение. Научные исследования в области здорового образа жизни показывают, что большая часть студентов занимается физической активностью, придерживаясь принципа «мне важна моя внешность». К большому сожалению, одной из важнейших причин поддержания здорового образа жизни для студентов является забота о своем внешнем виде, физической форме, но никак не само здоровье.

Почему же студенты не ведут здоровый образ жизни. Опрос выявил следующие причины: нехватка времени (58%), нехватка финансов (32%) вредные привычки и лень (по 10%).

Цель работы – исследование и выявление степени влияния физической культуры на работоспособность студента.

Методы исследования. В работе использовался метод изучения литературы и других источников информации, а именно метод изучения и обобщения и опрос студентов от 17 до 25 лет.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты определили прямую взаимосвязь физической и умственной деятельности.

В здоровом теле – здоровый дух. Фраза, прошедшая многие поколения никогда не была так актуальна, как сегодня. Спорт как ничто другое влияет на хорошее настроение, мотивацию, продуктивность и атмосферу рабочей среды. Оставаясь активным и спортивным человеком, развивается выносливость, повышается энергетический уровень, и общее состояние здоровья является более чем удовлетворительным.

Физическая активность положительно влияет на мозговую активность, многократно улучшая работоспособность мозга. Внедряя спорт в каждодневные дела, студент, незаметно для себя, развивает свою память и внимательность. Вопрос довольно спорный, но учёные подтверждают, что люди, в чьей жизни присутствует спорт в виде физических упражнений и нагрузок, имеют более высокий уровень интеллекта. И данное утверждение имеет место быть, ведь с научной точки зрения, физические и разного вида спортивные упражнения активизируют процесс обмена в организме, вследствие чего питательные вещества и кислород поступают в мозг в достаточном количестве. Соответственно, мозг, будучи хорошо подпитанным кислородом, проявляет высокую мозговую активность.

Более того, занятия спортом положительно влияют на нервную си-

стему человека. Физическая активность стимулирует работу нервных клеток: процесс роста и ответвления. Результатом является возможность легче усваивать информацию и развитие выносливости, что благоприятно влияет на продолжительность и интенсивность обучения.

Исходя из эксперимента со студентами 18-22 лет, учёные выяснили: спорт повышает сосредоточенность и собранность. Студенты, которые о время 20 минутного перерыва делали физические упражнения, лучше выполняли тесты на внимание, чем их сверстники, которые просидели над учебниками всё утро без перерыва.

Доктор Гэри Смолл (директор Центра долголетия Калифорнийского университета) сообщает:

«Силовые тренировки (трижды в неделю в течение полугода) улучшают не только кратковременную/долговременную память, но и помогают дольше удерживать внимание, концентрироваться. Объяснение довольно простое, необходимость сосредотачиваться на технике выполнения упражнений подстегивает твои когнитивные способности».

Следствием регулярной физической активности является стрессоустойчивость, меньшая усталость и нормализация сна, что положительно влияет на продуктивность в течение следующего дня.

Конечно, в связи с плотной занятостью и финансовым недостатком, многие студенты не уделяют достаточно внимания физической активности или не имеют возможности посещать спортивные и тренажёрные залы. Однако, такая двигательная активность, как ходьба на свежем воздухе, плавание, гимнастика, танцы, велоспорт и игровые виды спорта лишь позитивно повлияют на физическое здоровье и умственную деятельность студента.

Недостаток физической нагрузки может спровоцировать ряд физических заболеваний, снижение умственной активности, ухудшение внимания, мышления и памяти. Таким образом, занятия спортом являются неотъемлемым средством стабилизации здоровья, а так же важной частью в процессе становления и воспитания личности.

Выводы. На основании вышеизложенного, занимаясь спортом, студент будет не только оставаться здоровым физически, получать много положительных эмоций, но и развивать свои интеллектуальные возможности, сам того не осознавая.

1. Полиевский С. А., Кабачков В. А., Профессиональная направленность физического воспитания в вузах. — М: Высшая школа, 2005 — [190 с.]

2. Виленский В. И. Физическая культура студента. — М: Гардарики, 2005 — [110 с.]

БАСАЛАЙ А.А., КИПЕНЬ Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, канд. пед. наук, доцент

МЕСТО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетическим путем и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, двигательной деятельности и окружающей среды. Она удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении. Результатом ее деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

На сегодняшний день такой лозунг, как «Физическая культура – это здоровье» неубедителен для студентов. Потому что многие из них считают, что они пока относительно здоровы, молоды и физическое состояние, которым они располагают, еще мало их волнует. Когда среди студенческой молодежи возрастет понимание того, что физическая культура нужна не только для здоровья, но и для активного отдыха, наслаждения движением, жизнью, что она – элемент здорового образа жизни и, как следствие, человеческого счастья, ее ценность и роль значительно возрастут.

Результаты и их обсуждение. Отношение студентов к физической культуре – одна из актуальных социально-педагогических проблем на сегодняшний день. Студенческая молодежь недооценивает такие субъективные факторы, воздействующие на ценностно-мотивационные установки личности, как духовное обогащение и развитие познавательных возможностей. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий мероприятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели физической подготовленности, с ограниченностью диапазона педагогических воздействий.

С целью выявления отношения студентов к занятиям физкультурой в настоящее, мы решили провести мини-исследование: «Роль физической культуры в жизни студентов». Нами было опрошено 30 студентов. В опроснике среди прочих были, например, такие вопросы: «Занимаетесь ли Вы спортом в свободное время?», «Сколько часов в день Вы тратите на занятия физкультурой (спортом)?».

Показательными были ответы на вопрос, раскрывающий смысл понятия «вести здоровый образ жизни». Большинство респондентов выбрали не один из предложенных вариантов, а их совокупность. Об этом свидетельствуют данные в нижеприведенной таблице.

Варианты ответов	Студенты	
<i>Что вы вкладываете в понятие «вести здоровый образ жизни»?</i>		
не иметь вредных привычек	10%	54%
заниматься спортом/ физкультурой ежедневно	33%	
здоровое питание	3%	

На вопрос «Делаете ли Вы зарядку по утрам?» были получены следующие ответы:

- 4 (13%) респондента делают зарядку ежедневно;
- 11 (36%) человек зарядку по утрам не делают;
- 15 (51%) редко делают физические упражнения по утрам.

Выводы. Детально изучив данную тему и проанализировав ее мы пришли к следующему выводу: большинство студентов стремятся вести здоровый образ жизни и имеют правильное представление о нем. Это подтверждается тем, что 20 (67%) чувствуют потребность в занятиях физической культурой и в ведении здорового образа жизни.

1. Купчинов, Р.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: пособие для преподавателей и кураторов средних специальных и высших учебных заведений. – Мн.: - УП «ИВЦ Минфина», 2004. – 211 с.

2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента. М.: Гардарики, 1999. – 448 с.

БЕЛЮК А.О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА. ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Введение. Одним из важнейших показателей здоровья является функциональное состояние организма. Весь организм человека условно поделён на системы органов, объединённых по принципу выполняемой работы, функции.

Цель работы – Каждая система выполняет в организме человека определенную функцию. Для того, чтобы понять, как сохранить здоровье, нужно, прежде всего, изучать функциональность систем по отдельности и сообща.

Результаты и их осуждение. Дыхательная система состоит из воздухоносных или воздухопроводящих путей и самих легких.

Основная функция легких - осуществление газообмена между организмом и внешней средой. В легкие во время вдоха поступает воздух, богатый кислородом, а во время выдоха выделяется воздух с повышенным содержанием углекислого газа.

Повсеместно, особенно в индустриально развитых странах, наблюдается значительный рост заболеваний дыхательной системы, которые вышли уже на 3-4-е место среди причин смертности населения. Такой подъем заболеваемости связан в первую очередь с постоянно увеличивающийся загрязненностью окружающего воздуха, курением, растущей аллергизацией населения. Все это в настоящее время обуславливает актуальность своевременной диагностики, эффективного лечения и профилактики болезней органов дыхания.

В занятиях лечебной физической культурой при заболеваниях органов дыхания применяются общетонизирующие и специальные (в том числе дыхательные) упражнения.

Общетонизирующие упражнения, улучшая функцию всех органов и систем, оказывают активизирующее влияние и на дыхание. Для стимуляции функции дыхательного аппарата используются упражнения умеренной и большой интенсивности. Выполнение упражнений в быстром темпе приводит к увеличению частоты дыхания и легочной вентиляции, сопровождается усиленным вымыванием углекислоты (гипокапнией) и отрицательно влияет на работоспособность.

Специальные упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, увеличивают подвижность грудной клетки и диафрагмы, способствуют растягиванию плевральных спаек, выведению мокроты, уменьшению застойных явлений в легких, совершенствуют механизм. При снижении эластичности

легочной ткани для улучшения легочной вентиляции применяются упражнения с удлиненным выдохом и способствующие увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы.

Специальные дыхательные упражнения следует применять при необходимости улучшить вентиляцию в различных участках легких. Увеличение вентиляции верхушек легких достигается за счет углубленного дыхания без дополнительных движений руками в исходном положении руки на пояс. Увеличению поступления воздуха в нижние отделы легких способствуют упражнения в диафрагмальном дыхании, сопровождающиеся подъемом головы, разведением плеч, подъемом рук в стороны или вверх, разгибанием туловища. Дыхательные упражнения, увеличивающие вентиляцию легких, незначительно повышают потребление кислорода.

При лечебном применении дыхательных упражнений необходимо учитывать ряд закономерностей. Обычный выдох осуществляется при расслаблении мышц, производящих вдох, под действием силы тяжести грудной клетки. Замедленный выдох происходит при динамической уступающей работе этих мышц. Выведение воздуха из легких в обоих случаях обеспечивается в основном за счет эластических сил легочной ткани. Форсированный выдох происходит при сокращении мышц, производящих выдох. Усиление выдоха достигается наклоном головы вперед, сведением плеч, опусканием рук, сгибанием туловища, подъемом ног вперед и т. п. Лечебная физическая культура противопоказана в острой стадии большинства заболеваний, при тяжелом течении хронических заболеваний, при злокачественных опухолях мышц.

Заключение. Дыхательная система выполняет жизненно важную функцию — обеспечение клеток организма кислородом и освобождение их от углекислого газа. Кроме того, органы дыхания важны для речевой артикуляции, обоняния, выработки некоторых гормонов и иммунной защиты организма. Поскольку роль кислорода в энергетическом обмене организма столь велика, необходимо заботиться о легких, по возможности сокращая пребывание в загрязненной атмосфере и удовлетворяя потребность организма в правильном питании и уделяя внимание дыхательным упражнениям.

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте /И.В. Аулик. - М.: Медицина, 1990. – 192с.
2. Машков А.В. Основы лечебной физической культуры. / Машков А.В. – М., 1994

БИРУК В.Д., ВОЛКОВИЧ А.А., ШРАМУК А.Н.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – С.И. Юрчик, старший преподаватель

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНЫХ И ПОДВИЖНЫХ ИГР И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Введение. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания учащихся любого возраста. Характерная особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: 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. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают обучающихся целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Игры помогают расширять и углублять представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, учащиеся практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

В игровой деятельности объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, учащиеся включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование

функций организма, черт характера играющих.

Цель работы - исследование актуальных проблем спортивных и подвижных игр и адаптивного спорта

Исследование. Спортивные и подвижные игры являются эффективным средством физического развития и поддержания высокой работоспособности, успешного роста и развития детей, а также ранней

профилактики различных заболеваний, особенно сердечнососудистой, дыхательной, мышечной патологий.

Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие морально-волевые качества, укрепляют здоровье, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно-важных двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость. Таким образом, подвижные игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у школьников, которая является условием каждой коллективной игры.

Игра приносит пользу только тогда, если учитель хорошо осведомлен с педагогическими задачами (воспитательными, оздоровительными и образовательными), которые решаются во время игры, с анатомо-физическими и психологическими особенностями учеников, с методикой проведения игр, заботится о создании и соблюдении соответствующих санитарных условий.

Важное условие успешности игровой деятельности - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности и физическую подготовленность.

Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность. При правильной организации достигается следующий результат: укрепляется костно-связочный аппарат, мышечная система; активизируются все виды обмена (минеральный, белковый, углеводный, жировой); оказывается положительное воздействие на нервную систему (при условии, что игры хорошо организованы, вызывают у детей положительные эмоции); закаливается организм (этот результат появляется при проведении игр на свежем воздухе). Особо полезны игры больным детям. Такой категории лиц двигательная активность необходима в специальных лечебных целях. Движения обеспечивают функциональный и эмоциональный подъем и в итоге оказывают оздоравливающее воздействие.

Вторая задача спортивных и подвижных игр – образовательная. Ее суть заключается в оказании воздействия на процесс формирования лично-

сти. В процессе двигательной активности с соревновательным элементом у детей развивается умение анализировать обстановку, принимать решения, делать выводы, взаимодействовать с другими людьми, появляются организаторские навыки при выполнении определенных ролей. Огромную пользу дошкольникам и школьникам младших классов приносят игры с предметами (мячами, кеглями и т. д.). Благодаря таким занятиям повышается мышечно-двигательная, кожно-тактильная чувствительность, совершенствуется двигательная функция рук и пальцев.

Третья задача игр – воспитательная. Под ней понимается воспитание у детей важных физических качеств: Ловкости. Это качество вырабатывается подвижными, спортивными играми, тема которых связана с постоянным изменением условий или правил, быстрым переходом от одних действий к другим. Силы. Для проявления этого качества у детей необходимы игры с умеренными физическими нагрузками. Быстроты. Воспитанию этого качества способствует большое количество игр, провоцирующих быстрые реакции на тактильные, зрительные, звуковые сигналы и построенных на необходимости выполнения каких-либо действий в кратчайшее время. Выносливости. Это качество формируется при многократных повторениях напряженных движений. Гибкости. Выработка этого качества возможна в играх, основанных на частом изменении направления движений.

В ходе исследования спортивных и подвижных игр мы выявили ряд задач и ряд проблем.

Проблемы спортивных игр

1. Отсутствие сложившейся системы взаимодействия между профессиональными спортивными клубами (командами мастеров) и структурами, осуществляющими подготовку спортсменов.
2. Отсутствие профессионального спортивного менеджмента, рекламной политики, системы популяризации спортивных игр.
3. Отсутствие у спортивных клубов, как профессиональных, так и студенческих, собственной тренировочной базы и других объектов инфраструктуры.
4. Недостаточная обеспеченность спортивным инвентарем и оборудованием.
5. Сокращение финансирования в связи с экономическим кризисом.
6. Отсутствие научной поддержки процесса подготовки спортсменов-игровиков.
7. Низкая квалификация тренерских кадров

Подводя итог, следует отметить главную особенность рассматриваемых проблем - невозможность достичь существенных изменений при воздействии на какую-либо из них, отдельно взятую. Для создания устойчи-

вых связей между командами мастеров и структурами, осуществляющими подготовку спортивного резерва, требуется повышение эффективности преподавания физической культуры и спорта в учебных заведениях, обеспечение спортсменов на всех этапах подготовки необходимой тренировочной базой, качественным спортивным инвентарем, научно-методической и медико-фармакологической поддержкой.

Физическая культура и спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью, как показал многолетний практический зарубежный и отечественный опыт, являются одним из основных способов их физической, психической и социальной реабилитации.

Адаптивный спорт – это вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации. Актуальность адаптивного спорта в индустриальном и постиндустриальном обществе возрастает по двум причинам. Во – первых, в индустриальных странах остается стабильно высокая доля людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Адаптивная двигательная рекреация возвращает людям с ограниченными возможностями уверенность в себе, самоуважение.

Адаптивным спортом занимаются пять основных категорий инвалидов:

- лица с поражением опорно -двигательного аппарата;
- лица с поражением слуха;
- лица с поражением зрения;
- лица с поражением интеллекта;
- лица, перенесшие операцию по пересадке внутренних органов.

Интеграция в общество человека с ограниченными возможностями сегодня означает процесс и результат предоставления ему прав и реальных возможностей участвовать во всех видах и формах социальной жизни, включая и занятия адаптивной физической культурой и спортом наравне с остальными членами общества в условиях, благоприятных для его развития. Для многих из них спорт стал связующим звеном с жизнью здоровых людей, средством борьбы со своим недугом и социальной изолированностью, а зачастую, и с самим собой.

Проблемы адаптивного спорта

1. Организация спортивной подготовки инвалидов
2. Организация и проведение спортивных соревнований для инвалидов различных нозологий
3. Совершенствование функциональной классификации в Паралимпийском движении

4. Материально-техническое обеспечение адаптивного спорта
5. Борьба с допингом в адаптивном спорте

Вывод. Использование в тренировочной деятельности подвижных игр и эстафет позволяет выявлять, формировать и закреплять необходимые волевые качества у обучающихся во всех игровых видах спорта.

Игровая методика является эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации волевых качеств учащихся. Применение игровой методики в учебном процессе путём включения специализированных подвижных игр ведёт к оптимизации тренировочного процесса.

Подвижные игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Они выступают как вспомогательное, дополнительное средство в системе здоровьесбережения обучающихся.

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005.
2. Богданова Л.В. Подвижные игры. Г. «Физкультура и спорт», 2008.
3. Туркунов Б.И. , Воронков В.В., Аникин А.И., Елина Н.В. Спортивные игры. Коломна: МГОСТИ, 2011.
4. М.Н. Жуков. Подвижные игры. Высшее образование, 2002.
5. Лаптев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФИС, 2007.
6. Луговая В.А. Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика. СПб., 2009.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Академия, 2000.
8. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьника. М.: Просвещение, 2002.
10. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2002.
11. Спортивные игры. Учебник для студентов высших уч. заведений/под ред. Ю.В. Железняка, Ю.Н. Портнова. - М.: Академия, 2004.

БОГУНЬ И.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Введение. Развиваясь и физически, и духовно молодежь способствует повышению социальной активности личности. В современных социально-экономических условиях есть острая необходимость профессиональной физической подготовки специалистов в высших учебных заведениях. Появляется цель – сформировать у молодого поколения здоровые интересы, настойчиво бороться с вредными привычками и наклонностями, последовательно прививать потребность физического совершенствования, воспитывать высокие волевые качества, мужество и выносливость.

Но как влияет на молодежь занятия спортом на свежем воздухе? Современные научные исследования доказывают, что спортивные тренировки на свежем воздухе увеличивают активность занимающегося, улучшают настроение и заряжают энергией. Повышается психологическая устойчивость, значительно уменьшается депрессия, тревога, уменьшаются приступы гнева, общее напряжение. Студенты Белорусского государственного университета имени А.С. Пушкина с апреля по июнь и с сентября по ноябрь занимаются именно на свежем воздухе в парке 1 мая.

Я решила выяснить, где же больше нравится заниматься учащимся и почему. Результаты показали, что 70% студентов с большим удовольствием посещают занятия в парке, чем в зале. Но почти 30% опрошенных не устраивает тот факт, что парк находится далеко, приходится тратить больше времени. Также я выявила, что 68% опрошенных чувствуют себя лучше при занятиях на улице, нежели в зале.

Результаты нашего анкетирования были ожидаемы, ведь всем известно, что занятия на свежем воздухе оказывает благотворное влияние не только на функциональное состояние организма и физическую подготовленность, такие занятия в большей степени увеличивают работоспособность, насыщая организм кислородом, а также положительно влияя на эмоциональную сферу.

На психическое состояние занятия спортом на свежем воздухе действуют также положительно. Сама смена обстановки, вид деревьев, природных ландшафтов снимают стресс и оказывают благотворное влияние на студентов. Занимаясь на улице в солнечную погоду, организм будет насыщаться витамином D, который участвует в строительстве костной ткани

Также выявлена зависимость между занятиями физическими упражнениями на свежем воздухе и успеваемостью студентов. Это связано с закалывающим фактором: вследствие снижения уровня заболеваемости, воз-

растает уровень посещаемости занятий, следовательно, и материала усваивается больше. В то же время к плюсам тренировок на улице относится то, что решается проблема с пространством, которого зачастую недостает в зале.

1.Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. Т.1. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 526с.

2. Алексеев Н.А.Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности студентов / Н.А. Алексеев, С.И. Крамской, Д.Е. Егоров. – М.:Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2005. – 113с.

БУРА А.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шиндина, преподаватель

МЕТОДИКА ПРОПАГАНДЫ ЦЕННОСТЕЙ ЗОЖ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ ВУЗА

Введение. Перед современными студентами стоят такие актуальные вопросы как сохранение и укрепление своего здоровья. Для каждого человека здоровый образ жизни индивидуален, поэтому в своей жизнедеятельности человек руководствуется законами общества и индивидуальными законами своего организма.

Сохранение здоровья молодежи – важнейшая задача общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять и формировать здоровый образ жизни, способствовать работоспособности студенческой молодежи.

На сегодняшний день окружающая среда отрицательно воздействует на данную категорию населения, так как физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Курение и распитие алкогольных напитков – основные и самые распространенные вредные привычки молодежи. Самый распространенный порок — курение. Ученые доказали, что только из-за курения снижается восприятие учебного материала. Курение очень часто является причиной возникновения опухолей полости рта, гортани, бронхов и легких. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.

Еще одна распространенная вредная привычка это — алкоголизм. При частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а так же деятельность функций некоторых внутренних органов.

Диагностический анализ состояния физического, социального и психического здоровья студентов подтверждает, что у всех студентов разные образы жизнедеятельности, разное здоровье, разные цели.

Диагностический анализ проводился с помощью тестов М. Люшера и Л. Бондс, которые показали, что у всех студентов есть отклонения от норм здоровья. Они все больны в разной степени, находятся в тревоге, многие в стрессовом состоянии. Ничтожно малое количество студентов ведут здоровый образ жизни.

В университете проводятся спортивные мероприятия для пропаганды здорового образа жизни.

Одной из основных причин формирования здорового образа жизни является соблюдение студентами режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения в течение суток.

Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желателно 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.

Единственное, за что мы несем индивидуальную ответственность - защита собственного здоровья. Ведь бывает так, что человек сам себя же к 30 годам доводит неправильным образом жизни до безнадёжного состояния. И поэтому с раннего возраста необходимо заботиться о своем здоровье, ведь «быстрого и ловкого болезнь не догонит».

1. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.

<https://nauchforum.ru/studconf/gum/xix/5254>

ВАБИЩЕВИЧ В.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

ЗНАЧЕНИЕ ГИНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ МОЛОДЕЖИ

Введение. Гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания людей и занимает в ней важное место. Она популярна благодаря ее доступности. В современной спортивной гимнастике имеется множество самых разнообразных упражнений, как сложных, так и простых, вполне доступных любому человеку, которые может повторить каждый, независимо от возраста и пола.

Гимнастика также включена в учебную программу высших и средних учебных заведений. Она используется как средство оздоровления в лагерях, домах отдыха, санаториях. В нашей стране широко пропагандируется гигиеническая гимнастика, особенно по радио и телевидению.

На сегодняшний день гимнастика стала играть достаточно важную роль жизни молодежи. Все больше и больше молодежи начинает самостоятельно заниматься своим здоровьем и телом, выбирая для этого именно гимнастику.

Чтобы узнать количество молодых людей, следящих за своим здоровьем и телом, я провела опрос среди студентов филологического факультета 1-3 курса.

Цель работы – определение количества молодежи, занимающихся гимнастикой.

Методы исследования. В работе проводился опрос студентов.

Результаты и их обсуждение. В опросе приняли участие 30 студентов. Так, на 1 курсе 34% студентов предпочитают заниматься гимнастикой, 54% сказали, что предпочитают другие виды спорта (бег, фитнес, футбол, волейбол), 12% опрошенных не занимаются спортом. На 2-м курсе большинство студентов (67%) занимаются гимнастикой, 26% студентов любят заниматься такими видами спорта как бег, фитнес, футбол и 7% студентов не занимаются спортом. На 3-ем курсе ответы студентов особо не отличались: 62% студентов назвали гимнастику, 24% – бег и футбол, а 14% студентов сказали, что не предпочитают ни один из видов спорта.

Опрос показал результаты активности молодежи.

Из результатов опроса можно заметить, что относительно большой процент молодых людей все же выбирают гимнастику, так как многие знают, что гимнастика – простой способ сохранить свою молодость как можно дольше, поддерживать свое здоровое тело.

Список людей, которые увлекаются гимнастикой, постоянно пополняется, думаю, продолжит пополняться. Сегодня все больше детей занимаются разными видами гимнастики (спортивной, художественной, акробатической и т.д.) в различных спортивных секциях, школах.

Выводы. Таким образом, гимнастика будет еще шире развиваться и в скором времени станет неотъемлемой частью в системе физического воспитания молодежи, и общества в целом.

1. Физкультура и спорт. [Электронный ресурс] / Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Режим доступа : <https://www.fizkulturaisport.ru/fizvospitanie/teoriya/272-fizic>. – Дата доступа: 19.02.2019.

ВИТУШКИНА О.А., ДЕНИСЮК Е.В.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель - В.Ф. Юрчик, старший преподаватель

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Введение. Состояние здоровья подрастающего поколения – важный показатель благополучия общества и государства, а состояние здоровья детей, подростков и молодёжи в Республике Беларусь вызывает обоснованную тревогу не только у работников системы образования и здравоохранения, но и у всего общества в целом. Эта проблема остается доминирующей в исследованиях по физическому воспитанию учащейся молодежи в системе "Школа -Вуз". Именно поэтому одна из главных задач современной школы — помочь детям осознать ценность здоровья и значение здорового образа жизни для современного человека, сформировать ответственное отношение к собственному здоровью. Это возможно в результате целенаправленного использования педагогом в учебно-воспитательном процессе современной школы здоровьесозидающих и здоровьесберегающих образовательных технологий.

Цель работы – Выявить особенности здоровьесберегающих и здоровьесозидающих образовательных технологий.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа, описания, синтез, сравнения.

Среди здоровьесберегающих технологий, используемых в системе образования, выделяется несколько групп, отличающихся разным подходом к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. К здоровьесберегающим технологиям, которые наиболее часто применяются в среде образования можно отнести следующие:

- *медико-гигиенические;*
- *физкультурно-оздоровительные;*
- *экологические;*

–технологияобеспечения безопасности жизнедеятельности.

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями санитарных правил и норм. Медицинский кабинет организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся отдельных учащихся с проблемами здоровья. Создание в УО стоматологического, физиотерапевтического и других медицинских кабинетов для оказания каждодневной помощи и школьникам, и педагогам, проведение занятий лечебной физической культуры, организация фитобаров и т. п. — тоже элементы этой технологии.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций. Направленность экологических технологий — создание природо-сообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это — и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и живой уголок, и участие в природоохранных мероприятиях.

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи — сохранение жизни требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса «Охрана труда», «ОБЖ».

Результаты и их обсуждение:

Из выше сказанного и понимая особую актуальность проблемы, была выбрана эта тема, так как сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья является главной задачей учреждений образования.

Здоровый студент – главная проблема ближайшего и отдалённого будущего. Поэтому весь потенциал, все перспективы социального и экономического развития должны быть направлены на сохранение здоровья студентов как физического, так и интеллектуального.

Выводы: Любая здоровьесберегающая технология в процессе проведения физкультурно-оздоровительных занятий должна быть направлена на укрепление физического и психологического здоровья молодежи, гармоничное развитие личности, формирование правильной осанки и эмоциональной стабильности, привычки к здоровому образу жизни.

1. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса "Школа-вуз"/ Н.П. Абаскалова. – Новосибирск, 2001. – 316 с.

2. Маджуга А.Г. Здоровьесозидающая педагогика: теория, методология, опыт, перспективы развития: монография / А.Г. Маджуга, И.А. Синицына. – М.: Логос, 2014. – 508 с.

ВОЛК В.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.С. Лукашевич, преподаватель,

магистр пед.наук

РЕАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ СТУДЕНТОВ

Введение. Укрепление здоровья подрастающего поколения и профилактика заболеваний считается одной из приоритетных задач высшего физического образования, что отражено в приказе «Об организации процесса физического воспитания в высших учебных заведениях».

За последнее десятилетие уровень здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи ухудшился, что подтверждают ежегодные результаты медицинских осмотров. В таких условиях особенно воз-

растает значение физической культуры и спорта как фактора укрепления здоровья. Только физические нагрузки в сочетании с рациональным питанием, соблюдением гигиенических правил, отказом от вредных привычек являются гарантией укрепления здоровья молодежи.

Актуальным является на современном этапе оптимизация процесса формирования здорового образа жизни студентов на занятиях по физической культуре в вузе. Учет потенциальных возможностей личности студентов, т.е. их образовательного потенциала в учебном процессе, наиболее благоприятно отражается на формировании здорового образа жизни молодежи.

На современном этапе в психолого-педагогической науке исследование возможностей человека является перспективным. Актуализируется рассмотрение потенциала личности в сфере образования, в том числе и в области физической культуры, что делает необходимым рассмотрение образовательного потенциала студентов при формировании ЗОЖ.

Таким образом, образовательный потенциал студента - это совокупность реальных и перспективных возможностей личности студента, необходимых для реализации системы знаний, опыта осуществления известных способов деятельности, эмоционально-ценностных отношений и опыта творческой деятельности, направленных на эффективную профессиональную деятельность.

Основополагающим подходом к сущности понятия образовательного потенциала является теория современного содержания образования на основе общечеловеческой культуры.

Цель работы - изучение образовательного потенциала студентов физико-математического факультета при формировании ЗОЖ.

Методы исследования. Анкетирование, исследовательский метод, сравнительно-сопоставительный анализ, статистическая обработка информации.

Объект исследования - процесс формирования здорового образа жизни.

Предмет исследования - особенности образовательного потенциала при формировании ЗОЖ студентов.

Результаты и их обсуждение. Для диагностики образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов использовалась адаптированная комплексная методика, имеющая два вида оценки (самооценку и экспертную оценку). Теоретический материал, характеризующий сущность и содержание здорового образа жизни студентов вуза, определили критерии и показатели методики.

Констатирующий эксперимент имел место на начальном этапе исследования для получения данных о реальном состоянии проблемы. Выборка

исследования составила 100 человек, студентов 2 курсов «Физико-математического» факультета Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина. В состав экспертной группы входили преподаватели кафедры «Физического воспитания и спорта».

Результаты проведенного анкетирования показали недостаточный уровень образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов. Так, лишь 33% студентов показали, что ведут ЗОЖ регулярно, для 28% характерны вредные привычки, 31% опрошенных показали, что употребляют алкогольные и слабоалкогольные напитки, только 39% студентов занимаются регулярно спортом. Однако, 78% студентов, имеющих вредные привычки, указали на то, что хотят и готовы от них избавиться. А 84% всех опрошенных студентов положительно относятся к соблюдению ЗОЖ.

Экспертная оценка преподавателей кафедры «Физического воспитания и спорта» также показала существующие возможности для роста образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов.

Реализация образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов осуществлялась на теоретических, учебно-методических, учебно-тренировочных занятиях по физической культуре. Педагогическая стратегия формирования ЗОЖ должна способствовать самостоятельной выработке убеждений учащихся на основе обретаемых знаний и опыта. Благодаря убеждениям создается вначале устойчивая мотивация ЗОЖ, затем готовность и активность в созидании своего здоровья.

Выводы. В процессе реализации образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов большое значение имела методическая обеспеченность учебного процесса: учебное пособие «Физическая культура», методические указания «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья» и др.

Контрольный срез показал средний и высокий уровни реализации образовательного потенциала при формировании здорового образа жизни студентов вуза. А результаты последующего анкетирования подтвердили это: 45% студентов указали, что регулярно ведут ЗОЖ, 54% систематически занимаются спортом, 61% следят за своим питанием. Уменьшилось количество опрошенных, имеющих вредные привычки (с 28% до 23%), употребляющих алкогольные и слабоалкогольные напитки (с 31% до 25%).

Таким образом, реализация образовательного потенциала на теоретических, учебно-методических, учебно-тренировочных занятиях по физической культуре является одним из эффективных условий формирования здорового образа жизни студентов вуза.

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. — Минск: 1997.
2. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни — М.: Академия, 2013.
3. Воронова Елена Здоровый образ жизни в современной школе. Программы, мероприятия, игры — Ростов на Дону: Феникс, 2014.
4. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. — М.: Кнорус, 2013.

ВОЛК В.Г.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С.П. Шмолик, преподаватель

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Введение. Физическое развитие – процесс становления, формирования и последующего изменения по ходу всей жизни морфофункциональных свойств человеческого организма и основанных на них физических качеств, таких как силы, быстроты, выносливости и т.д .

Под физическим развитием не следует понимать лишь конституцию организма, т.к. физическое развитие и происходит в процессе жизни человека естественным путем и целенаправленным, т. е. под влиянием специально подобранных физических упражнений в процессе тренировок. Следовательно из этого можно сделать вывод, что уровень физического развития студентов может варьироваться в зависимости от получаемых ими нагрузок на занятиях физической культуры, эффективности этих нагрузок или же от индивидуальных тренировок, если такие осуществляются. В теории, физическая культура в ВУЗ-е, в таком случае, должна играть огромное значение для студентов, однако простейшее наблюдение за исполнением упражнений на занятиях и наблюдение за посещаемостью студентами занятий наталкивают на вывод, что занятия физической культурой им попросту не нужны.

Цель работы – выявить уровень необходимости занятий физической культуры для студентов и студенток, дать общую оценку эффективности занятиям физической культуры в ВУЗ-е.

Методы исследования. В данной работе мной использовались различные методы, такие как наблюдение, опрос, статистическая обработка полученных материалов.

В моем опросе касающегося необходимости и значимости физической культуры в ВУЗе приняли участие студенты 1-3 курсов учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Результаты и их обсуждение. Как видно из полученных ответов на вопрос «Нужны ли занятия физической культуры в ВУЗе?» я сделал вывод, что однозначного ответа на этот вопрос нет. Около половины опрошенных, а это 25 человек, считает, что занятия физической культуры в Университете им необходимы и они их постоянно посещают. 20 человек определило для себя, что занятия физической культурой им не нужны, а 5 человек не смогли определиться и дать однозначный ответ на мой вопрос. Что касается формулировок тех, кому физическая культура не нужна, то своё мнение они аргументировали нехваткой времени и сил на физические занятия во время учебы.

Таблица – Необходимость физической культуры в ВУЗ-е

Нужна	Не нужна	Не определились
25	20	5
50%	40%	10%

Так же мной был задан ещё один вопрос тем студентам, которые определили для себя, что занятия физической культуры в Университете им нужны. Вопрос звучал так «Как вы оцениваете эффективность занятий?»

Как видно из этой таблицы, большинство тех, кому физическая культура в ВУЗе нужна считают, что она вполне эффективна для поддержания общего уровня физического развития, однако есть люди, которые считают что занятия не очень действенны и большой эффект они получают от индивидуальных занятий в свободное время

Таблица – Эффективность занятий физической культуры в ВУЗе по мнению студентов, которым она нужна

Эффективны	Не эффективны	Не определились
21	4	0
84%	16%	0%

Выводы. Таким образом, результаты, полученные из моего исследования показывают, что однозначного ответа на вопрос, нужны ли занятия физической культурой в ВУЗ-е, нет. Я смог сделать вывод, что около половины студентов считают, что им физическая культура не нужна или же у них нет на неё времени.

ВОЛЧОК Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.С Демчук, канд.пед.наук, доцент

ДВОРОВАЯ ГИМНАСТИКА КАК ВИД АКТИВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Дворовая гимнастика (workout) является уличным видом спорта, направленным на поддержание и улучшение физической формы занимающихся. Предназначен для выполнения как простых, так и сложных трюков на перекладине, брусьях, полу, и т.д.

Цель – выявить основные преимущества дворовой гимнастики для студенческой молодежи.

Методы исследования. В работе применялся анализ научно-популярной литературы.

Результаты и их обсуждение. Как спортивное движение появился относительно недавно, более 10 лет. Сегодня workout это смесь элементов из спортивной гимнастики, общей физической подготовки и различных трюков взятых из других дисциплин. Дворовая гимнастика зарождалась сразу в нескольких странах, тем самым определяя развитие разнообразных стилей в этом виде спорта. Анализ литературы по данному направлению позволил выявить основные его преимущества и возможность его использования на занятиях по физическому воспитанию студенческой молодежи.

Во-первых, доступность. Заниматься можно практически где угодно, т.к. в основу этого спортивного направления взяты самые доступные и функциональные упражнения для развития гибкости, силовой выносливости, ловкости и т.д. Это отжимания, подтягивания, всевозможные упоры и т.д.

Во-вторых, нет возрастных ограничений. Этим видом спортом занимаются с детского возраста и до приклонного возраста. Так, самый старый известный дворовый гимнаст – дед Казимир (80 лет) регулярно занимающийся на площадке в Гидропарке в Киеве.

В-третьих, эффективность. В основу дворовой гимнастики включены самые доступные и функциональные упражнения, которые благоприятно влияют на физическую форму занимающегося. Анализ публикаций позволяет сделать вывод о том, что при достаточно малых вложений ресурсов наблюдается большой положительный эффект – рост среднего уровня физической подготовки занимающихся, сокращение населения употребляющего наркотики, алкоголь, табачные изделия и т.д.

Дворовая гимнастика очень перспективное спортивное движение. Данное направление взяло всё лучшее из разных видов спорта и может быть интегрировано в систему физической подготовки студентов.

ВОЛЧОК Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель,
магистр пед. наук

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛА- РУСЬ

Введение. Человек создан для движения. Наше тело – самое прямое этому доказательство. Малоподвижность чревата негативными последствиями. Теряется внешняя красота, ухудшается здоровье, появляется слабость и портится настроение. Часто это приводит к депрессиям. Несомненно, отсутствие движения является и последствием непродуктивности.

В древности людям не счастливо долго сидеть на месте. Они двигались постоянно. Нужно было добывать еду, строить хижины, сражаться с врагами. Не забывали наши предки и про активные игры и развлечения. Они соревновались в беге, метании копья, танцах.

Сегодня чтобы обеспечить свою семью многим не требуется даже вставать из-за стола. Часто работники умственного труда часами сидят на рабочих местах, практически не двигаясь. Однако физические упражнения крайне важны для каждого человека.

Цель работы – определить проблемы и перспективы развития современного оздоровительного фитнеса в Республике Беларусь

Методы исследования. Изучение научных пособий, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. В ходе опроса мы выяснили, что из 90 человек опрошенных – 75% занимаются оздоровительным фитнесом.

В английском *fitness* образовано от глагола *to fit*, что значит быть в хорошей форме, здоровым. Главный секрет фитнеса не в достижении высочайших результатов в спорте, а в стимулировании к здоровому образу жизни. Все тренировки строятся так, чтобы принести максимальную пользу организму.

В настоящее время в Республике Беларусь существует ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи, формированию фитнес-культуры. Охватывая различные

формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счет разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий.

Однако стоит отметить, что не все фитнес структуры качественно относятся к своим обязанностям по оказанию достойных услуг населению. Одни экономят на квалифицированных инструкторах, другие на инвентаре. С этой ситуацией помогает бороться живая конкуренция.

Выводы. Здоровье и фитнес – это слова с одинаковым смыслом: регулярные упражнения предотвращают преждевременную запрограммированную гибель клеток – явление, которое можно считать основной причиной старения. Фитнес, таким образом, продлевает молодость, а старость отодвигает на неопределённые сроки.

1. Лисицкая, Т.С. Аэробика: в 2 т. / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. - М.: Федерация аэробики, 2002 -Т.1:Теория и методика. - С. 15-19.

2. Лукьяненко, В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2008 - С. 12-26.

ВЫСОЦКАЯ Д.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, канд. пед. наук, доцент

ТРАВМАТИЗМ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Введение. На занятиях спортом и физической культурой, как правило, возникает риск получения травм. В основном, причинами выступают некачественная разминка, нарушение правил безопасности, отсутствие контроля преподавателя, недочёты в организации занятий, неосведомлённость занимающихся в порядке выполнения и количестве упражнений, неправильно подобранная интенсивность выполнения, отсутствие страховки, отсутствие медицинского контроля.

Цель работы – выявить правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой.

Методы исследования. В работе применялись такие способы, как опрос, анкетирование и исследование.

Результаты и их обсуждение. Анкетирование студентов с целью выяснить, какие правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом проводилось со студентами 1–2 курсов филологического факультета. Опрос показал, что большинство студентов 1 курса (65 %) считают наиболее эффективным и правильным методом предупреждения травм на занятиях присутствие преподавателя или тренера, а 35 % полагают, что главную роль в безопасном занятии играет уровень физической подготовки, растяжки, качество разминки и прочие критерии, которые касаются самого занимающегося. На 2-м курсе 71 % студентов считают, что материально-техническое обеспечение помещения влияет на условия проведения занятия и 29 % склоняются к влиянию погодных условий, если занятия проводятся на улице, и температуре воздуха непосредственно в помещении.

Выводы. Общие правила предупреждения травматизма включают проведение общей разминки. Соблюдение в зале порядка и мер безопасности. Использование в процессе тренировки только исправных тренажеров, тренировочных приспособлений и снарядов. Применение правильной техники выполнения силовых упражнений. Выполнение страховки тренером или преподавателем. Правильная последовательность выполнения упражнений. Во время занятий (тренировок) необходимо исключить те упражнения, при выполнении которых возникают болевые ощущения. Боль – сигнал, предупреждающий о возможности получения серьезной травмы. Если боль возникла во время выполнения упражнения, то наиболее вероятными причинами могут быть недостаточная разминка, неправильно выполняемое движение или неадекватная (слишком большая) величина отягощения, приводящая к травмам мышц и связок.

1. Г.С. Юмашев Травматология и ортопедия - М «Медицина» 1977г.
2. Государственный образовательный стандарт. Физическая культура. – М., 1993г.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьника. - М,1998г.

ГЕРАСИМОВА Я.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.П. Шмолик, преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Физическая культура является одним из важнейших компонентов в процессе становления, развития и обучения студента в 21-ом веке. Именно благодаря такой дисциплине в ВУЗах у современных студентов появляется возможность проявить себя в каком-либо виде спорта или улучшить свое физическое, а также психическое здоровье, которое необходимо для осуществления как умственной, так и физической деятельности в институте и в обществе в целом.

Физическая культура является органической частью универсальной человеческой культуры, ее особой независимой областью. Благодаря физической культуре, можно положительно влиять на жизненно важные аспекты человеческого организма, которые развиваются в процессе жизни под воздействием окружающей среды. Основой физической культуры является целесообразная двигательная активность в форме физических упражнений, которые позволяют эффективно формировать и развивать необходимые физические способности, оптимизировать состояние здоровья. *Цель работы* – рассмотрение физической культуры в жизни студентов.

Для достижения поставленной цели следует решить ряд задач:

1. Выявить необходимость физической культуры среди студентов;
2. Влияние физической культуры на студентов;
3. Отметить значимость физической культуры в программе обучения высших учебных заведений.

Методы исследования. Анализ современной отечественной и зарубежной литературы по физической культуре, теории и методике физического воспитания.

Результаты и их обсуждения. В ряде исследований было установлено, что, зачастую те студенты, которые занимаются физической культурой или спортом, имеют явные лидерские качества, обладают коммуникабельностью и общительностью. Они активно проявляют себя в процессе обучения и именно у них вырабатывается повышенная стрессоустойчивость, определенный режим дня, уверенность, а главное — повышается уровень здоровья. Этой группе студентов больше присуще чувство долга, добросовестность, концентрация. Они успешно взаимодействуют в работе, которая требует настойчивости, напряженности, свободно вступают в контакты, более находчивы.

Физическая культура в высшем учебном заведении является необходимым параметром в формировании общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Физическая культура и спорт — средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосре-

доточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни. Как учебная дисциплина, физическая культура является обязательной для всех программ подготовки специалистов, так как она представляет собой одно из средств, которое помогает сформироваться всесторонне развитой личности, оптимизировать физическое и психофизиологическое состояние студентов в процессе получения ими высшего образования.

Все вышесказанное в совокупности, определяет значимость физической культуры в высших учебных заведениях и определяет необходимость популяризации физической культуры среди студентов. Стоит отметить, что для результативных занятий физической культурой, перед занятиями следует проводить функциональные пробы среди студентов. Данные функциональные пробы позволяют определить и оценить физическую подготовленность студентов.

Выводы. Таким образом, физическое воспитание, в современной среде, выступает мощным инструментом для поддержания состояния здоровья, развития духа и силы воли. Студенты высших учебных заведений должны четко понимать и осознавать важность данного предмета, а для этого следует проводить мотивирующие мероприятия и мероприятия соревновательного характера, разрабатывать новые методики, осуществлять показательные мероприятия.

1. Муллер А. Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — М.: Юрайт, 2013. — 424 с.

ГРАНИЧНАЯ Ю.Г.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Т.А.Самойлюк, старший преподаватель,
магистр пед. наук

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОБЕСОЗИДАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ СТУДЕНТОВ

Введение: Студенческая жизнь сопровождается пагубными факторами такими, которые приводят к нервным срывам, паническим атакам, ухудшению психического самочувствия и т.д. Доминирующим способом обеспечения здоровья становятся собственные усилия человека по его сохранению и укреплению. В настоящее время, очень много как внешних,

так и внутренних факторов говорит о необходимости включения физической активности в жизнедеятельность общества, проводятся различные методы агитации и исследования на эту тему. Однако, несмотря на посвященность в той или иной мере, реализация на практике сводится к меньшему показателю. Современная система образования дает немало в плане информирования как о том, что такое здоровье, так и о системе жизненных ценностей, способствующих длительному сохранению социальной и физической активности организма человека. Однако, существуют обстоятельства, которые препятствуют активному вовлечению молодежи в программу получения системного валеологического образования

Цель работы: исследование уровня вовлеченности физической активности в жизни студентов, выявление степени ознакомления студентов с возможностями здоровьесоздающих технологий в учебном процессе.

Методы исследования: анкетирование.

Было проведено анкетированием среди студентов 1-2 курсов. Общее количество респондентов: 53 человек. Средний возраст студентов 18-19 лет. Для исследования была составлена персональная анкета, состоящая из 8 вопросов.

Результаты и их обсуждение: 71% респондентов, знают о проведении различных спортивных мероприятий в университете. Остальные 29% говорили о том, что хотели бы больше получить сведений о проведении различных мероприятий. Более 80% респондентов высоко ценят здоровый образ жизни, и хотят более активного его вовлечения в свою жизнь. 35% студентов заявили о том, что у них есть сильная мотивация заниматься спортом. Это количество студентов высказывалось о том, что им нравится себя чувствовать здоровыми, физически сильными и красивыми это три фактора главные, являются для них определяющими. 80% респондентов считают очень значимой получение информации о том, какие последствия могут случиться, если исключить любую физическую активность. 80% прошедших анкетирование, высказались о том, что хотели бы знать какие существуют способы поддержания и улучшения здоровья, 20% оказались менее заинтересованы. Из всего количества респондентов только 14% ответили, что они ежедневно занимаются физической активностью (пробежка, йога, гимнастика, посещения тренажерного зала). 71% респондентов считает, что у них высокая учебная загруженность, которая заставляет проводить очень много времени занимаясь подготовкой к занятиям. 92% респондентов оказались заинтересованы в получении информации об последствиях, которые могут возникнуть, если минимизировать физическую активность из жизни.

Выводы: Таким образом, в ходе проведенного исследования было

установлено, что актуальность данной темы обуславливается сложившейся культурой здорового образа жизни студентов. Большая часть студентов имеет положительную расположенность к здоровому образу жизни. Однако, несмотря на то, что большинство опрошенных респондентов мотивированы заниматься спортом и улучшать свое здоровье, существуют другая часть студентов, которые менее стремятся к этому. Поэтому, такое положение, позволяет сделать вывод о необходимости дополнительной пропаганде здорового образа жизни среди групп студентов.

1. Колбанов В. В. Валеология: Основные понятия, термины и определения/ В. В. Колбанов. – СПб. : ДЕАН, 1998. – 232 с.

2. Маджуга, А. Г. Концептуальная модель здоровьесозидающей функции образования / А.Г.Маджуга//Здоровье и образование в XXI веке. — 2011. — №2. — С. 95-100

ГРЕЧКО О.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М.И. Сулейманова, ст.преподаватель,
магистр пед.наук

ОЦЕНКА УРОВНЯ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Введение. Во время физической активности - ходьбы, физической работы, упражнений, активного отдыха - человеческое тело использует энергию, которая поступает с пищей содержится в жировых запасах тела. Человеческий организм запрограммирован работать в режиме определенных физических нагрузок, и когда их нет, тело дает «сбои» и начинает болеть. . Сегодня мы в основном имеем сидячую работу, меньше работаем физически, пользуемся транспортом и редко нуждаемся в том, чтобы ходить пешком. Все это привело к массовому распространению избыточного веса и ожирению. Именно поэтому мы вынуждены искать для себя физическую активность, чтобы сохранить здоровье.

Цель работы – определение уровня гибкости студентов.

Методы исследования.

При оценке гибкости выполнялись наклоны вперед из положения сидя на полу, ступни параллельны, расстояние между ними 20 см. выполняется три медленных наклона вперед с целью дотянуться до мерной линии, начало которой находится на уровне пяток. На четвертом наклоне фиксируется цифра мерной линии, которой коснулись пальцы рук.

В эксперименте приняли участие двадцать студентов (девушек) четвертого курса факультета иностранных языков с различным уровнем подготовки. Для тренировок был выбран Областной спортивный комплекс "Брестский", где занятия проводились два раза в неделю в течение трех месяцев.

Чтобы сравнить результаты до и после эксперимента, гибкость студентов была оценена по пятибалльной шкале, что отражено в таблице 1. На 3 сентября 2018 года 15% учащихся получили 5 баллов; 20% студентов получили 4 балла, 10% получили оценку 3 балла; большая часть студентов, а именно 35% были оценены на 2 балла; оставшиеся 20% получили 1 балл.

Средний балл составляет $P1=(5*15+4*20+3*10+2*35+1*20)/100=2,75$

Таблица 1 – оценка уровня развития гибкости у девушек 19-20 лет

Показатель, баллы	5	4	3	2	1
Наклон вперед, см	25	15	10	5	0

Чтобы подготовить свой организм к нагрузкам, студенты начинали с разминок и разогрева мышц. Лучший разогрев – это 10-15 минут физических упражнений – велотренажер, бег, аэробика. Для занятий были выделены утренние часы, что заряжало учащихся энергией и настраивало их на продуктивный день.

Результаты и их обсуждение.

На 18 ноября 2018 года мы получили следующий результат: 20% учащихся получили 5 баллов; 4 балла были присвоены 25% студентов; 40% разделили 3 и 2 места; и лишь 15% получили низший балл.

Средний балл составляет $P2=(5*20+4*25+3*20+2*20+1*15)/100=3,15$

Для оценки уровня прироста показателей воспользуемся формулой, предложенной Усачевым В.И.:

$$T=100(P2-P1)/0,5(P2+P1) = 100(3,15-2,75)/0,5(3,15+2,75)=13,6$$

Полученный результат позволяет сделать вывод, что темп прироста обусловлен за счет целенаправленной системы физического воспитания. Также, после проведенного эксперимента 50% студентов заметили повышение работоспособности в повседневной жизни, 30% студентов стали менее вспыльчивы и более уравновешены, остальные отметили усиление уровня концентрации и мозговой деятельности. Также, 70% учащихся подтвердили увеличение гибкости и улучшение качества здоровья.

Выводы. Движение необходимо не только для того, чтобы избежать избыточного веса тела, оно позволяет снизить риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, рака молочной железы и толстой кишки, способствует укреплению здоровья костей и улучшению

функционального состояния организма. Доказано, что физическая активность улучшает психическое здоровье, в частности, защищает от депрессии.

1. Волшебная сила растяжки [Электронный ресурс]: <https://ru.tsn.ua/lady/krasota/fitnes/volshebnaaya-sila-rastyazhki-289272.html>

ГРИЦУК О.В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Домбровский, канд. пед. наук, доцент

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ И ВОПРОСЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ХАРАКТЕРА

Введение. Самостоятельные занятия являются одной из наиболее доступных форм занятий физическими упражнениями. Проблемой в привлечении студенческой молодежи к этой форме физической культуры является повышение образовательного уровня занимающихся в вопросах физического воспитания. Неполное освещение вопросов касающихся самостоятельных занятий говорит о необходимости более глубокого изучения данной проблемы как в теоретическом плане так и в вопросах разработки практических рекомендаций [2,с.87]. Важнейшим из которых является вопрос совершенствования системы привлечения студенческой молодежи к данной форме физической культуры.

Цель работы – определить влияние образовательного уровня занимающихся на эффективность самостоятельных занятий.

Методы исследования. Опрос, анкетирование, интервьюирование.

Результаты и их обсуждение. Для выяснения образовательного уровня у студентов факультета иностранных языков самостоятельно занимающихся физическими упражнениями, нами был проведен анкетный опрос, в котором участвовало 126 студентов (30 юношей и 86 девушек), а также многократные беседы на занятиях в индивидуальной форме.

Результаты исследований способствовали определению двух групп самостоятельно занимающихся - с относительно высоким уровнем знаний по вопросам физической культуры и относительно низким уровнем знаний.

По результатам опроса выяснено:

- около 70 % занимающихся имеют относительно низкий уровень знаний по вопросам физической культуры;

- более 30 % занимающихся - относительно высокий уровень.

На вопрос о положительном влиянии физического воспитания на состояние здоровья, высокий уровень знаний показали 9 % опрошенных, и только 5% не смогли ответить на этот вопрос. Наличие высоких знаний по этому разделу физической культуры объясняется наличием в достаточной степени литературы по данной тематике, а также материалов учебной программы.

Установлено, что сведения о норме двигательной активности имеют только 22 % опрошенных.

Сведения по определению уровня физического развития имеют 30% респондентов, у 70% эти сведения отсутствуют.

Знания и навыки по определению физической подготовленности имеют 20% самостоятельно занимающихся.

Аналогичные показатели нами получены по вопросам, касающимся саморегулирования нагрузок (25% положительных ответов, 75 % - отрицательных). Также проводился анализ заболеваемости этих же студентов.

В результате исследования выяснилась определенная зависимость эффективности самостоятельно занимающихся студентов от их образовательного уровня в вопросах физического воспитания:

1. У занимающихся, имеющих относительно высокий уровень знаний по физическому воспитанию, показатели заболеваемости ниже, чем у респондентов с относительно низким уровнем знаний.

2. Уровень физической подготовленности и функциональных показателей выше у самостоятельно занимающихся с высоким уровнем знаний.

3. У самостоятельно занимающихся, имеющих относительно высокий уровень знаний, самочувствие лучше, чем у группы с противоположным уровнем знаний.

Вывод. Вышеуказанные данные подтверждают определенную зависимость эффективности самостоятельных занятий физическими упражнениями от образовательного уровня занимающихся в вопросах физической культуры. Поэтому можно предположить, что одним из основных требований в повышении эффективности занятий физическими упражнениями студенческой молодежи является повышение образовательного уровня занимающихся в вопросах физической культуры.

1.Безносиков, Е.Я. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства населения /В.Я. Безносиков, Я.Р. Вилькин, Л.К. Дворецкий. – Минск: Полымя, 1988. -231 с.

2.Ильинич, В.И. Физическая культура студента /В.И. Ильинич. – М.: «Гардарики», 2000.-143 с.

З.Мильнер, Е.Г. Формула жизни / Е.Г. Мильнер. – М: 1991. – 87 с.

ГРУДОВИК Э.В

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.Н. Домбровский, канд. пед. наук. доцент

ВЫБОР ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТАМИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. Физическая культура — это часть общечеловеческой культуры. Вместе с тем это специфический процесс и способ физического совершенствования личности. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную деятельность. Приоритетность выбора физических качеств студентами важна и интересна. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий и физических качеств свидетельствует о наличии у студента осознанного интереса. Однако, подбирая упражнения и нагрузки, необходимо отчетливо представлять себе все стороны их влияния на организм. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций решаются на базе всестороннего воспитания физических качеств и двигательных способностей, что в конечном счете приводит к естественно-нормальному формированию телесных форм.

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 могут способствовать быстрому приспособлению к изменяющимся условиям труда, быта, что очень важно в современных жизненных условиях.

На основании исследования мы определили, что упражнения на развитие силы используют 40% студентов факультета иностранных языков. Недостаточное количество мышечных волокон, а значит, снижение обмен-

ных 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, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека

30% студентов развивают гибкость. Под гибкостью понимают способность к тах по амплитуде движениям в суставах. 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. 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. Для развития выносливости необходимы упражнения средней интенсивности, длительные по времени, выполняемые в равномерном темпе

Остальные средства физической культуры составляют 15%.

Выводы. На основании полученных результатов мы определили, что средства физической культуры с целью развития силы используют 40% студентов, гибкости—30%, выносливости—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.

ДЕМБОВСКАЯ П.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ
ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ**

Введение. Ни для кого не секрет, что спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи друг с другом. Но есть факторы, которые негативно влияют на наше самочувствие, будь то экологические причины или условия и образ жизни. Вот почему в современном мире так важно укреплять свой организм всеми доступными способами, одним из которых является физическая активность.

Бег – самое распространенное и эффективное физическое упражнение на выносливость, которое позволяет задействовать почти все части связочного и мышечного аппарата. Бег повышает кровообращение, насыщает кислородом все органы и ткани.

Согласно научным исследованиям, во время пробежки поднимается уровень эндорфинов – гормонов, которые вызывают у человека ощущение радости, счастья и оптимизма.

Цель работы – определение уровня выносливости студентов.

Методы исследования.

При проведении исследования применялся шестиминутный бег, чередующийся с ходьбой.

В эксперименте приняли участие двадцать студентов (девушек) четвертого курса факультета иностранных языков с различным уровнем подготовки. Для тренировок был выбран Областной спортивный комплекс "Брестский", где занятия проводились два раза в неделю в течение трех месяцев.

Чтобы сравнить результаты до и после эксперимента, выносливость студентов была оценена по пятибалльной шкале, что отражено в таблице 1. На 3 сентября 2018 года 10% учащихся получили 5 баллов; 30% студентов поделили поровну оценки 4 и 3; большая часть студентов, а именно 35% были оценены на 2 балла; оставшиеся 25% получили 1 балл.

Таблица 1 – 6-минутный тест для девушек 19-20 лет

Показатель, баллы	5	4	3	2	1
Бег 6 минут, м	1100	1000	900	800	700

Чтобы подготовить свой организм к нагрузкам, студенты начинали с разминки и растяжки перед пробежкой. Слабо подготовленным студентам предлагалось дополнить тренировку ходьбой, а затем переходить на бег. Для бега были выделены утренние часы, что заряжало учащихся энергией и настраивало их на продуктивный день.

Результаты и их обсуждение.

На 18 ноября 2018 года мы получили следующий результат: 15% учащихся пробежали на 5 баллов; 4 балла были присвоены 20% студентов;

50% разделили 3 и 2 места; и лишь 15% получили низший балл. Также, после проведенного эксперимента 50% студентов заметили повышение работоспособности в повседневной жизни, 30% студентов стали менее вспыльчивы и более уравновешены, остальные отметили усиление уровня концентрации и мозговой деятельности. Также, 70% учащихся подтвердили увеличение выносливости и улучшение качества здоровья.

Выводы. Установлено, что регулярные и продолжительные занятия ходьбой и бегом повышают функциональные возможности организма и уровень физической работоспособности. Также, при повышении степени тренированности у студентов уменьшились функциональные затраты на выполнение физической нагрузки.

1. Польза бега [Электронный ресурс] : как бег влияет на организм? — Электрон. дан. — М., [200-?]. — Режим доступа: <http://runnerclub.ru/health/polza-bega-kak-beg-vliyaet-na-organizm.html> — Загл. с экрана.

ДОБЫШ А.Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Ларюшина С.Г., преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД НАПРЯЖЕННЫХ УМСТВЕННЫХ НАГРУЗОК

Введение. Во время учёбы организм студентов подвергается стрессу. В первую очередь это касается умственных нагрузок: огромный объём информации, постоянное сидячее положение, причём не всегда правильное. Ко всему этому можно добавить плохое питание (ведь времени на нормальный приём пищи обычно не хватает), плохой сон (7-8 часов для студента – роскошь) и постоянное нахождение в закрытом помещении. Мало кто успевает добавить в свой график ещё и физические упражнения, различные спортивные игры и т.д.

Но физическая активность очень важна, особенно в период экзаменационной сессии. Доказано, что от работающих мышц по чувствительным

нервным волокнам в центральную нервную систему непрерывно поступают импульсы, стимулирующие работу головного мозга. Чередование умственной и физической деятельности во время подготовки к экзаменам является наиболее оптимальной формой распределения нагрузки.

Но, к сожалению, мало кто из студентов осознаёт важность физической активности в этот напряжённый период. Студенты сосредоточены на умственной нагрузке и мало кто уделяет время движению и физическим упражнениям.

Задачей работы является изучить проблему физической активности в учебное время, получить сведения о том, какое количество студентов занимаются физическими упражнениями и по какой причине и сделать вывод о том, как можно улучшить физическое состояние студентов в это время.

Для того, чтобы выполнить поставленные задачи, был проведён опрос среди студентов филологического факультета. Молодым людям был задан вопрос: “Считаешь ли ты нужным в период сильной напряженности в учебном плане заниматься спортом или выполнять физические упражнения? Если да, то какие?”. При анализе полученных данных было выявлено много различных позиций. Например, большая часть из опрошенных студентов считает занятия спортом и физическими упражнениями главным способом снятия напряжения и стресса. В качестве примеров прозвучали такие варианты как волейбол и пробежка. Другая группа студентов рассматривала физическую активность в сложное учебное время с точки зрения стимулирования работы организма, в первую очередь мозга. И с ними сложно не согласиться. Занятие физическими упражнениями в период сессии позволяет студенту на некоторое время отвлечься от подготовки к экзаменам и зачетам, причем такая смена вида деятельности обеспечивает восстановление «учебной» работоспособности, что в конечном итоге способствует успешной сдаче сессии. А по мнению практикующего психолога И.Ю. Митевой, физические упражнения снижают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо.

Но всё же главным условием, о котором упоминали участники опроса – это время. Многие из опрошиваемых отметили, что в случае, если упражнения не занимают много времени, например, небольшая пробежка или прогулка на свежем воздухе, пробежка или разминка, то их можно легко применять на практике. Именно из-за нехватки времени некоторые студенты ответили, что не заинтересованы в том, чтобы тратить драгоценное время на упражнения.

Таким образом, почти все студенты согласились с тем, что физические упражнения и занятия спортом не мешали бы во время сессии, а наобо-

рот помогли бы снять напряжение и стресс, а также отвлечься на небольшой отрезок времени, чтобы с новыми силами продолжать подготовку.

ДУЛЬ О.Ю

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Е.И. Гурина, старший преподаватель,
магистр пед.наук

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Введение. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Цель работы. Анализ данных физической активности студентов в учебном заведении.

Методы исследования. В ходе исследования применялся сравнительный анализ уровня физической подготовки студентов 1 курса специальности «Биология».

Полученные результаты и их обсуждение. В своей работе мы проанализировали результаты контрольных нормативов по предмету «Физическая культура». Были получены следующие результаты:

В тесте «Поднимание туловища за 1 мин» высокий уровень показали 22,2% учащихся, средний – 38,8%, низкий – 38,8%. Тест «Наклон вперед из положения сидя» на низком уровне выполняют 52,94%, а на высоком всего 29,4% студентов, средний результат показали 17,64%. Результаты теста «Прыжок в длину с места» – на высоком и низком уровне его выполнили 38,9% учащихся.

Говоря о мотивации студентов заниматься физической активностью, выполнять тесты, мы провели анкетирование студентов которое показывает, что отношение к физической культуре чаще всего связывается с желанием улучшить здоровье – 40,2% опрошенных, повысить свою физическую подготовленность и приобрести спортивное телосложение – 27,4 %, снять умственное и психическое напряжение – 8,6 %, для 23,8 % опрошенных мотивирующей причиной является необходимость получить зачет по данному предмету в учебном заведении [1].

Выводы. Таким образом, мы видим, что достаточно большой процент студентов выполняют тесты по физической подготовке на низком уровне. Это говорит о слабой мотивации студентов, однако так же может указывать на увеличение умственных нагрузок студентов к старшим курсам.

1. Марчук, С. А. Проблемы физического воспитания студентов в системе высшего профессионального образования / С. А. Марчук, В. А. Марчук // Вестник Учебно-методического объединения по профессионально-педагогическому образованию. – 2011. – Вып. 1 (45). – С. 159-164.

ЖАНКЕВИЧ В.Л.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – В.И. Домбровский, канд. пед. наук, доцент

СТУДЕНЧЕСКАЯ МОЛОДЕЖЬ. АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Введение. Физическая культура играет значительную роль в профессиональной деятельности студентов, их работа, как правило связана со значительным напряжением внимания, зрения, интенсивной интеллектуальной деятельностью и малой подвижностью. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Студенты часто используют активный отдых для укрепления здоровья.

Цель работы – определить влияние активного отдыха на состояние здоровья студентов.

Методы исследования. В работе применялись: опрос, анкетирование, интервьюирование. На основании анонимного анкетирования выяснилось, что 90% студентов факультета иностранных языков часто для восстановления физического состояния используют активный отдых. Все 100% опрошенных понимают, что занятия физической культурой, а также активный отдых – важны и являются неотъемлемой частью здорового образа жизни. И только 10% студентов дополнительно физическими упражнениями не занимаются и предпочитают пассивный отдых.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования выяснилось, что у студентов популярным видом активного отдыха в выходные дни являются спортивные игры (бадминтон, баскетбол, волейбол, футбол, теннис, хоккей). Они оказывают разностороннее влияние на организм занимающихся. Включая разнообразные формы двигательной деятельности (бег, ходьбу, прыжки, различные силовые элементы), спортивные игры развивают глазомер, точность и быстроту движений, мышечную силу, способствуют раз-

витию сердечно – сосудистой, нервной, дыхательной систем, улучшению обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата.

Спортивные игры характеризуются непрерывной сменой игровой обстановки и способствуют выработке у участвующих быстрой ориентировки, находчивости и решительности.

Необходимость соблюдения определённых правил в спортивных играх и игра в команде помогают воспитывать у игроков дисциплинированность, умение действовать в коллективе.

Значительную роль так же играют занятия такими видами спорта, как бег, плавание и другие, доступные всем формы занятий физической культурой и спортом. Для более эффективного отдыха рекомендуется полностью уйти от обычных занятий, изменить обстановку. Очень полезно пребывание во время отдыха на природе – в лесу, у моря, у реки, сочетание отдыха с закаливанием организма, воздушными и солнечными ваннами, туристическими походами, занятиями физической культурой и спортом.

Наиболее эффективным длительным активным отдыхом является спортивный туризм – участие в спортивных мероприятиях. Путешествия пешком, на лодках, велосипеде 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. Пребывание на свежем воздухе в окружении красивых ландшафтов и активная мышечная деятельность являются источниками положительных эмоций. Кроме того, повышаются обменные процессы организма, укрепляются сосуды и нервы кожи, возбуждается мозговая деятельность, улучшается работа сердца, повышается общий тонус организма. 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 с ночлегом под открытым небом и в палатках, способствует закаливанию организма.

Выводы. Здоровье является неоценимым достоянием для каждого человека и общества в целом, а физическая культура является эффективным средством профилактики многих заболеваний человека. Оно помогает преодолевать трудности и решать различные жизненные задачи. Здоровье помогает нам переносить значительные перегрузки, обеспечивает долгую и активную жизнь. Очень важно помнить, что здоровье и здоровый образ жизни неразрывно связаны друг с другом. Физические упражнения – прямой путь к долголетию. Даже обычная ходьба положительно влияет на кровообращение и на обмен веществ, а также на нервную систему. Занятие спортом и активное проведение досуга играет для студентов большую

роль. На основании данного исследования можно сделать вывод, что активный отдых студентов улучшает состояние здоровья, повышает функциональные возможности организма, работоспособность, а в итоге и успеваемость. Физические упражнения помогают предотвратить болезни, повышают мышечный тонус и улучшают настроение. Благодаря физическим упражнениям улучшается сон, проходит бессонница, замедляется процесс старения.

1. Фирсов, З. П. Плавание для всех / З. П. Фирсов. – М. : Наука, 2003. – 241с.

ЗАХАРОВА В.И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Яглык, преподаватель

РОЛЬ СПОРТА В СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

Введение. Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое влияние на социализацию личности. Большая половина опрошенных спортсменов, не смотря на высокие результаты в спорте, шли к успеху достаточно долго. Это связано с психологическими особенностями молодого спортсмена, а иногда и совместимость спортсмена и тренера. Каждый спортсмен – это индивидуальность, он уникальный человек, к которому необходим индивидуальный подход. И не каждый тренер может быстро найти нужные слова, чтобы подбодрить спортсмена. Для многих молодых спортсменов спорт является не только средством самовыражения и самоутверждения, но и возможностью получить хорошую физическую подготовку, а также и способ приобретения навыков управления организмом. Также спорт способствует расширению круга по интересам, расширения круга общения.

Цель работы - исследование образа жизни молодежи, выяснение роли спорта в социализации личности.

Методы исследования. В работе применялись такие методы, как наблюдение, опрос, анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Спорт как социальный феномен оказывает важную роль в формировании личности. Социализация будущего спортсмена происходит под влиянием родителей, тренеров, партнеров по команде. Так, например, тренер в тренировочном процессе ориентирует молодого спортсмена на достижение высоких результатов. Родители стараются создать необходимые условия для занятий детей конкретными ви-

дами спорта. Друзья по команде могут оказывать моральную поддержку. Занимаясь спортом, человек общается в первую очередь с теми людьми, которые, как и он, стремятся реализовать свои способности в конкретном виде спорта. Спортсменам приходится проходить через победы и поражения, взлеты и падения, порой приходится переступить через себя, через свое собственное «Я», чтобы добиться желаемых результатов. Спорт формирует волю, терпение, высокую организованность, а также лидерские качества. Спорт помогает также самореализоваться, самоутвердиться в коллективе. Благодаря тренировочному и соревновательному процессу у молодого спортсмена формируется стойкий спортивный характер. Это может помочь в дальнейшей адаптации к обычной жизни. В процессе приобщения к спорту, индивид проживает несколько стадий социализации. Так, первая стадия связана с включением в спортивную деятельность. Это происходит на этапе начальной подготовки, когда человек занимается общей физической подготовкой.

Вторая стадия связана непосредственно с занятиями в спортивной секции, где у молодого спортсмена появляются более высокие нагрузки в тренировочном процессе. Далее спортсмен проживает третью стадию социализации, где он переходит на профессиональный уровень. Спортсмен начинает постоянно выступать на значимых соревнованиях, добиваться высоких результатов.

Завершением спортивной карьеры можно назвать четвертую стадию социализации, когда спортсмен, реализовав свои амбиции, а порой и не добившись желаемого, заканчивает спортивную карьеру. Молодой человек начинает искать себя в новой сфере жизнедеятельности. Однако не всегда спорт положительно влияет на социализацию личности [1].

В конце 2016 года нами было проведено социологическое исследование, целью которого было изучение факторов, влияющих на мотивацию молодых спортсменов на занятия спортом. Изучались причины, по которым молодые спортсмены, занимаясь спортом, добились тех или иных результатов. Также выявлялось мнение о тех проблемах, с которыми они сталкиваются в современном спорте. Выяснилось, что 69% опрошенных добились желаемой цели в спорте, но большинству она далась высокой ценой. Приходилось постоянно бороться с разными трудностями, возникающими во время тренировок, а также в ходе соревнований [2].

В ходе исследования выяснилось, какое влияние оказывает спорт на жизнедеятельность человека. Для многих спорт - это возможность получить хорошую физическую подготовку и приобрести навыки управления.

Вывод. Таким образом, исследуя проблемы социализации в спортивной деятельности, можно заметить, что социализация личности является непрерывным процессом. Социализация через спорт выражается в измене-

нии отношения к окружающей социальной среде и формировании социальной компетентности личности, определяя модели поведения и влияя на конкретные базовые ценностные ориентации. организмом.

1. Роль спорта в социализации личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elar.urfu.ru/bitstream/10995/46795/1/klo_2017_044.pdf

2. Психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/medicina/formirovanie-zozh.html>

КАДИРА Т.С., КОВАЛЕВИЧ И.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель,
магистр педагогических наук

ФЕСТИВАЛЬ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ В ИМИДЖЕВОМ ПРОДВИЖЕНИИ БЕЛАРУСИ И РАЗВИТИИ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Слово фестиваль (с французского festival) переводится, как празднество. В толковом словаре русского языка Ушакова слово фестиваль означает периодическое культурное празднество, показ, смотр искусства (театрального, музыкального и т.д.).

Фестивали являются яркими и красочными событиями в жизни любого государства. В Беларуси проводится больше сотни фестивалей в год. Это музыкальные и театральные форумы, фестивали народной культуры, старинных ремесел, национальной кухни, экологические праздники, рыцарские турниры и реконструкции, великосветские балы. Фестивали позволяют не только привлечь туристов, но и познакомят с традициями, культурой родного народа.

Цель работы – изучить посредством анкетирования и анализа литературных источников заинтересованность к фестивалям народного творчества на территории Республики Беларусь.

Результаты и их обсуждение. Наша страна имеет богатую историю и культуру. Наибольшую ценность, для привлечения внимания к фестивалям и праздникам народного творчества, в Республике Беларусь, представляют: памятники истории и культуры.

По результатам анкетирования, студентов социально-педагогического факультета, мы выяснили, что многие знакомы с фестивалями только посредством массовой информации. Однако 22%, из опрошенных, принимало участие в фестивалях народных традиций.

Брестская область приглашает туристов на различные фестивали, среди них такие, как, например, Международный кулинарный фестиваль «*Мотальскія прысмакі*», на котором можно попробовать лучшие кулинарные шедевры, сделанные посемейным полесским рецептам. Фестиваль «*Ружанская брама*», проходит на территории исторической ценности Ружанского замка (Дворцовый комплекс рода Сапег, одного из наиболее выдающихся магнатских родов в истории Беларуси), в программе праздника можно увидеть театрализованные представления, шляхецкий бал, ружанский кирмаш, выступление творческих коллективов области. Фестиваль средневековой культуры «*Каменецкая вежа*». В день праздника все, как будто возвращаются в средневековье. Со всех уголков собираются люди, чтобы увидеть основное зрелище – рыцарские турниры. Для любителей истории здесь масса впечатлений: на каждом шагу можно изучать средневековые костюмы, а также отправиться на экскурсию в самую Каменецкую вежу. Национальный чемпионат по ручному сенокосению низинных болот «*Споровские сенокосцы*», который проходит на территории Республиканского заказника «Споровский» и является отборочным туром среди косцов, по итогам которого лучшие представители «данного вида спорта» получают путёвку на чемпионат Европы по ручному сенокосению. Международный театральный фестиваль «Белая вежа» (Брест). Эколого-туристический фестиваль «*Тайны Прибужского Полесья*» (Брестский район, заказник «Прибужское Полесье»). Программа фестиваля включает: экологические экскурсии, открытые уроки, презентации для команд-участниц по территории заказника; экологическую викторину. Осенью в Беларуси проходит традиционный праздник в честь нового урожая – *Дажынкi*. [2]

Зимой можно познакомиться с новогодними и рождественскими гуляниями в сказочном поместье Деда Мороза в Беловежской пуще, с интересными колядными обрядами, которые до сих пор проводят в разных уголках Беларуси. Среди них и абсолютно уникальные, характерные только для одной местности. Международный фестиваль "*Январские музыкальные вечера*" в Бресте, который объединяет в городе над Бугом выдающихся артистов и музыкантов.[3]

Выводы. В Беларуси проводятся фестивали на любой вкус. Можно познакомиться с культурой, историей белорусского народа, послушать различную музыку, узнать необычные вещи. Туристическая жизнь – это не только интересно и познавательно, но еще и очень полезно. Посещая различные фестивали, можно не только обогатить свои знания, но и познакомиться с интересными людьми и непосредственно укрепить своё здоровье!

1. Мухаметшин Ф. Культура в международном гуманитарном сотрудничестве. / Ф. Мухаметшин // Международная жизнь. 2010. – № 8.- С. 21-30.

2. Украженко, И. Н./Народные традиции как национальное достояние и основа устойчивого развития общества. 2015. – С.13-17.

3. Сабодаш-Радько Ф. Водными маршрутами Беларуси. Издание для любителей путешествий / Сабодаш-Радько Ф., Журавлев В.В. - Мн.: Рифтур, 2002. - 32 С.

КАПУЗА Я., СИЛЮК Ю.

Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, канд.пед.наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА

Введение. В современном обществе с появлени компьютеров, телевизоров, смартфонов имеет место сокращение двигательной активности людей. Умственный труд постепенно заменяет физический, тем самым снижает работоспособность организма. А это может привести к ухудшению функциональных возможностей человека, а также различного рода заболеваниям. Кроме того, снижается иммунитет, что влечет за собой большую восприимчивость к инфекционным болезням. При умственном и физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой и укреплять организм, то есть соблюдать баланс и уметь находить «золотую середину».

Человек, занимающийся физическим нагрузками длительное время, становится более выносливым и может совершать интенсивные движения и производить тяжелую мышечную работу в течение определенного периода. Это, прежде всего, является следствием того, что органы кровообращения, органы дыхания и выделения лучше работают. Также происходит увеличение способности этих органов усиливать свою работу и приспособлять ее условиям, создающимся в организме при большой физической нагрузке.

Дыхание при физической нагрузке в связи с увеличением потребления кислорода становится более частым и глубоким. У «спортивных» людей при физической работе разница между необходимым кислородом и, собственно, его потреблением, гораздо меньше, чем у студентов, которые не занимаются физическими упражнениями. Также у них лучше развиты и другие возможности дыхания и кровообращения. Это можно доказать, замерив пульс двух пробежавших одну и ту же ди-

станцию человек с разницей лишь в степени освоения физической культуры [2].

В процессе занятия спортом увеличивается кровоснабжение мышц, улучшается регуляция их деятельности, а также происходит рост мышечных волокон, что способствует увеличению форм и массы мускулатуры.

При занятиях физической культурой кости студента становятся крепче, а также они становятся более устойчивыми к нагрузкам и травмам. У многих студентов существуют проблемы с осанкой. Физические упражнения и спортивные тренировки способствуют устранению этой проблемы. Мышцы скелета оказывают влияние на функционирование обменных процессов и внутренних органов. Таким образом, разносторонняя мышечная деятельность повышает работоспособность организма и организует здоровую жизнедеятельность студента.

Существует множество оздоровительных программ, занятий физической культурой под бдительным руководством инструкторов. Упражнения являются самым эффективным средством для совершенствования двигательного аппарата студента. На их основании строится любой двигательный навык или умение. Именно под влиянием физических упражнений формируется законченность и устойчивость всех форм двигательной активности.

52% (26 человек) ответили, что занятия физкультурой придают им энергию и силы, заряжают бодростью и помогают позитивно настроиться на учёбу и различные задания.

28% (14 человек) заявили, что физические упражнения негативно влияют на дальнейшую работу в течение дня. Они чувствуют упадок сил, усталость, сонливость.

22% (11 человек) рассказали, что физкультура никак не влияет на их организм. Силы и энергия не прибавляются и не убавляются, всё остаётся прежним.

Из вышеизложенного следует, что физическая активность по-разному влияет на организм студентов. Одни отметили положительное влияние, другие же, наоборот, – отрицательное. Была и категория людей, занимающих нейтральную позицию, которые не отметили никаких изменений от занятий физкультурой. Но всё же большинство опрошенных подтвердили позитивную роль физической культуры в их жизни и, безусловно, положительное воздействие на организм. Можно сделать вывод, что занятия физической культурой – это то, что поможет сделать организм более выносливым, сформирует силу воли и внутренний стержень человека!

1. Васильева О. С., Правдина Л. Р. Литвиненко С. Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Коллективная монография. Ростов н/Д.: Изд-во «Центры валеологии ВУЗов России», 2001. — 141 с.

2. Влияние физических упражнений на организм // НАУКА – это ЖИЗНЬ Сборник научно-познавательных статей, 2012. — [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm>, Дата доступа: 08.02.2019.

3. Моргунов Ю. А., Федоров А. В., Петров С. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры // М.: «МАМИ», 2009.

КИЗУН О.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Введение. Научные исследования в области изучения уровня подготовленности современных студентов показывают, что существует активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения к физической деятельности [1, с. 8].

На мой взгляд, данный слой общества (студенты) активно занимается физической культурой в силу своей молодости, но есть исключения среди учащихся, у которых нужно пробуждать интерес не только к физической активности, но и к осознанию пользы от занятий спортом.

Знания о физической культуре можно разделить на следующие сегменты: теоретические, методические и практические. Благодаря каждому из разделов складывается физическое воспитание каждого человека, не только студента.

Цель работы – исследование слоя общества «студенты», определение уровня их физической и теоритической подготовленности.

Методы исследования. В работе применялся метод изучения посредством интервьюирования студентов моей учебной группы.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты оказались следующими: большинство студентов моей группы отметили, что им не хватает теоритической осведомленности в вопросах физической культуры (89 %). Спортом (практикой физической активности) занимаются 57% уча-

щихся. Посещает занятия физкультуры 90 % группы, кроме студентов, имеющих полное освобождение от физкультуры (3 человека).

Из слов занимающихся спортом становится ясно, что у каждого физически активного студента, есть свои мотивы.

Среди опрошенных студентов можно выделить следующие группы по мотивной принадлежности (мною была предложена классификация мотивов по Ильичину):

1. физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения (50 %);

2. дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними (1 %);

3. долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы (3 %);

4. соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего (10 %);

5. подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий (8%);

6. спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов (10 %);

7. процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий (2 %);

8. игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха (15%);

9. комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях (1%).

Благодаря исследованию получилось выяснить, что активно-положительное отношение к спорту имеют 57% группы. Пассивно-положительное – 30 %. Индифферентное – все остальные участники социологического исследования – 23 %.

Выводы. Таким образом, как говорят авторы учебника «Физическая культура студентов» под редакцией Ильинича, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных

ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений [1, с. 9].

На мой взгляд, нужно, прежде всего, уделять внимание развитию теоретической составляющей, чтобы восполнить недостающие знания у молодежи. А также продолжать развитие методистских и практических составляющих физической культуры.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: Учебник./ Под редакцией В. И. Ильинича – М.: Гардарики, 2000 г. – С. 8–10.

2. Оплавин, С.М. Физическая культура в жизни человека/ С. М. Оплавин, Ю. Т. Чихаев – Ленинград: Знание, 1986 г. – С. 20–24.

КОВАЛЕВИЧ Я.В

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

ПЕРЕЖИВАНИЕ ПОРАЖЕНИЯ В СПОРТЕ

Введение. Поражение, проигрыш, значимый неуспех – одни из базовых переживаний личности. Ситуации, провоцирующие соответствующие переживания, встречаются в любой деятельности на протяжении всей жизни, и поэтому отношение к неудаче является важной характеристикой личности, определяет поведение человека во многих ситуациях. Отношение к неудаче формируется в процессе переживания значимого поражения. В практике спорта часто встречается ситуация, когда при поражении спортсмена окружающие настаивают на уменьшении глубины его переживания: «Не переживай, это ерунда!».

Такая позиция может пагубно сказываться на личном опыте спортсмена, особенно ребенка. Ситуацию нужно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который сделает человека сильнее (взрослее). Извлечь полноценный опыт можно, если включать эмоциональное переживание. Одна только рациональная оценка ситуации не дает этого опыта.

Цель работы - выявить, каким образом возникают поражения в спорте.

Методы исследования: В работе применялись методы статистической обработки материала и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Полученные результаты смогут объяснить, как можно пережить поражения в спорте. Спортсмену необходимо от 2–3 до 48 часов на самостоятельное переживание ситуации проигранных

соревнований, надо дать возможность прочувствовать горе поражения, крах всего, состояние безнадежности.

Самостоятельно – для кого-то вообще в одиночестве, для других – в присутствии человека, понимающего, но не пытающегося влиять на интенсивность и глубину переживания, не пытающегося снижать значимость произошедшего. Это время, когда человек психологически перерабатывает ситуацию.

После этого можно предложить следующие ниже задания, направленные на сознательную переработку ситуации поражения.

1. Необходимо определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, получилось, несмотря на отрицательный итоговый результат. Необходимо понимать, что все оценки относительны, и оценка «все плохо» является не более чем «призмой» восприятия, результатом восприятия под некоторым углом зрения. Поиск удачных, положительных моментов в любом плохом выступлении дает источник мотивации и силы для преодоления. «Если хотя бы это у меня хорошо получается, значит я могу и большее (в принципе возможно и большее)». Повышение самооценки с помощью выделения удачных моментов должно быть конкретно, опираться на реальные действия или факты.

2. Следующим шагом необходимо назвать 1–2 конкретные проблемы, которые на данный момент больше всего мешают выступать лучше. Это – точки приложения сил в предстоящем периоде подготовки (что нужно изменить), например, поставить две задачи для работы над собой: одна приоритетная, вторая – дополнительная (следующая, фоновая, запасная) на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой задачей. Больше одновременно выделять не стоит, работать над многими задачами сразу психологически трудно и это не способствует повышению уверенности.

3. Исключить употребление слова «не повезло». Его использование – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач. Это значит, что нахождение ошибки приведет к признанию чего-то неприятного, непривычного для человека, и он защищается словом «не повезло». Человек, которому «не повезло», ничего не будет менять в себе, а просто будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Ошибки всегда есть в любом выступлении.

Пример: «Что я мог сделать, чтобы избежать этой ситуации? И чего я не сделал? Что не было учтено? Что в моей подготовке к соревнованию привело меня к такой случайности?» Даже если объективно это спорно, всё равно полезно иметь установку: «В спорте вообще нет случайностей».

Вывод. Таким образом, травмы могут возникать по совершенно различным причинам, в зависимости от вида спорта. Это могут быть столкновения в игровых дисциплинах, прямые удары в борцовских видах спорта, перегрузки суставов и мышц в гимнастике, конькобежном и велоспорте. Причиной разрывов сухожилий становятся скользящие удары, внезапное перенапряжение мышцы и их излишнее растяжение. Черепно-мозговые повреждения являются результатом падения и удара.

1. Переживание поражения в спорте [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/books/book_355.htm#2

2. Спортивные травмы: грустная статистика [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.eg.ru/digest/sportivnye-travmy.html>

КОЗЕЛ И.В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель, магистр пед.наук

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Введение. В системе образования физическая культура проявляет свое оздоровительное и общекультурное значение. Физическое развитие тесно связано с укреплением и сохранением здоровья человека. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние. Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков.

Цель работы – получить информацию об отношении студентов вуза к физической культуре и организации здорового стиля жизни.

Методы исследования – анализ литературных источников, анкетирование, наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Физическая культура активно воздействует на жизненно важные стороны человеческого организма. Это подтверждают около 75% опрошенных студентов. Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи, в двух направлениях – через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования.

Научно доказано, что здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-12% – от генетических факторов, на 20-25% – от состояния окружающей среды и на 50-55% – от условий и образа жизни [3].

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты первых курсов - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Она является одним из эффективных средств повышения работоспособности студентов в учебном процессе и их общественной активности. Приобщение студентов к физкультуре и спорту начинается с учетом особенностей их профессиональной прикладной физической подготовки. Однако, по данным анкетирования, около 58% студентов занимаются спортом во внеучебное время. Регулярность этих занятий следующая: раз в неделю и чаще – 48%; реже, чем раз в неделю – 52%.

Одним из главных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов. В настоящее время профессионально-прикладная физическая подготовка входит в программы физического воспитания студентов и направлена на подготовку молодого специалиста. Многочисленными научными исследованиями установлено, что высокий уровень профессиональной подготовки требует значительной физической подготовки.

Вывод. Большинство студентов положительно относятся к занятиям физкультурно-спортивной деятельности, однако, современные статистические данные свидетельствуют о снижении среди студенческой молодежи показателей физической подготовленности. Это обусловлено низкими физическими данными абитуриентов, недостаточной мотивацией студентов на занятия спортом, существенными интеллектуальными нагрузками и стрессовыми ситуациями, с которыми сталкиваются молодые люди в процессе обучения.

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория практика физической культуры. – 1995. – № 4. – С. 2-8.

2. Савко, Э. И. Физическая культура для самосоздания здоровья: метод. рекомендации / Э. И. Савко. – Минск: БГУ, 2014. – 351 с.

КОЗЛОВСКАЯ Е.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.С Демчук, канд.пед.наук, доцент

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ МНОГОБОРЦЕВ

Введение. Совершенствование тренировочного процесса спортсменов многоборцев, предполагает управление тренировочным процессом на основе комплексной оценки и мониторинга состояния спортсменов. Сегодня практически невозможно совершенствовать данный процесс без внедрения в практику подготовки спортсменов современных информационных технологий.

Информационные технологии – это совокупность средств и методов, обеспечивающих автоматическую обработку информации и способствующих повышению эффективности профессиональной деятельности человека [1]. Основу информационных технологий составляют вычислительная техника, программное обеспечение и развитые средства телекоммуникации.

В настоящее время на базе современных информационных технологий созданы и используются в системе научно-методического обеспечения подготовки спортсменов следующие разработки:

- автоматизированные диагностические комплексы для оценки и мониторинга состояния спортсменов;
- тренажерно-диагностические стенды для изучения реакций организма спортсмена на модельные нагрузки;
- компьютеризированные комплексы для сбора и анализа информации о технической подготовленности спортсменов;
- системы "виртуальной реальности" для формирования у спортсменов двигательных навыков и умений;
- экспертные системы для планирования тренировочного процесса спортсменов;
- автоматизированные системы для контроля и управления тренировочным процессом спортсменов;
- компьютерные программы для решения задач моделирования и прогнозирования в спорте и др.

Цель – проанализировать имеющиеся автоматизированные диагностические комплексы в подготовке спортсменов.

Методы исследования – анализ научно-практической литературы.

Результаты и их обсуждения. Автоматизированные диагностические комплексы для оценки и мониторинга состояния спортсменов рассматриваются как вспомогательное средство, обеспечивающее управления тренировочным процессом спортсменов. Основная функция – сбор информации об объекте управления.

Рассмотрим некоторые подходы к использованию автоматизированных диагностических комплексов, предназначенных для оценки и мониторинга состояния спортсменов. Особый интерес представляют собой методы функциональной диагностики, реализованные с помощью программно-технического комплекса «Олимп-2». Для контроля функционального состояния спортсменов многоборцев используется компьютерная реализация методики вариационной пульсометрии.

Данная методика позволяет оценить состояние организма спортсмена по показателям вегетативного гомеостаза, взаимодействия симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы при управлении деятельностью сердечно - сосудистой системой, а также степени напряжения адаптационных механизмов регуляции сердечного ритма.

Следует отметить, что существенным преимуществом автоматизированных методов вариационной пульсометрии является возможность количественной оценки особенностей сердечной деятельности спортсменов.

Экспериментальное обоснование эффективности использования программно-технического комплекса «Олимп-2» осуществлялось в процессе выполнения магистерской работы по теме «Управление тренировочным процессом студентов спортивного отделения «Многоборье» на основе текущей коррекции их функционального состояния».

Нами выявлено, что наиболее целесообразно использовать программно-технический комплекс «Олимп-2» в процессе текущего комплексного контроля состояния спортсменов. Осуществляется для определения индивидуального пульсового режима, подбора адекватных состоянию спортсмена физических нагрузок, контроля скорости восстановления организма спортсмена после выполнения физических нагрузок, мониторинга состояния спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок, раннего выявления и предупреждения переутомления организма.

1. Балдин, К.В. Информационные технологии в менеджменте: Учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / К.В. Балдин. – М.: ИЦ Академия, 2012. – 288 с.

КОЗОДОЙ В.В.

Брест, БрГУ им.А.С.Пушкина

Научный руководитель – Шмолик С.П., преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Введение. Всем известно, что одним из важных компонентов сохранения здоровья является образ жизни. Студенческая молодежь- активная, мобильная и более уязвимая социальная группа. Как показывает практика, чаще всего молодые люди игнорируют здоровьесберегающее поведение. Студенты не придерживаются правильного сбалансированного питания, у них отсутствует режим сна, из-за чего страдают психоэмоциональными перегрузками и тратой здоровья.

В современном мире увеличивается количество рисков для здоровья, что требует повышенного внимания к формированию здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения у студенческой молодежи.

Цель работы- выявить отношение студентов к здоровому образу жизни.

Методы исследования- опрос, анкетирование, анализ научной литературы.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось на базе БрГУ. Опрос проводился среди студентов 2 курса психолого-педагогического факультета специальности «Социальная педагогика», что составляло 17 человек. Необходимо было выяснить у студентов, как они воспринимают здоровый образ жизни, а также следят ли они за своим здоровьем.

Проанализировав ответы на предложенную анкету, были получены следующие результаты:

1. На вопрос «Есть ли у вас режим сна?», были получены результаты: 23.53% ответили, что они засыпают и просыпаются практически в одно и то же время и пытаются спать 8 часов, а 76.47% ответили, что они мало спят, но хотели бы исправить это.

2. На вопрос «Придерживаетесь ли вы правильного питания?» 29.41% ответили, что в основном питаются правильно, а 70.59% не придерживаются правильного питания вообще.

3. Около 36% опрошенных студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий: 1-2 раза в неделю- 88.24% из 17 человек, с учетом занятий в учебное время, 3-4 раза в неделю- 11.76%.

4. Далее вопрос звучал так: «Для чего, с какой целью вы занимаете спортом?». 52.94% студентов ответили, что занимаются спортом с целью оптимизации веса, 23.53%- для достижения спортивных результатов, 23.53%- для снятия напряжения и усталости.

В целом, анализируя результаты опроса, можно сказать, что во внеучебное время студенты малоактивны, у многих студентов нарушен режим сна, прослеживается игнорирование сбалансированного питания.

Выводы. Таким образом, в ходе опроса было определено, что многие студенты положительно относятся к здоровому образу жизни, но их образ жизни этому не соответствует. Основными причинами несоответствия являются:

1. Нежелание большинства студентов заниматься спортом, соблюдать режим дня и т.д.
2. Загруженность студентов, нехватка свободного времени.
3. Одной из главных причин является лень, а также неумение составлять режим дня.

Можно сделать вывод, что необходимо больше стимулировать студентов к сохранению их здоровья, пропагандировать и поддерживать культуру здорового образа жизни. Также необходимо внедрять в образовательный процесс знания, связанные с физической культурой и формированием здорового образа жизни не только среди студентов, но и начиная с самого раннего возраста.

КОНОНОВИЧ О.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Э.Н. Хиль, преподаватель

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ

Введение. В высшем учебном заведении физическая культура – неотъемлемая часть формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста. Как учебная дисциплина, которая является для всех обязательной, она направлена на развитие личности, активизацию готовности полноценно реализовывать себя в здоровом и продуктивном стиле жизни.

Государственные образовательные стандарты по дисциплине «Физическая культура» предусматривают приобретение студентами возможности самостоятельного и разумного использования физических способностей и саморазвития, повышая уровень своей подготовки к физическим и психологическим нагрузкам разного характера. [1]

Цель работы. Изучить отношения студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина к занятиям физической культурой.

Результаты и их обсуждение. В ходе работы было опрошено 50 студентов юридического факультета. Студентам предлагалось ответить на 10 вопросов. Согласно результатам проведенного опроса, занятия физической

культурой в определенной степени привлекательны для большинства респондентов. 23 человека считают, что заниматься спортом модно и престижно; 6 человек получают удовольствие от занятий спортом; 8 человек полагают, что занятия спортом и физической культурой помогают развивать в себе волю и целеустремленность, а 15 человек согласились с тем, что занятия спортом воспитывают в человеке смелость, решительность и самодисциплину.

Однако, несмотря на такие позитивные результаты, только 13 человек всегда интересуются физкультурно-спортивной работой в университете и принимают в ней участие.

Вопросы о частоте занятий спортом показали, что 16 человек занимаются спортом несколько раз в неделю, 32 человека посещают только занятия по физической культуре, 2 человека занимаются спортом каждый день и 1 человек не занимается спортом вообще.

Наиболее популярными видами спорта среди студентов традиционно стали баскетбол, футбол, волейбол и легкая атлетика.

В ходе исследования обучающимся также было предложено дать оценку важности предмета физической культуры в университетах по пятибалльной шкале (1 – «совсем не важен», 5 – «совсем важен»).

Очень важной дисциплиной физическую культуру считают 24 человека, совсем не важной 17. 3 человека оценили важность дисциплины на 4, 4 на 3 и 2 на 2. Несмотря на то что, большинство студентов занимаются спортом и в целом испытывают от этого удовольствие, занятия по физической культуре в рамках учебной программы вызывают и негативные эмоции. 41 студент признался, что они посещают занятия по физической культуре, чтобы получить зачет. Вопросы о посещаемости выявили, что часто прогуливают занятия физической культуры 21 человек, редко 17 человек, никогда 12 человек.

Таким образом, становится очевидна проблема прогулов и отсутствия желания у студентов посещать занятия по физической культуре, несмотря на положительное отношение к спорту в целом. Для того чтобы найти варианты решения данной проблемы, мы попытались выделить основные причины негативного отношения студентов к данной дисциплине.

Результаты опроса показали, что на сегодняшний день главными причинами этого являются проблемы с преподаванием данного предмета и отсутствие необходимого оснащения. Почти половина опрошенных не довольны организацией процесса преподавания физической культуры. Однообразными и скучными занятия физической культурой и спортом считают 22 человека. 12 человек не устраивают предоставляемые условия и оснащение для занятий спортом.

Также респондентам было предложено оставить свои замечания и предложения насчет того, какие изменения нужно ввести, чтобы сделать занятия физической культурой более привлекательными и интересными. Студенты сочли необходимым разнообразить занятия физической культуры, расширить выбор мест занятий. Также студенты нашего университета хотели бы, чтобы было определенное количество часов общих занятий, а остальные часы студент мог выбрать по своему усмотрению. Например, месяц общих занятий, месяц занятий по желанию (плавание, тренажерный зал, волейбол, легкая атлетика).

Выводы. Таким образом, исследование приводит нас к неоднозначному выводу. С одной стороны, мы видим вовлеченность студентов в занятия спортом. У них достаточно хорошее мнение о физических нагрузках и упражнениях в целом. А с другой стороны, мы видим нежелание студентов посещать занятия физкультурой. Также полученные данные показали определенный потенциал для повышения степени вовлеченности студентов БрГУ им. А.С. Пушкина в занятия физической культурой. Добиться такого результата позволит устранение перечисленных выше причин.

1. Григорьев, В.И. Компетентностный подход к проектированию индивидуальных образовательных траекторий физического развития студентов / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, В.А. Чистяков. – 2011. №1 (71). – С.35 – 41

КРАГЕЛЬ А.Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Домбровский, канд.пед.наук, доцент

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Введение. Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности

помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Цель работы—определить основные физические упражнения, которые использует молодежь в течение дня.

Методы исследования. В работе применялись обзор литературы, опрос, анкетирование, статическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиенические, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направление. Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения.

Не рекомендуется выполнять упражнения со значительными отягощениями, на выносливость. Например, длительный бег до утомления. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2-7 раз в неделю по 1-1,5 ч. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки является ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка.

Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Езда на велосипеде, благодаря постоянно меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующим на нервную систему. Ритмичное вращение педалей увеличивает и одновременно облегчает приток крови к сердцу, что укрепляет сердечную мышцу и развивает лёгкие.

Ритмическая гимнастика—это комплекс несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз, для отдыха, в быстром темпе. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и всех частей тела: маховые и круговые движения руками и ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений.

Вывод. На основании опроса студентов, мы пришли к следующим выводам: 25% опрошенных занимаются физическими упражнениями игрового вида, 35% упражнениями с элементами легкой атлетики, 20% плаванием и 20% гимнастикой.

1. Е. Г. Мильнер Формула жизни / Е. Г. Мильнер М. : Физкультура и спорт, 1991.—185 с.

КРЫНЕЦ Б.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, старший преподаватель,
магистр пед.наук

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Введение. Студенчество представляет особую группу населения, находящуюся в зоне действия многих факторов риска: постоянно увеличивающийся объем информации, высокое нервно-эмоциональное напряжение в период зачетных занятий и экзаменационных сессий, особенности быта и образа жизни.

Цель работы – изучить оздоровительную направленность самостоятельных дыхательных упражнений и внедрить их в процесс физического воспитания со студентами специальных медицинских групп.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. Тенденция ухудшения состояния здоровья выявлена и у студентов Республики Беларусь [3]. Изучение заболеваемости студентов первого курса БрГУ имени А.С. Пушкина университета показало, что первое место в структуре заболеваемости занимают болезни органов дыхания (33,4 %), второе – нервной системы и органов чувств (27,4 %), третье – мочеполовой системы (10,3 %). На долю болезней органов пищеварения, костно-мышечной системы и соединительной ткани приходится по 5,0 %.

К заболеваниям дыхательной системы относятся бронхит и бронхиальная астма. Студенты с такими заболеваниями занимаются в специальном учебном отделении.

Наиболее мощным профилактическим средством, способным предотвратить или облегчить заболевание бронхиальной астмой является физическая культура. Ведущим принципом использования физических упражнений является улучшение механизмов регуляции респираторной функции [1].

Методика произвольного управления дыханием содержит следующие элементы: задержка дыхания; произвольное регулирование дыхания; произвольное регулирование дыхания через дыхательную систему эмоционального состояния и расслабления мышц; применение произвольного дыхания для борьбы с гипоксией, для ускорения процессов восстановления [1].

При выполнении дыхательных упражнений вдох выполняется плавно и бесшумно. В конце вдоха можно сохранить возможность его некоторого продолжения. Выдох совершать активно, более форсировано и до конца.

Наибольший эффект дают занятия, которые проводятся в период ремиссии. При этом дыхательные практики занимают значительное место в занятиях физическими упражнениями. В настоящее время существуют множество дыхательных практик, положительно влияющих на органы дыхания. Это и дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, и волевая ликвидация глубокого дыхания (ВЛГД) К. П. Бутейко.

Из всего многообразия мы выбираем наиболее эффективное полное дыхание. При таком дыхании в работе участвуют грудная клетка и диафрагма. Примером могут служить полное дыхание. Оно заключается в том, что на вдохе происходит выпячивание передней стенки живота, и одновременно поднимается грудная клетка. Во время выдоха втягивается жи-

вот, затем грудная клетка опускается. Такое дыхание известно из дыхательной практики Хатха-йога [2].

Наряду с полным дыханием мы широко используем ритмичное дыхание вначале на месте, а затем в ходьбе. Весь цикл дыхания выполняется под счет, например, вдох на 4 счета, пауза на 2, выдох на 4 счета, пауза на 2. Это обычный ритм, но с учетом особенностей заболевания удлиняется выдох: вдох – 4, пауза – 2, выдох – 6. Когда освоено такое дыхание на месте, можно его выполнять в ходьбе. Такой ходьбой можно самостоятельно заниматься по дороге в вуз и обратно.

Звуковая гимнастика также дает хороший эффект. Произнесение звуков играет важную роль, это связано с тем, что во время произнесения определенных звуков происходит вибрация голосовых связок, которая передается на трахею, бронхи, легкие и грудную клетку. Это способствует расслаблению спазмированных бронхов. Начинают с произнесения звука “mmm”, после чего следует выдох – “пфф”. Произнесение звуков “п, т, к, ф” развивает наибольшую силу воздушной среды, при звуках “б, г, д, з” развивается средняя сила воздушной струи и наименьшая сила при звуках “м, к, л, р”. Также полезно рычать со звуком “р-р-р-р” на выдохе [1].

Выводы. Самостоятельные занятия студентов дыхательными практиками хорошо сочетаются с общеукрепляющими упражнениями. Наряду с учебными занятиями по физической культуре, самостоятельное применение студентами дыхательных практик во вне учебное время, позволяет эффективнее решать проблемы их оздоровления. Улучшение состояния здоровья, в свою очередь, дает возможность повысить физическую и умственную работоспособность для успешной учебы.

1. Крамской С. И. Физическая культура студентов в специальном отделении технического вуза. Учеб. пособие /С.И. Крамской, Е.А. Бондарь, И.А. Амельченко, И.В. Куликова. – Белгород: изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2013. – С. 65 – 70.

2. Намаканов Б.А. Здоровьесозидающие технологии при обучении студентов высших учебных заведений / Б.А. Намаканов, М.М. Расулов // Здоровьесберегающее образование. – 2011. – № 2. – С. 98 – 110.

КУНАХОВЕЦ М.В., ЗЕЛЁНКО А.А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА
ПОЛНОЦЕННОЕ РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА**

Введение. В условиях современного мира с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) резко сократилась двигательная активность людей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также различного рода заболеваниям. Сегодня чисто физический труд не играет существенной роли, его заменяет умственный. Интеллектуальный труд резко снижает работоспособность организма. Поэтому и при умственном труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой, укреплять организм.

Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт.

Цель работы – возможность влияния и выявления эффективных физических упражнений, влияющих на полноценное развитие организма человека.

Методы исследования. В работе применялись методы теоретического уровня: изучение, обобщение, анализ.

Результаты и их обсуждение. Физические упражнения воздействуют на все группы мышц, суставы, связки, которые делаются крепкими, увеличиваются объем мышц, их эластичность, сила и скорость сокращения. Усиленная мышечная деятельность вынуждает работать с дополнительной нагрузкой сердце, легкие и другие органы и системы нашего организма, тем самым, повышая функциональные возможности человека, его сопротивляемость неблагоприятным воздействиям внешней среды. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы.

В ответной реакции организма человека на физическую нагрузку первое место занимает влияние коры головного мозга на регуляцию функций основных систем: происходит изменение в кардиореспираторной системе, газообмене, метаболизме и др. Упражнения усиливают функциональную перестройку всех звеньев опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и других систем, улучшают процессы тканевого обмена. Под влиянием умеренных физических нагрузок увеличиваются работоспособность сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Совместная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Физические упражнения, которые влияют на развитие организма человека:

• Исходное положение – стоя. На счет «раз» – присесть, на счет «два» – встать. Руки вперед. Выполнить упражнение в 2 подхода по 8 раз.

• Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Руками потянуться вверх, становясь на носочки. Вернуться в исходное положение. Выполнить 2 подхода по 8 раз. После этого руками тянуться вперед. Выполнить также 2 подхода по 8 раз.

• Исходное положение – ноги вместе. Выпад вперед, обязательный упор руками в колени. Ногу приставить, поворот в другую сторону (на 180°), повторить то же самое другой ногой. Выполнить 2 подхода по 8 раз с каждой ноги.

Выводы. Таким образом, оздоровительный эффект занятий физической культурой связан, прежде всего, с повышением уровня общей выносливости и трудоспособности.

Регулярные занятия физическими упражнениями тренируют дисциплину, упражнения выстраиваются в определённую систему, человек хочет заниматься физической культурой, что, безусловно, является положительным моментом.

При этом очень важно учитывать состояние здоровья человека и его уровень физической подготовки для рационального использования физических возможностей организма, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью.

1. Моргунов Ю.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А. – М. : «МАМИ», 2009. – С. 32.

2. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. – Л. : «Знание», 1991. – С. 32.

КУЧЕР Т.Р., МИРОНЮК А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель - Шмолик С.П., преподаватель

ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Если рассматривать жизнь человека как его движение вперед по пути развития, то можно сказать, что жизнь – это процесс постоянного преодо-

ления новых границ, достижения лучших результатов, саморазвития и личностного роста. И в этом процессе одну из главенствующих ролей играет вопрос смысла всех действий и поступков, которые совершает человек. Что оказывает влияние на деятельность человека и его поведение? Для чего он вообще делает что-то? Что его побуждает? Что мотивирует? Ведь у любого действия (и даже бездействия) практически всегда есть свой мотив.

Мотив – это идеальный или материальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Человеку он представляется в форме специфических переживаний, которые могут характеризоваться положительными эмоциями от достижения этого предмета, или же отрицательными, связанными с неудовлетворенностью в настоящем положении. Чтобы осознать мотив, требуется проделать серьезную внутреннюю работу.

Приобщение студента к здоровому образу жизни следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Ориентация на здоровье, его укрепление должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни молодого человека.

Мотивация здорового образа жизни представляет собой целостную систему осознанных побуждений, направляющих проявления личности (нравственные, духовные, физические) в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья. Система побуждений являет собой: мотивы, интересы, потребности, стремления, установки, идеалы личности и т.д.

Для современных студентов характерны дополнительная занятость трудовой деятельностью и невысокий уровень добровольной физкультурно-оздоровительной активности. Распространенность вредных привычек приводит к снижению уровня ответственности студентов за сохранение собственного здоровья и формирование навыков здорового стиля жизни. Стало очевидно, что без заинтересованности студента в двигательной активности, которая предусматривает обращение к его личности, проблема неудовлетворительного состояния здоровья будет проявляться постоянно.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности, закрепленных в виде образцов до уровня традиционного. Основными элементами здорового образа жизни выступают:

- - соблюдение режима труда и отдыха;
- - соблюдение режима питания и сна;
- - соблюдение гигиенических требований;
- - организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности;

- - отказ от вредных привычек;
- - культура межличностного общения;
- - содержательный досуг.

Организуя свою жизнедеятельность, личность вносит в нее упорядоченность, используя некоторые устойчивые структурные компоненты. Это может быть определенный режим, когда студент, например, регулярно в одно и то же время питается, ложится спать, занимается физическими упражнениями, использует закаливающие процедуры. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни возможно только через осмысление студентом значимости здоровья. Потребность в сохранении и укреплении здоровья продуцирует убежденность в необходимости здоровой жизнедеятельности, активность проявлений в различных сферах жизни с позиции ценности здоровья.

1. Алешина, Л. И. Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Л. И. Алешина ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 1998. – 21 с.

2. Алипханова, Ф. Н. Педагогические условия формирования профессиональной культуры студентов педагогического вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Ф. Н. Алипханова ; Дагестан. ГПУ. – Махачкала, 2006. – 22 с.

3. Полякова, Т. Д. Здоровьесбережение – важная составляющая инновационного образовательного процесса / Т. Д. Полякова, Д. К. Зубовский // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 52–58.

4. Жданов, С. И. Педагогические условия формирования у студента вуза субъектной позиции оздоровительной направленности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / С. И. Жданов ; Урал.гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2009. – 23 с.

КУЧЕРЕНКО А. С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель,
магистр пед.наук

ГИБКОСТЬ КАК ФИЗИЧЕСКОЕ СВОЙСТВО СТУДЕНТОВ

Введение. Под гибкостью понимают морфофункциональную способность двигательного аппарата, позволяющую выполнять движения

с определенной амплитудой. Если гибкость недостаточно развита, то она приводит к нарушениям осанки, возникновению остеохондроза, изменениям в походке, уменьшению быстроты и выносливости и часто является причиной повреждения связок и мышц. Студент с плохой гибкостью быстрее устаёт, т. к. на движение с одной и той же амплитудой у него тратится больше энергии, чем у гибкого. Также, не обладая достаточной гибкостью, невозможно выполнить много физических упражнений: шпагат в гимнастике, глубокий выпад в фехтовании, переход барьера в легкоатлетическом беге с препятствиями. Именно поэтому необходимо развивать гибкость для обеспечения высокого уровня проявления других физических качеств не только в жизненных ситуациях, но и в спортивном виде деятельности.

Цель работы – исследование физического качества гибкость у студентов второго курса филологического факультета, определение гибкости и выявление методов её развития.

Методы исследования. В работе был проведён анализ научно-методической литературы и анкетирование среди студентов 2 курса филологического факультета.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что большинство опрошенных студентов, а это 65%, постоянно занимаются развитием своей гибкости, 25% – иногда выполняют упражнения на развитие гибкости и только 10% указали, что никогда не выполняют. Это значит, что студенты 2 курса филологического факультета заботятся о своём здоровье и поддерживают форму. В ходе исследования также были выявлены методы развития гибкости у студентов. Так, основными средствами развития гибкости являются упражнения в растягивании. К ним относятся наклоны вперед, назад в сторону, маховые упражнения, связанные с последовательно сменяемыми предельными сгибаниями и разгибаниями, а также вращения. Такие упражнения можно выполнять как самостоятельно, так и с партнером с различными тренировочными приспособлениями. Следует отметить, что в основе методики ее развития лежит многократное систематическое повторение самых разнообразных упражнений на растягивание. Важно то, что для поддержания гибкости можно выполнять растягивающие упражнения где-то два-три раза в неделю. После занятий на гибкость необходимо сделать упражнения на расслабление. А начинать упражнения на гибкость следует только после хорошего предварительного разогревания тела с помощью общеразвивающих упражнений.

Выводы. Таким образом, упражнения на гибкость являются одним из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки и гармоничного физического развития. С помощью таких упражнений можно не только улучшить физическое качество студента, но и повысить мышеч-

ный тонус всего организма. Регулярные занятия помогут каждому не только развить, но и сохранить гибкость

1. Зациорский, В. М. Физическое качество : основы теории и методики воспитания : научно-популярная литература / В. М. Зациорский. – [3-е изд.]. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.

2. Максименко, А. М. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов по направлению 03200 – Физическая культура и спец. 032101 – Физическая культура и спорт / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физическая культура, 2009. – 496 с.

КУШНЕРУК О.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель,
магистр пед.наук

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ КАК ВИД ТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Введение. Гастрономический туризм – вид туризма, основная цель которого знакомство с той или иной страной через призму национальной кухни. Гастротур подразумевает комплекс мероприятий по дегустации блюд, характерных для местной кухни.

Цель работы – раскрыть понятие "гастрономический туризм", исследование гастрономического туризма в Республике Беларусь.

Методы исследования. В работе применялся опрос студенческой молодёжи и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Гастротуры бывают двух видов: сельские и городские. Сельские ориентированы на экологически чистую продукцию и предполагают, например, сбор дикорастущих ягод в лесу, винограда на виноградниках, овощей и фруктов на фермах. Городской гастротур может включать в себя посещение фабрики или цеха, производящих продукты питания, с дегустацией их продукции. Также существуют гастротуры которые знакомят туриста с различными блюдами в разных местностях.

Гастрономический туризм – молодое направление, но глубокие кулинарные традиции и мастерство уже сделали его популярным среди туристов.

В последнее время гастротуры в Беларуси обретают все большую популярность. Несмотря на то, что белорусская кухня и похожа на украинскую, литовскую или русскую, но она по-своему уникальна. Такие туры дают возможность продегустировать белорусскую кухню, узнать рецепты их приготовления, самостоятельно испечь белорусский хлеб или нажарить драников, но и поближе познакомиться с самой страной, её культурой, бытом и традициями.

По результатам опроса студентов социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина мы выяснили, что такое понятие, как гастрономический туризм мало трактуется. Хотя многие из опрошенных встречались с таким видом туризма и посещали такого плана экскурсии. Это объясняется тем, что гастротуризм только набирает популярность как отдельный вид туризма, но у него есть все шансы полюбить туристам.

Выводы. Гастрономический туризм называют путешествиями со вкусом, ведь кулинарные изыски иной раз лучше всего помогают понять культуру того или иного народа. Гастрономический туризм – отрасль новая и интересная, которая ещё только осваивается и разрабатывается. Но уже сейчас в Беларуси есть все возможное для его дальнейшего развития и существования. Из года в год увеличивается интерес к кулинарным путешествиям. Такая заинтересованность объясняется не только тем, что наскучил обычный туризм. Люди отдают предпочтение этому виду отдыха, поскольку, зачастую, они хотят насладиться любимым кушаньем «в оригинале». Тем более, что программа многих гастрономических путешествий предусматривает мастер-классы от лучших шев-поваров, которые с удовольствием делятся секретами приготовления того или иного блюда. Надеемся, что в ближайшее время гастрономический туризм будет доступен практически каждому и продолжит развитие.

1. Бондаренко Г.А. Гостиничное и ресторанное хозяйство. Мн.: БГЭУ, 2009.
2. https://ekskursii.by/?Gastronomicheskie_tury_v_Belarusi_Smak_Belarusi
3. https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635a2bd69b4c53a89421206c27_1.html

КУШНИКОВА Ю.А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель,
магистр пед.наук

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Введение. Правильное питание, как часто мы слышим эту фразу? Сейчас, в XXI веке, по-моему, эта тема особенно остро поднята в обществе, особенно с актуализированием в моде здорового образа жизни. Однако, возможно ли студенту с его графиком, постоянной загруженностью и напряженностью следить за правильностью своего питания?

“Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак”. Также, особенно важно при здоровом питании учитывать количество белков, жиров и углеводов (БЖУ) в съедаемом продукте.

Система питания по БЖУ — это оптимальное соотношение групп питательных веществ, а именно белков, жиров и углеводов. Чтобы организм человека нормально функционировал, нужно, чтобы все необходимые вещества равномерно в него поступали.

Белок в организме играет роль строительного материала, благодаря которому у человека растут мышцы. Белки придают человеку сил для выполнения работы .

Углеводы нужны для качественной работы мозга. Они бывают быстрыми и медленными. Однако, быстрые углеводы, содержащиеся в сладостях и пирожных, пользы не приносят, а вот медленные углеводы усваиваются не очень быстро, поэтому дают запас энергии на долгое время.

Некоторые люди ошибочно полагают, что жиры – ненужный элемент питания. Но отсутствие жиров в рационе может негативно повлиять на состояние здоровья человека.

Цель работы – определение наличия или отсутствия правильного питания в жизни студентов, а также при отсутствии выявить по какой причине студенты не питаются правильно или не могут питаться правильно.

Метод исследования. Мной был проведен опрос среди студентов БрГУ им. А. С. Пушкина 3 курса группы «Русская филология (литературно-редакционная деятельность)». Было опрошено 14 студентов. Студенты отвечали на вопросы отраженные в анкете, приведенной ниже.

Таблица 2.

Питание студентов

№ п/п	Вопрос	Часто	Всегда	Редко
1.	Часто вы едите в столовых/ пунктах быстрого питания?			
2.	Часто ли вы употребляете нездоровую еду?			

3.	Как часто вы едите фрукты и овощи?			
----	------------------------------------	--	--	--

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса можно сказать так: большинство студентов (10) редко едят в столовых и пунктах быстрого питания. Остальная часть (4) едят в столовых комплекс (первое, второе). Все студенты (14) употребляют в пищу нездоровые продукты. В большей степени этими продуктами являются чипсы, сделанные на скорую руку бутерброды, сухарики, печенье, вафли, жирные хлебобулочные изделия. На вопрос «почему?» все отвечают: «Это дешево и быстро». Все студенты (14) едят фрукты, однако делают это редко всего лишь 3 студента.

Выводы. Подводя итоги можно сказать, что студентам с их сложным графиком и постоянной занятостью нет возможности правильно питаться. Из этого вытекает, что у них нет времени и на подсчет БЖУ в съедаемых продуктах. От чего студенты часто ощущают дискомфорт, усталость, проблемы с пониманием и усвоением информации на лекциях.

1. Безруких М. М. Формула правильного питания: Метод. пособ. / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. – М.: Олма Медиа Групп, 2009 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://coollib.com/b/212031/read> Дата доступа: 03.11.2018

2. Перлматтер Д. Еда и мозг. 100 самых полезных продуктов – Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014, New York. – 210 С.

ЛАВРУСИК М.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, старший преподаватель, магистр пед.наук

ИНОВАЦИОННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Введение новых методик, новшеств становится актуальным и вызывает заинтересованность студентов. К новым методикам стоит отнести нетрадиционные виды спорта в учебной практике.

К нетрадиционным видам относят йогу. Йога – система, в которую входит умение управление психикой и физиологическими проявлениями организма человека. Занятие йогой включают в себя методы расслабления и напряжение мышц. Занятия йогой позволяют: развить гибкость, легко комбинировать йогу с другими упражнениями, доступно для студентов

специальной медицинской группы, упражнения несут в себе релаксирующее и успокаивающее воздействие.

Также сейчас набирает популярность такой вид спорта, как скандинавская ходьба – вид физической активности, в которой используется определенная методика и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Этот вид привлекателен тем, что доступен и прост. В нем не требуется много затрат энергии, но при этом взаимодействует большое количество мышечных групп. Преимуществом является занятие в любом месте, в любых условиях и при любой физической подготовке. Эффектами являются: мышцы приходят в тонус, тренируется 90% всех мышц тела, наименьшее давление приходится на колени и позвоночник, улучшается работа сердца и легких, равновесия и координация улучшаются.

Еще одна используемая методика - шейпинг –система занятий физическими упражнениями, в которой применяют ритмическую гимнастику и индивидуальную работу по атлетизму с целью формирования красивой фигуры. Комплексы состоят из упражнений, которые воздействуют на отдельные мышечные группы для развития гибкости и подвижности в суставах.

Согласно опросам среди студентов, у которых применяется данный вид спорта, скандинавская ходьба завоевывает большую популярность среди учащихся.

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. [1].

Цель. Выяснить отношение студентов к внедрению в образовательную программу инновационных оздоровительных технологий.

Методы исследования. Анкетирование, анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. С целью изучения эффективности применения инновационных оздоровительных технологий в учебном процессе нами было проведено анкетирование студентов первого курса юридического факультета. В анкетировании принимало участие 50 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 оздоровительные технологии в физической культуре?»: не знаю – 50 %, частично знаком – 40%, знаю – 10%.

2. «Знакомы ли, Вы, с такими инновационными оздоровительными технологиями как: хатха-йога, ушу, цигун и др.?»: не знаком – 80%, частично знаком – 10 %, знаком – 10%.

3. «Занимаетесь ли, Вы, с каким-нибудь нетрадиционным видом спорта?»: не занимаюсь, и не хочу – 10%, не занимаюсь, но хотелось бы – 80%, занимаюсь – 10%.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что студенты имеют небольшое количество знаний про инновационные подходы к занятиям физической культурой.

Выводы. Таким образом, можно сделать заключение о том, что уровень физической подготовленности и здоровья студентов в настоящее время по ряду критериев не отвечает современным требованиям. Сегодня студенты слишком часто болеют, имеют избыточную массу, нарушения опорно-двигательного аппарата. В определенной степени это связано со снижением образовательно-воспитательного потенциала занятий, смещением акцента внимания на нормативные показатели физкультурно-спортивной деятельности.

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что используемые технологии позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его интересным и эффективным. Инновационные технологии в использовании оптимальных способов обучения предполагают создание проблемных ситуаций в осуществлении двигательной деятельности студентов. Благодаря новым технологиям можно просматривать здоровье, а главное прогнозировать будущие результаты. Также разработка новых технологий позволяют развить интерес среди студентов Высших учебных заведений. В инновациях больше плюсов, чем минусов.

1. Желобкович, М. П. Оздоровительно-развивающий подход к физическому воспитанию студенческой молодежи: учебное методическое пособие / М. П. Желобкович, Р. И. Купчинов. – Минск, 2004. – 212 с

ЛЕВКОВА М.Г.

Гомель, ГГУ имени Ф. Скорины

Научный руководитель – Е.В. Гусинец, старший преподаватель

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. В любой сфере деятельности человека, показателем эффективности его работы, является то, насколько близко он приблизился к поставленной цели. Целью образования в общем смысле, является успешное становление и совершенствование разносторонне развитой личности. А целью физического воспитания, на нынешнем этапе развития общества, является формирование физической культуры личности, для достижения которой строится весь процесс воспитания и обучения.

Цель работы – выявление основных компонентов личностной физической культуры детей старшего дошкольного возраста.

Методы исследования. В работе применялись такие методы исследования как изучение и анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы и анализ учебно-методической документации.

Учитывая анализ научно-методической литературы, в том числе рекомендованной Министерством образования Республики Беларусь, для педагогов, работающих в сфере дошкольного образования, можно судить о некоторых недостаточно изученных вопросах, таких как:

- 1) динамика параметров уровня развития базовых компонентов физической культуры личности, на каждом этапах дошкольного возраста;
- 2) недостаточное количество научно обоснованных данных о различных комбинациях взаимосвязи компонентов личностной физической культуры детей 5-6 лет, и в отдельности в том числе.

В ходе жизнедеятельности и развития общества, система образования так же не стоит на месте, выделяя приоритетные задачи своей работы. Выявляя проблемы, либо отклонения в работе системы, не менее важным является изучение данной проблемы и разработка эффективных путей её решения. Перед современной системой образования Республики Беларусь, ставятся такие задачи, как: [1]

- 1) сформировать личность ребёнка, соответствующую постоянно обновляющимся условиям жизни, способной жить в социуме;
- 2) воспитать здорового человека во всех аспектах данного слова;
- 3) сформировать мотивационную сферу, направленную на самопознание и саморазвитие.

На сегодняшний день проведены множество исследований как по выявлению сущности физической культуры личности, так и по её формированию с учётом возрастной периодизации. Известные педагоги и психологи выделяют дошкольный возраст, как фундаментальный в развитии личности. У них наблюдается формирование устойчивой структуры мотивов, возникновение новых социальных потребностей и типа мотивации, а также закладываются основы социальных ценностей, моральных норм и правил поведения в обществе. [2, с.7-8] В свою очередь психологические и физио-

биологические особенности детей дошкольного возраста, накладывают ряд определённых проблем при диагностике базовых компонентов личности.

Основные структурные компоненты физической культуры личности, рассматриваемые многими авторами, имеют много общего, на основе чего можно выделить следующие компоненты: [3]

1) когнитивный (интеллектуальный) компонент: уровень усвоения знаний, объём знаний, способность к переносу и объяснению;

2) потребностно-мотивационный (социально-психологический) компонент: интерес, мотивы, потребности;

3) физический (собственно-биологический) компонент: физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность, умственная работоспособность, эмоционально-волевые качества.

Выводы. Таким образом, личностная физическая культура представляет собой совокупность знаний, умений и навыков в области физической культуры, а также биологические и психосоциальные свойства личности, приобретённые человеком в ходе физического воспитания и взаимодействия с социумом, на основе материально-духовных ценностей общества. Её основными составляющими являются когнитивный, потребностно-мотивационный и физический компоненты. При формировании физической культуры личности дошкольника необходимо учитывать психовозрастные особенности данного возраста.

Дальнейшие исследования будут направлены на разработку и экспериментальное обоснование эффективности региональной модели формирования физической культуры личности детей дошкольного возраста.

1. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. – Минск: НИО ; Аверсэв, 2013. – 416 с.

2. Нижегородцева, Н.В. Психолого-педагогическая готовность ребёнка к школе : пособие для практ. псих., пед. и род.: Н.В. Нижегородцева, В.Д. Шадриков. – М.: Гуманист. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 256с.: ил.

3. Зайцева, М.А. Формирование личностной физической культуры детей 5-6 лет с преимущественным использованием средств танцевальной аэробики : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Зайцева Мария Александровна. – Краснодар, 2015. – 292 с.

ЛЕВОШКО А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.И. Софенко, канд. пед. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Факт, что курение наносит человеку огромный вред, уже давно доказан и не подвергается сомнению. Эта проблема сначала касалась только мужчин, потом женщин, а теперь уже и детей.

В своей работе я хочу доказать, что курение – враг каждого человека и человечества в целом. Этот враг искусно притворяется другом, он якобы помогает лучше настроиться на работу, снять нервное напряжение, поддержать беседу, отвлечь, скрасить одиночество. Но что может быть хуже коварного друга?

Моя исследовательская работа полностью посвящена вреду курения, я считаю, что наше поколение очень мало знает об этом.

Именно поэтому я выбрала такую тему для исследовательской работы. Люди должны выбрать: курить или жить. И не просто жить самим – нормально, полноценно, но и давать жить другим – некурящим. Всю свою окружающую среду мы отравляем дымом сигарет: собственную квартиру, рабочее место...

Сегодня никто не отрицает необходимости решительной борьбы с пьянством, алкоголизмом, наркоманией. А вот борьба с курением как бы отодвинута на второй план. Это неправильно.

Цель работы – определение степени влияния курения на организм человека.

Методы исследования. В работе применялись такие способы, как опрос, анкетирование и исследование.

Результаты и их обсуждение. Анкетирование студентов с целью определения их отношения к курению проводилось со студентами биологического и филологического факультета. Всего в опросе принимало участие 120 человек. Курят постоянно, каждый день – 21 человек (18 процентов). Курят иногда, за компанию – 18 человек (15 процентов), не курят – 64 человека (67 процентов). Радует то, что большинство студентов не курят. Хочется верить, что они никогда и не попробуют вкус сигареты.

На вопрос: «Курят ли ваши родители?», 43 процента опрошенных ответили – «да», 57 – «нет», 10 процентов – «только мама», 90 – «только папа».

К сожалению, пассивными курильщиками являются 67 процентов опрошенных! То есть все студенты подвержены влиянию никотина.

Выводы. Таким образом, исследование показало, тепло – это единственный физический агент курения – первым начинает разрушительное действие на организм. Горячий дым в первую очередь воздействует на зубную эмаль, со временем на ней появляются микроскопические трещины – ворота для болезнетворных микробов, в результате их жизнедеятельности вещество зуба начинает разрушаться раньше и быстрее, чем у некурящих

людей. На зубах оседает деготь, и они темнеют, издают специфический запах.

Температура дыма оказывает влияние на слизистые оболочки рта и носоглотки. Капиллярные сосуды их расширяются, слизистая оболочка щек, неба, десен, подвергаясь хроническому раздражению, воспаляется. На табачный дым реагируют и слюнные железы. Выделение слюны усиливается, ее сплевывают, глотают - вместе с аммиаком и сероводородом. Все это попадает в желудочно-кишечный тракт. Курящий со временем теряет аппетит, могут появиться боли в области желудка, а вместе с болью и болезни - гастрит, язва, рак.

Из полости рта табачный дым направляется также к слизистой оболочке гортани, трахеи и бронхов. Табачный дым раздражает слизистые оболочки дыхательных путей на всем их протяжении. В этом легко убедиться на реакции человека, впервые закурившего сигарету. При первой же попытке вдохнуть дым она прерывается кашлем, а кашель - это рефлекторные ритмично повторяющиеся толчкообразные выдохи, с помощью которых организм стремится удалить попавшее в дыхательные пути инородное тело, в данном случае дым. При постоянном курении возникает бронхит, который проявляется кашлем по утрам, наступающим после пробуждения и сопровождающимся отхаркиванием сероватой, грязно-коричневой мокроты. Табачный дым влияет и на голосовые связки - они утолщаются и голос становится сиплым, хриплым.

Курение ослабляет деятельность легких и затрудняет процесс обмена углекислого газа, приносимого кровью из тканей в легкие, на кислород, поступающий из воздуха при дыхании, ведет к недостаточному поступлению кислорода в кровь. Под воздействием курения значительно снижается сопротивляемость легких к различным инфекционным заболеваниям, в частности к туберкулезу. Емкость легких уменьшается, как и проходимость бронхов, что ведет к возникновению спазмов, а наличие в табачном дыме радиоактивных веществ, смол ведет к образованию опухолей. Табачный деготь оседает на стенках воздухоносных путей. Часть его выделяется при кашле с мокротой, а часть проникает в ткань слизистых оболочек, придавая им более темный цвет.

Также нарушается работа желез внутренней секреции, в частности увеличивается работа надпочечников, выделяющих адреналин. Адреналин сильно суживает мелкие кровеносные сосуды, уменьшается приток крови, поступающей для питания сердечной мышцы; повышается кровяное давление, что может привести к стойкой гипертонии.

При курении артерии теряют свою эластичность, становятся плотными, ломкими, хрупкими. С годами у курильщиков просвет сосудов сужается все больше.

Постоянный спазм кровеносных сосудов является существенным фактором в возникновении гипертонической болезни, атеросклероза и тромбозов. Под влиянием никотина быстрее изнашиваются также сосуды мозга, просвет их сужается, уменьшается эластичность. Кровь поступает в меньшем количестве, что приводит к нарушению мозгового кровообращения, к кровоизлияниям в мозг.

Пульс учащается примерно на 20 ударов в одну минуту, так как сердце работает с повышенной нагрузкой. При этом сильно страдает функция сердца вследствие спазма мелких кровеносных сосудов, питающих сердечную мышцу. В результате спазма венечных сосудов у курящих бывают приступы сердцебиения, перебои, боли в области сердца.

Спазмы сосудов сердца — наиболее частое осложнение при курении. Результатом такого спазма может быть инфаркт миокарда — омертвление участка сердечной мышцы вследствие нарушения ее питания. Омертвление большого участка сердечной мышцы приводит к смерти. Не случайно смертность от инфаркта миокарда среди курящих в возрасте 40—50 лет в 3 раза выше, чем у тех, кто не курит.

Никотин способствует также жировому перерождению сердечной мышцы, снижая работоспособность сердца. Сердце при курении работает более учащенно, что приводит к преждевременному изнашиванию его.

1. Еременко Е.С. Вред курения. - Минск, 2002
2. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. - СПб, 2001
3. Васильченко Е.А. Табакокурение. - М., 2000
4. Горин А.Г. Курение и молодежь. - Киев, 2002

ЛЕОНОВА М.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.И. Гурина, старший преподаватель,
магистр пед.наук

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ СТУДЕНТА

Введение. От качества и режима приема пищи зависит не только самочувствие, но также физическое и интеллектуальное развитие.

Рационально питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости, окружающей среде. [1]

Цель работы. Изучить режим питания студентов в режиме дня.

Методы исследования. В работе применялись методы анализа литературных источников и метод статистической обработки данных.

Результаты и их обсуждение. Согласно научным работам, оптимальным является четырехразовое питание. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Нами было проведено анкетирование среди 20 студентов 1 курса биологического факультета. Результаты этой работы показали, что 55% опрошенных студентов принимают пищу 3 раза в день, 35% питаются 2 раза в день, а 10% 4-5 раз в день. При этом завтракают только 21,7% студентов, обедают 52,9%, ужинают 25,35%. В результате опроса, мы выяснили, что чаще всего студенты, из-за своей занятости (по их словам), питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу/всухомятку 2 раза в день. Исходя из вышперечисленного, можно сделать вывод, что свыше 75% опрошенных нами студентов осознанно или неосознанно не имеют рационального режима питания.

Выводы. Организация рационального питания учащихся во время обучения в вузе является одним из наиболее важных факторов поддержания их здоровья и эффективности обучения. Следовательно, для нормальной жизнедеятельности организма необходимо сбалансированное поступление с пищей основных ее компонентов, а именно: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. [2]

1. Рациональное питание в жизнедеятельности человека. Гигиена и культура питания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://46cge.rosпотреbnadzor.ru>. – Дата доступа: 15.03.2019.

2. Режим питания и двигательной активности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studbooks.net>. – Дата доступа: 15.03.2019

ЛИПИНА Е.Г.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.И. Гурина, старший преподаватель

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТА

Введение. Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Здоровый образ жизни – это рациональное питание, занятие спортом, отказ от алкоголя и курения и многое другое. Важную роль играет и закаливание.

Закаливание – метод физиотерапии воздействием на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением. При этом у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней

среде. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. [2].

Цель работы. Изучить значение закаливания, методические особенности проведения закаливающих процедур, их влияние на организм человека.

Методы исследования. В работе применялся анализ научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. В результате анализа научно-методической литературы мы выявили и сформулировали методические особенности проведения закаливающих процедур и их влияние на организм человека.

Первый и основной принцип закаливания – это последовательность. Первоначально рекомендуются воздушные ванны, затем, по мере привыкания, следует переход к водным процедурам и солнечным ваннам.

Второй принцип – постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий. Она должна быть достаточной, чтобы организм реагировал на нее.

Третий принцип закаливания – регулярность, обязывающая систематически повторять закаливающие процедуры на протяжении всей жизни.

Четвертый принцип – принцип многофакторности. Для достижения оптимального результата в закаливании используют несколько физических факторов: холод, тепло, лучистую энергию и воду.

Пятый принцип-комплексность. Специальные закаливающие процедуры лишь тогда дают нужные результаты, когда они сочетаются с другими мероприятиями в повседневной жизни, направленными на укрепление здоровья. Это прогулки, утренняя гимнастика, проветривание помещений, физкультурные занятия. Так, например, воздушные ванны хорошо сочетаются с активными физическими упражнениями, а солнечные ванны можно соединить с водными процедурами.

Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций. Тогда они проходят намного эффективнее. Несоблюдение названных принципов закаливания может привести к напрасной трате времени и не дать должного результата, вызвать излишне резкие или даже патологические реакции организма. [3].

Выводы. Здоровому человеку важно заниматься постоянными физическими упражнениями и спортом. Отличным способом сохранения и ухода за здоровьем человека является закаливание. Его следует начинать с

самого раннего детства и продолжать в течение всей жизни, видоизменяя формы и методы его применения в зависимости от возраста. Закаленные люди меньше болеют и обладают высоким жизненным тонусом, способны сохранять спокойствие, бодрость духа, оптимизм. [1]

1. Nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2018/10/18/zakalivanie-organizma-kak-osnovnoy-komponent-zdorovogo-obraza-zhizni> - Дата доступа: 15.03.2019.

2. Pculture.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pculture.ru/referati-po-fizkulture/referat-zakalivanie/> – Дата доступа: 15.03.2019.

3. Studfiles.net [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/4107625/> – Дата доступа: 15.03.2019.

ЛУКАШЕНКО Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.М. Клос, старший преподаватель

МОТИВАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ФАКУЛЬТЕТОВ БРГУ ИМ.А.С. ПУШКИНА

Актуальность. Занятия физическими упражнениями со студентами, способствуют укреплению организма, повышению его сопротивляемости заболеваниям, положительно влияют на функции всех систем организма в их сложном взаимодействии. Однако для многих студентов физкультурно-спортивная деятельность не является насущной потребностью, не вызывает устойчивого положительного отношения к ценностям физической культуре. Отсутствие понимания значения двигательной активности для укрепления здоровья и не сформированность положительного отношения к физической культуре и спорту является негативной проблемой для студентов. Пассивность в отношении физкультурно-оздоровительной деятельности обусловлена тремя основными причинами: ее недооценкой, серьезными проблемами в семейном и школьном воспитании, слабостью или отсутствием необходимой мотивации на всех этапах возрастного развития индивида. Это приводит к тому, что у части студентов сформировалось безразличное или негативное отношение к двигательной активности – одному из главных оздоравливающих факторов, а иногда и решающему [1].

Цель работы - изучить структуру мотивационных факторов к занятиям физической культурой у студенток 1-го курса разных факультетов БрГУ им. А.С. Пушкина.

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

Анкетирование проводили на базе Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина. В анкете студенткам предлагали ответить на вопрос: Чем вы мотивируете свое посещение занятий по физической культуре? Им было предложено 7 вариантов ответов на поставленный вопрос: 1. укрепление здоровья (УЗ); 2. коррекция телосложения (КТ); 3. улучшение физической работоспособности; 4. полезное времяпрепровождение (ПВ); 5. улучшение умственных способностей; 6. привычка к занятиям ФК (ПКЗ); 7. необходимость получения зачета (НПЗ) [1].

В анкетировании приняли участие студентки 1-4-х курсов филологического, социально-педагогического и психолого-педагогического факультетов, отнесенные к основной медицинской группе по физической культуре.

Обсуждение результатов. Результаты проведенного анкетирования представлены в таблице

Таблица – Структура мотивов к занятиям физической культурой у студенток 1-4 курсов филологического, социально-педагогического и психолого-педагогического факультетов БрГУ им. А.С. Пушкина

курс	укрепление здоровья	коррекция телосложения	улучшение физической работоспособности	полезное времяпрепровождение	улучшение умственных способностей	привычка к занятиям ФК	необходимость получения зачета
1	6	12	6	3	6	3	63
2	33	24	6	3	-	6	27
3	28	13	4	2	2	2	49
4	21	-	28	4	4	4	39

Неожиданные данные получили по основному мотиву – укрепление здоровья. С увеличением курса эта мотивация теряет актуальность среди студенток. Среди наиболее важных мотивов посещения физкультурных занятий студентки также выделяют: на 1 курсе – это коррекция телосложения, на 2 и 3 курсе укрепление здоровья и коррекция телосложения, на 4-м курсе кроме укрепления здоровья также добавляется улучшение физической работоспособности.

Выводы. Таким образом, сравнение итогов анкетирования показало, что основным мотиватором к посещению занятий по физической культуре

у студенток основного медицинского отделения на 1, 3 и 4 курсах является получение зачета по физической культуре. Студентки 2-го курса основным мотивом организованной физической активности называют возможность укрепления здоровья.

1. Физическая культура в формировании личности студента / В.А.Коледа. – Минск: Белорусский государственный университет, 2004. – 165 с.

МАКАРЕВИЧ В.А., КУЛЬГАВЕНЯ М.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Физическая культура и спорт являются неотделимой частью культуры общества и каждого человека в отдельности. В наше время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, которая была бы не связана с физической культурой и спортом.

Сейчас, в XXI в., появляется много новой техники и технологий. Из-за этого сокращается двигательная активность людей и в то же время происходит усиление влияния на организм таких неблагоприятных факторов, как загрязнение окружающей среды, неправильное питание, стрессы.

Студенты – отдельная социальная группа, которая имеет свои отличительные особенности. Сейчас от студентов требуется динамичная и эффективная работа над собой, что требует максимальной траты времени и сил. Уровень здоровья абитуриентов резко снизился. Таким образом, с каждым годом увеличивается количество студентов с отклонениями в здоровье, в связи с чем их освобождают от занятий физической культурой. Несомненно, что физическая подготовленность студентов и их здоровье – важнейший компонент здоровья физического потенциала страны [1].

Занятия физической культурой и спортом положительно влияют на умственные способности человека. Изучение современных учебных программ связано с высоким нервно-психическим напряжением студентов. Для того, чтобы обеспечивать умственную и физическую работоспособность в течение всего учебного года, студентам очень важно иметь высокую физическую подготовленность [2].

Цель работы – исследовать роль физической культуры и спорта в жизни студентов.

В работе применялись такие методы как опрос, анализ и обобщение. В ходе исследования было опрошено 40 человек, результаты были проанализированы и обобщены, найдены общие утверждения.

Как было отмечено ранее, в опросе участвовало 40 человек, 45% из которых – парни, а 55% – девушки.

На вопрос, как часто они делают зарядку, лишь 15% ответили, что делают её каждый день. Немного больше, а именно 25% опрошенных, признались, что вообще никогда не начинают свой день с зарядки. Большинство (60%) делают её по настроению.

Также хорошим показателем является и то, что на вопрос «Как вы предпочитаете отдыхать?» лишь меньшая часть (20%) выбрала отдых дома за компьютером. Большинство предпочитает либо прогулки по парку (45%), либо активный отдых (35%).

Абсолютно все из опрошенных ответили, что занимаются спортом. Отличается только то, как часто они занимаются. Некоторые (10%) занимаются каждый день, однако большинство (90%) – пару раз в неделю, часто отмечая, что это занятия по физической культуре в университете.

Из причин, которые не позволяют им заниматься больше, студенты называют различные. Большинство (60%) указывают на нехватку времени – это самая популярная причина. Некоторые говорят о лени (20%), нехватке денег (5%) или состоянии здоровья (15%).

Занятия физической культурой и спортом выполняют воспитательные функции. Они способствуют развитию дисциплины, повышают чувство ответственности, помогают развивать настойчивость и целеустремлённость. Студенты, которые регулярно занимаются физической культурой, уверены в себе и в своих силах, также формируется стабильный режим дня и повышается иммунитет. К тому же, такие студенты менее подвержены стрессу, обычно они открыты для сотрудничества, являются оптимистами и лидерами.

Таким образом, занятия физической культурой и спортом играют важную роль в жизни человека.

1. Савельева О. В., Шириязданова, Ю. А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / О. В. Савельева, Ю. А. Шириязданова // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки : сб. ст. по материалам XXXIII студенческой международной научно-практической конференции / Новосибирск : СибАК. – 2015. – №6. – С. 457–461.

2. Ермакова Е. Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №5. – С. 43–44.

МАКСИМОВИЧ М.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М.И. Сулейманова, старший преподаватель,
магистр пед.наук

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ПУТЕМ РАЦИОНАЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Введение. Одной из главных проблем обучающихся в вузе является проблема эффективного усвоения нового материала. Так как учеба в высшей школе проходит в новых условиях деятельности на фоне напряженных адаптационных возможностей и повышенных эмоциональных нагрузках с большим объемом новой специальной информации, все это влечет разнообразные изменения в дыхательной, сердечно-сосудистой системах, приводящих к переутомлению и проблемам со здоровьем.

Рациональное использование физической нагрузки ведет к перестроению различных функций организма, положительному воздействию на умственную работоспособность, внимание, мышление, переработке информации.

Цель работы – научное обоснование влияния двигательной активности на умственную деятельность студента.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, опрос, обработка материала.

Анализ литературы по существующей проблеме показывает, определенные физические нагрузки, перемеживающиеся с умственной деятельностью, способствуют росту эффективности учебной и профессиональной деятельности, повышают учебную и трудовую работоспособность. И наоборот, при ограничении физической активности происходит снижение функции внимания, памяти, мышления. Сущность влияния физических упражнений на организм человека состоит в том, что даже сравнительно несложные движения требуют участия большого количества мышц, которые стимулируют центральную нервную систему, поддерживая работоспособность нервных центров. При длительных занятиях умственной деятельностью усиливается напряжение мускулатуры, что вызывает умственное утомление и мышечное напряжение и приводит к процессам торможения. Снижается внимание, мышление и быстрота реакции [1].

Учебный труд, как и физический, интересен нам только тогда, когда он разнообразен. Однообразные способы действий очень быстро вызывают скуку. А это ещё одна из причин, по которой большинство из нас всегда пытаются найти какую-то альтернативу своей учебной деятельности. В этом случае занятия физической культурой и спортом могут стать не просто хорошим хобби, они могут прочно и навсегда закрепиться в сознании человека, и, как следствие, станут частью его жизни. Для занятий физическими упражнениями нашему организму не требуется выполнять сложные виды операций и запоминать большое количество информации, а значит, это даёт возможность отдохнуть нашему головному мозгу, не прекращая при этом процесс саморазвития, который присущ всему живому.

На базе БрГУ имени А.С. Пушкина среди студентов 3-4 курса факультета иностранных языков (количество 40 человек) проведено исследование, которое помогло определить индекс успешности личности. Испытуемым задавались вопросы следующего характера:

- Как часто вы ничего не делаете?
- Насколько сильно вы отдаётесь делу, которым вы заняты?
- Как часто вы пропускаете занятия в университете без видимых на то причин?
- Чем вы занимаетесь в свободное время, есть ли у вас хобби?
- Занимаетесь ли вы спортом? Если да, то каким и сколько времени на это у вас уходит?

По результатам этого исследования можно сделать выводы, что у большей половины (в этом призналось 28 из 40 человека) испытуемых катастрофически мало свободного времени. Больше всего времени у них отнимает учёба. Только 5% опрошиваемых студентов могли позволить себе пропускать занятия без уважительной причины. 70% (28 из 40 студентов) активно занимаются спортом и регулярно посещают занятия физической культуры в университете. У 37 респондентов, а это составляет 92%, есть своё любимое хобби. По результатам данного исследования можно заявить, что индекс успешности на факультете иностранных языков достаточно высок и составляет 75%.

Вывод. В жизненных условиях вуза повышается значимость физического воспитания и формирования всесторонне и гармонично развитой личности. Установлена прямая зависимость между успеваемостью студента и их физическим развитием. Для большинства студентов, заканчивающих наш вуз, работа по специальности связана со значительным снижением двигательной активности и возрастанием роли внимания, точности, быстроты реакции, рекомендуется систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья использование физических нагрузок,

что приводит к накоплению запасов волевых качеств, устойчивости к стрессам, профессиональному долголетию.

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.

2. Кулак, И. А. Физиология утомления при умственной и физической работе человека / И. А. Кулак. – Мн.: Беларусь, 1968. – 272 с.

МЕДВЕДЬ О.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, старший преподаватель.

магистр пед.наук

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОСРЕДСТВОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Введение. В условиях всевозрастающей научно-технической революции основным видом деятельности студентов становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном статическом положении. Но путь развития личности, как индивидуальности, имеет цель сохранить и физическое здоровье. Важно, чтобы самообразование не отнимало, а сохраняло и укрепляло здоровье. В методике физического воспитания разработано множество средств, с помощью которых можно достичь гармонического развития личности в целом.

В физическом воспитании применение круговой тренировки дает возможность самостоятельно приобретать знания, развивать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки, позволяет добиться высокой работоспособности организма.

В процессе внедрения круговой тренировки преподаватель дает студентам конкретную программу действий, контролирует ее выполнение, производит оценку выполненной программы, при необходимости исправляет, уточняет отдельные упражнения или регламентирует действия занимающихся.

В процессе круговой тренировки формируются навыки и умения оперативных действий; обеспечивается достаточно высокий уровень общей работоспособности, функционирования центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, зрительного, слухового, двигательного, тактильного анализаторов; развиваются общая выносливость, ловкость рук и пальцев, быстрота и точность движений, умение дозировать

небольшие силовые напряжения, объем, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость[1].

Основная сущность круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, при непрерывном условии постепенного перехода к прогрессирующим нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей физического развития учащихся.

Цель работы – выяснить влияние круговой тренировки на формирование двигательных качеств.

Методы исследования. Анализ литературных источников, педагогический эксперимент.

Для исследования влияния круговой тренировки были сформированы две группы студентов исторического факультета 1 курса по 20 человек в каждой. В контрольной группе на занятиях использовалась традиционная методика, в экспериментальной – круговая тренировка поточно-интервальным методом.

Поточно-интервальный метод основан на выполнении простых по технике упражнений с минимальным интервалом отдыха. Такой подход к тренировке развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечно – сосудистую системы.

Студенты выполняли упражнения на каждой станции.

1 – я станция. Прыжки через скамейки «змейкой» с продвижением вперед.

2 – я станция. Прыжки через скамейки «змейкой» с продвижением вперед.

3 – я станция. Наклоны туловища вперед и назад.

4 – я станция. Восхождение на гимнастическую скамейку в быстром темпе.

5 – я станция. Лежа на спине, руки с набивным мячом вверх. Одновременное поднимание туловища и ног.

6 – я станция. Ведение мяча попеременно двумя руками.

Результаты и их обсуждения. В полученных результатах оценивалось время безошибочного выполнения (исходные данные). Далее проводились занятия, в результате в экспериментальной группе было отмечено улучшение распределения внимания на 9,2 % и переключения внимания на 9,6 %, быстрота действий на 16 %, соразмерности усилий – на 9,4 %. Небольшой отдых и двусторонняя игра в заключительной части занятия не ухудшили показатели. Распределение внимания – 8,8 %, а переключение внимания – 8,8 %, быстрота действий – 11 %, соразмерность усилий – 7,9 %, что выше исходных данных.

В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. Необходимо строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса; создать стационарные плакаты, запрограммировав в них текстовую и образную графическую информацию; определить способ их размещения и хранения в процессе круговой тренировки.

Вывод. Результаты эксперимента показали, что круговая тренировка повышает уровень развития внимания (распределение и переключение), быстроты, умения дозировать силовые напряжения, кроме того она успешно формирует положительное отношение к занятиям физической культурой, а также эффективно увеличивает объем двигательной активности студентов.

1. Донской, Д.Д. Двигательная задача в спортивных действиях / Д.Д. Донской, С.В. Дмитриев // Теория и практика физической культуры – 1994. - № 11. – С.40-43.

МИКИТЮК В. И., СТРАПКО И. В., ФЛЯЧИНСКАЯ Н. Н.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – А.Н. Козулько, доцент кафедры ФВиС

ВЛИЯНИЕ КОЛИЧЕСТВА СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ НА СРЕДНЮЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В РАЗЛИЧНЫХ СТРАНАХ

Введение. Важнейшая роль физической культуры в развитых странах в настоящее время высоко оценена как правительствами, так и самим обществом. Разработаны масштабные программы по стимулированию развития физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Сеть физкультурно-спортивных сооружений считается самой сложной, обширной и многообразной среди всех остальных систем обслуживания населения. Физкультурно-спортивные сооружения используются всеми возрастными и социальными группами населения, от ясельного до пенсионного возраста, от абсолютно здоровых спортсменов до инвалидов, от жителей сельской местности до населения крупнейших городов.

Цель работы – выявить зависимость средней продолжительности жизни от количества спортивных сооружений в странах Европы и Республики Беларусь.

Методы исследования. В работе использован анализ статистических источников, сравнительный анализ.

Результаты и их обсуждение. В данной работе мы хотим отразить взаимосвязь спортивных объектов на продолжительность жизни в различных странах, таких как Германия, Норвегия, Финляндия и Республика Беларусь.

Спорт в Германии – популярное проведение досуга. Средняя продолжительность жизни в стране составляет 83,1 года. Почти каждый четвертый гражданин Германии является членом спортивного клуба, количество которых достигает более 86 000. На один спортивный объект приходится 150 человек. Акцент делается на развитие массового спорта именно через них. Все клубы объединены в Ассоциацию немецкой спортивной федерации.

Сегодня более половины четырехмиллионного населения Норвегии занимается спортом, 15 % регулярно участвуют в соревнованиях, 3 % – в крупных международных турнирах. Средняя продолжительность жизни – 81,8 года. В Норвегии насчитывается около 12 000 спортклубов для профессионалов и столько же спортивных центров для любителей. На одно спортивное заведение приходится в среднем 200 человек. Такая занятость населения в спорте объясняется принятой в 90-х гг. государственной программой, которая носит название «Спорт для всех». Эта программа подразумевает, что в любом населенном пункте спорт полностью финансирует государство.

Сегодня в Финляндии насчитывается около 6 800 действующих физкультурных и спортивных клубов, членами которых является 25 % населения страны. Средняя продолжительность жизни – 81,1 год. Почти 60 % взрослого населения занимается спортом два раза в неделю. На одно спортивное заведение приходится около 240 человек [2].

В Беларуси функционирует более 23 тысяч физкультурно-спортивных сооружений. Каждый областной центр имеет собственный дворец спорта, крытую ледовую площадку. На один спортивный объект приходится около 400 человек. Около 17% населения регулярно занимаются спортом. Средняя продолжительность жизни – 72,3 года [1].

Заключение. Количество спортивных сооружений, безусловно, оказывает большое влияние на качество жизни населения, поэтому отрасль спорта является важным составляющим экономики государства. Видимость отсталости Беларуси от европейских стран и в этой области действительно большая. Количество человек на одно спортивное сооружение в Республике Беларусь в 2-3 раза превышает показатель стран с более высо-

кой средней продолжительностью жизни. И средняя продолжительность жизни в Республике Беларусь в среднем на 10 лет меньше, чем в исследуемых странах. Поэтому, на примере политики в области физического воспитания и спорта таких стран, как Германия, Финляндия и Норвегия, можно выявить следующие направления:

1. усилить материальную поддержку государства и улучшить систему распределения финансов на местах;
2. посредством пропаганды привлекать как можно больше граждан к физической активности;
3. увеличить количество спортивных сооружений на душу населения.

Но и нельзя забывать, что многое зависит от самого человека. Именно он выбирает: быть физически развитым или нет, вести ЗОЖ или отдать предпочтение вредным привычкам.

1. Интерактивная информационно-аналитическая система распространения официальной статистической информации [Электронный ресурс] / Национальный статистический комитет Республики Беларусь. – Режим доступа: <http://dataportal.belstat.gov.by/Indicators/Preview?key=86848>. – Дата доступа: 13.03.2019;
2. Спортивная инфраструктура в ведущих спортивных державах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/doc/9079f92c-e0d7-4a3f-912f-cd8ad4615dt5>. – Дата доступа: 13.03.2019.

МИЛЕВСКАЯ А.В., ЧЕЛЮК Е.П.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, канд. пед. наук, доцент

СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Введение. Спорт играет большую роль в повседневной жизни каждого, особенно для студентов. Спорт необходим, потому что он приносит физическую и умственную форму человеку. Люди, у которых плотный график в жизни, устают очень легко. Поскольку мы все знаем, что для того, чтобы жить спокойной и комфортной жизнью, нам нужен здравый ум и здоровое тело. Образование очень необходимо, чтобы получить имя, известность и хорошую работу. Таким же образом, приобретая разум и тело, каждый должен заниматься физическими упражнениями, для которых спорт является наилучшим способом.

Следует отметить, что уровень культуры человека проявляется в его умении рационально использовать такое общественное благо, как свобод-

ное время. От того как оно используется, зависит не только успех в трудовой деятельности, учебе и общем развитии, но и само здоровье человека, полнота его жизнедеятельности. Физическая культура и спорт здесь занимают важное место. Ибо физическая культура - это здоровье.

Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена и т.д.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Данная тема является достаточно актуальной в любое время, т.к. здоровье – самое важное, что есть у человека. Здоровый человек приносит больше пользы на работе и в повседневной жизни. Такой человек более выносливый, жизнерадостный и активный. А это замечательно не только для окружающих, но и для него самого.

Нашей стране необходимы высокообразованные специалисты, воспитанные и сознательные, способные к активной деятельности в различных областях общественной и государственной жизни, в науке, на производстве.

Цели работы

- определить роль спорта в жизни студентов
- определить отношение студентов к здоровому образу жизни и степень их заинтересованности в реализации этого
- выяснить, как в основном используется свободное время студентами и какова роль физической нагрузки в этом
- выявить наличие вредных привычек (например, курение) в жизни студентов

Результаты и их обсуждение. В опросе участвовали студенты 1 курса филологического факультета. Всего выборка составляет 80 человек, что составляет 3% от списочного состава студентов всего университета. Для получения и обработки данных используется тестовый метод сбора информации в виде опроса.

Прежде всего, попытаемся выявить степень заинтересованности студентов в самосовершенствовании, определим место спорта в их жизни. У большинства респондентов есть любимый вид спорта (88%), однако, респонденты чаще пассивно «болеют», а не занимаются им. Среди названных 28 любимых видов спорта в явных лидерах волейбол (18,75%), баскетбол (11%), футбол (31,25%).

Свободное время учащиеся (70%) в основном тратят на подготовку к занятиям. Остальные — занятия спортом (23%), прочие увлечения (7%).

Из всех опрошенных студентов филологического факультета имеют вредные привычки около 10% студентов.

Выводы. Я проанализировала имеющиеся навыки и желания студентов к самореализации средствами физической культуры и спорта. Оказалось, что опрошенные в большой степени связывают свою жизнь со спортом, владеют информацией о роли физической культуры и спорта в жизни человека. Большинство респондентов, имеющих спортивные награды, гордятся своими достижениями в спорте. Опрошенные, как правило, интересуются спортом непрофессионально, занимаются нерегулярно и не системно. Спорт играет большую роль в улучшении и поддержании здоровья и физической формы, улучшении умственных способностей и уровня концентрации, а также социальных и коммуникативных навыков. Занятия спортом на регулярной основе предотвращают у человека многие заболевания и расстройства органов тела, особенно избыточный вес, ожирение и проблемы с сердцем.

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич – М.: «Физкультура и спорт», 1988 – 208с.;

2. Пономарев, Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта / Н.И.Пономарев.-М.,ФиС,1974.

МИЛЕВСКАЯ Е.П.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Шиндина, преподаватель

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К КОМПЛЕКСУ ГФОК

Введение. В современном мире инновационных технологий и значительного влияния техногенной среды, одной из важных тем в жизни общества была и остаётся идея сохранения здоровья населения. По данным ВОЗ, количество людей, имеющих те или иные заболевания, возрастает с каждым годом. Одним из самых эффективных средств, профилактики заболеваний являются занятия физической культурой. Физические упражнения полезны для людей любого возраста, но самым оптимальным периодом для выполнения расширенного комплекса физкультурных упражнений считается период «студенческой молодёжи».

Для поддержания здоровья населения страны был введен «Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь», который представляет собой совокупность программ и нормативов в качестве основы физического воспитания граждан. 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]

Сам комплекс состоит из трех программ: Физкультурно-оздоровительная и образовательная программа; Программа физкультурно-спортивных многоборий; Программа мотивации и дальнейшего стимулирования граждан, успешно выполнивших требования Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь.

Цель работы – изучить современные нетрадиционные подходы в подготовке студенческой молодёжи к комплексу ГФО.

Методы исследования. Изучение литературы по теме.

Результаты и их обсуждение. Для того чтобы привлечь студентов к комплексу ГФОК и сдаче нормативов, используются следующие средства: самоутверждение, укрепление функциональных резервов, соревнования, массовые спортивные мероприятия, различная пропаганда, беседы преподавателей, внедрение норм в образовательный процесс, награды и поощрения. В первую очередь, в мотивации молодых людей важно понимание необходимости занятий физической культурой, причем это не должен быть банальный разговор преподавателя и студента о пользе занятий, – большую роль в решении этого вопроса играет наглядная агитация.

Физкультурно-оздоровительная и образовательная программа состоит из 6 ступеней, дифференцированных по различным возрастным группам 4 граждан от 7 до 60 лет. Нас же интересуют 2 ступени, попадающие под конкретную возрастную группу «студенческой молодёжи».

Первая ступень - ступень «Физическое совершенство» для девушек и юношей 17–18 лет. Цель ступени - формирование физической культуры личности с учетом профильной ориентации, а также осуществление профилированной общей физической подготовки к службе в вооруженных силах, профессиональной деятельности. «Физическое совершенство» имеет свои требования к общему физкультурному образованию: иметь знания о физической подготовленности и физическом развитии, необходимых для службы в вооруженных силах (юноши) и будущей производственной деятельности. Также на данном этапе обязательно овладение одним из видов спорта или оздоровительной системой. Не только теоретическое владение основами здорового образа жизни, обеспечивающими самостоятельное ис-

пользование средств физической культуры для решения широкого круга прикладных задач, но и умение применять их на практике [1]

«Здоровье, сила и красота», с возрастным ограничением 19–22 года. Цель ступени можно сформулировать, как формирование повышенного уровня физической культуры личности с дифференцированной профессионально-прикладной направленностью. В задачи этой ступени входит формирование отношения к физкультурным и спортивным занятиям как к неотъемлемой части здорового образа жизни современного молодого человека.[1]

Выводы. Для подготовки студенческой молодежи к ГФОК на данный момент используют интерактивное обучение с использованием инновационных технологий для объяснения теоритических основ. Нетрадиционным методом подготовки принято считать использование различных видов физической культуры, например: плавание, йога, танцы, стрельба из лука, подвижные игры (теннис, футбол, волейбол). Это позволяет студентам быть физическими подготовленными, разносторонне развитыми и формирует у них интерес к физической культуре.

1. Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь (постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 02.07.2014 № 16)

2. Смирнова Е. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» В ВУЗЕ // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. I междунар. науч.-практ. конф. № 1. Часть IV. – Новосибирск: СибАК, 2010.

МИСЬКО А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель, магистр пед.наук

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Введение. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности. Физические нагрузки оказывают разностороннее влияние на организм человека, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей

среды [2]. В последнее время набирает популярность такая форма физической культуры, как занятия на свежем воздухе. При таких занятиях происходит повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных природно-климатических условий (высокой и низкой температуры, влажности и движения воздуха, повышенного и пониженного атмосферного давления и так далее), то есть к закаливанию. В связи с этим возникло мнение, что подобные занятия на открытом воздухе в разы увеличивают шансы человека заболеть гриппом, чем в ситуации, если бы он занимался в закрытом помещении.

Цель работы – определение степени влияния физических упражнений на свежем воздухе на уровень заболеваемости студентов.

Методы исследования. В работе применялись такие способы, как опрос, анкетирование и исследование.

Результаты и их обсуждение. Анкетирование студентов с целью определения их отношения к занятиям физической культурой на свежем воздухе проводилось со студентами 1–2 курсов филологического факультета. Опрос показал, что большинство студентов 1 курса (75 %) считают подобные занятия главной причиной заболеваемости, а 25 % выступили за то, что занятия спортом на открытом воздухе способствуют укреплению здоровья. На 2-м курсе 82 % студентов относятся к данному виду занятий положительно и 18 % настроены негативно.

Выводы. Таким образом, исследование показало, что мнение касательно негативного влияния занятий физической культурой на свежем воздухе на организм студента является ошибочным. Пребывание на открытом воздухе повышает обменные процессы организма, укрепляет сосуды и нервы кожи, возбуждает мозговую деятельность, улучшает работу сердца, повышает общий тонус организма. В результате закаливания повышается устойчивость человека к таким погодным факторам, как холод, жара, сырость и другие, которые при длительном влиянии могут привести к различным заболеваниям. Процесс закаливания является специфичным, то есть низкие температуры повышают устойчивость к холоду, а высокие – к жаре [1].

1. Козырёва Т.В. Физиологическая тренировка и холодовая чувствительность человека // Дошкольное воспитание, 1994. – № 10. – С. 6– 9.
2. Шестаков В.А., Степанов А.Я. Закаливание к холоду в режиме утренней гимнастики // Теория и практика физической культуры, 1989. – № 1. – С. 13– 15.

МОЩИК Л.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.С. Лукашевич, преподаватель,
магистр пед.наук

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Введение. Стрессом (от английского stress - напряжение) является состояние крайнего напряжения защитных и повреждающих реакций организма человека в ответ на действие не только сильных или чрезвычайных раздражителей, но и слабых, но длительно повторяющихся. На сегодняшний день стресс становится серьёзной проблемой большой части населения земного шара. Под влиянием умственных, физических и психоэмоциональных человек попадает в зону риска таких заболеваний как нервное истощение, болезни сердца, диабет, бронхиальная астма, депрессия и пр. Поэтому острым вопросом для изучения становится повышение стрессоустойчивости среди различных групп населения. Стрессоустойчивостью называют считается способность справляться со стрессовыми воздействиями.

Содержание. Отметим, что стресс не всегда носит негативный характер. Небольшой уровень стресса полезен для увеличения работоспособности и ускорения мыслительных процессов. Однако при повышении уровня стресса его полезные качества утрачиваются.

Естественным способом снизить уровень стресса будет избегание или сведение к минимуму приведенных факторов. Однако если стресс человека уже достиг критического уровня, стоит обратиться к психотерапевту. Медикаментозное лечение стресса стоит дорого и при этом даёт незначительный эффект. Наиболее эффективный способ борьбы со стрессом – регулярная физическая активность.

При стрессе начинают вырабатываться адреналин и норадреналин, основная функция которых заставить организм выживать. Они важнейшие регуляторы адаптивных реакций организма, обеспечивают быстрый переход организма из состояния покоя в состояние возбуждения, нередко достаточно большой продолжительности. Высокая концентрация адреналина и норадреналина оказывает повреждающее действие на сердце, что и приводит к учащенному сердцебиению, и такая реакция может привести к тому, что у нетренированного человека сердце будет работать на пределе возможности [1,13]

Цель: исследование влияния выполнения физических упражнений на уровень стресса и на стрессоустойчивость студентов второго курса физико-математического факультета.

Задачи: изучить роль физических упражнений для повышения стрессоустойчивости студентов 2 курса; исследовать влияние физических упражнений как средство регуляции стресса.

Методы исследования: анкетирование, исследовательский метод, статистическая обработка информации.

Организация исследования: в соответствии с целью исследования была разработана анонимная анкета. В опросе приняла 56 студентов второго курса физико-математического факультета дневного отделения БрГУ им. А.С. Пушкина.

Результаты исследования и их обсуждение: проведённое исследование показало важность освещения среди студентов вопроса о снижении уровня стресса посредством занятий спортом. По результатам анкетирования видно, что студенты 2 курса физико-математического факультета используют физические упражнения для улучшения своего физического и психоэмоционального самочувствия. Опрос выявил, что 21,1% опрошенных занимаются спортом более 3 раз в неделю, 42,1% выполняют рекомендуемую норму в 1-2 раза занятий спортом в неделю, однако 36,8% вообще не занимаются спортом. Из всех опрошенных только 15,8% делают утреннюю зарядку; можно однако отметить, что студенты ведут активный образ жизни, на вопрос об этом 52,6% ответили, что ведут крайне активный образ жизни и постоянно играют в активные игры, 31,6% стараются больше двигаться в свободное время и только 15,8% признались, что ведут пассивный образ жизни. Как результат 47,4% замечательно чувствуют себя после физических упражнений и даже отмечают улучшение настроения, 36,8% нормально переносят нагрузки средней тяжести, люди, которые ведут пассивный образ жизни отметили, что у них быстро появляется отдышка, и они чувствуют себя очень уставшими. У 42,1% преобладает спокойное настроение без резких перепадов, 36,8% утверждают, что у них преобладает весёлое и позитивное настроение, а вот 21,1% утверждают, что быстро утомляются и часто чувствуют себя подавленными. 21,1% опрошенных страдают от частых головных болей. Как видим, студенты физико-математического факультета в большинстве случаев используют физические упражнения в качестве средства повышения стрессоустойчивости. И как следствие малая доля учащихся страдает от высокого уровня стресса, но они отметили среди своих симптомов утомляемость, головную боль, нервный тик, раздражительность, особенно после конфликтного общения

Вывод. Физические упражнения эффективное средство для повышения стрессоустойчивости. Стресс может иметь положительный эффект, но его длительное воздействие приводит к серьёзным проблемам со здоровьем, а так же к нарушениям психоэмоционального характера. Но даже небольших физических нагрузок будет достаточно, чтобы этого избежать.

1. Г.Б. Мони́на - Ресурсы стрессоустойчивости/ Мони́на Г.Б., Раннала Н.В. – СПб: Речь. - 2008. – С. 13-15.

МУШИНСКАЯ К.А.

Брест, БрГУ им. А.С.Пушкина

Научный руководитель – Лукашевич С.С., преподаватель, магистр педагогических наук

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ – КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение. Формирование здорового образа жизни сегодня является актуальной темой для любого человека, будь то взрослый или ребенок, школьник или студент. Зачастую культуру здорового образа жизни прививают детям ещё родители, начиная с совсем маленьких лет.

Современная жизнь требует от человека больших вложений своего труда, времени и, главное, здоровья ради достижения собственных целей. Это положение усугубляется плохой экологией, сидячими условиями труда, некачественными продуктами, плохим режимом питания, вредным излучением от разнообразной техники и многими другими факторами, влияющими на наше психическое и физическое самочувствие.

Мы считаем, что в современном мире модно быть здоровым, так как здоровье человека – это залог его успеха.

Одним из эффективных средств формирования здорового образа жизни является активный отдых.

Активный отдых (*Active leisure*) – способ проведения свободного времени, разнообразность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается активными видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела[1].

Как известно, движение – это жизнь. Организм человека создан для постоянного движения. Для нормального функционирования сердечно-

сосудистой системы, для поддержания в тонусе мышц и связок, необходимо в день проходить не менее 10 000 шагов.

Активному отдыху способствует политика Президента Республики Беларусь и, как следствие, политика страны в целом, а именно: популяризация здорового образа жизни, обустройство велосипедных дорожек, открытие тренажёрных площадок на свежем воздухе со свободным входом для всех желающих, строительство и обустройство различных физкультурно-оздоровительных сооружений в городе (манеж, катки, бассейны и др.).

Цель работы – определение уровня активного отдыха, как средства формирования здорового образа жизни среди студентов второго курса физико-математического факультета.

Методы исследования. В работе применялся социологический опрос студентов второго курса Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина.

Результаты и их обсуждение. В ходе полученных, путём опроса, результатов мы можем судить о заполнении досуга студентами активными формами отдыха. На вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом и совершаете ли Вы прогулки на свежем воздухе» 30% респондентов ответили, что занимаются каким-либо видом спорта, и 60% гуляют на свежем воздухе. На вопрос: «Путешествуете ли Вы?» 15% студентов ответили положительно. На вопрос: «Ваш любимый вид отдыха?» 70% ответили, что любят в свободное от учёбы время смотреть фильмы, бесполезно проводить время у компьютера (игры, социальные сети и т.д.), 5% предпочли сон и 25% выбрали активный отдых.

Выводы. Исходя из полученных в ходе опроса данных, можно сделать вывод о том, что, к сожалению, большинство студентов предпочитают пассивный отдых активному. Своё свободное время они проводят за просмотром телепередач и у компьютера. Эта проблема связана с тем, что в Университет попадают люди с уже заложенной установкой на пассивность и бездеятельность. А ведь активный отдых – это залог здоровья и хорошего настроения.

1. Активный отдых [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1277526> – Дата доступа: 13.03.2019.

2. Свободное время в жизни студента [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/37/4249/> – Дата доступа: 13.03.2019.

НАХАЙЧУК А.А., ЯКУШ О.В.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Г.К. Бажанова, старший преподаватель

РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Введение. Здоровье людей является приоритетным направлением социальной политики страны. Сохранить здоровье в условиях ежедневно подвергающихся воздействию множества неблагоприятных для организма факторов (учебная нагрузка, социально-психологическая атмосфера, нестабильное и несбалансированное питание и др.) оказывают серьезное воздействие на состояние здоровья молодежи. Многолетняя практика в области физической культуры показывает, что студенческая молодежь имеет низкий уровень мотивации и несформированность потребности к занятиям физической культуры. Здоровье по праву является основой ЗОЖ человека, а здоровый образ жизни в свою очередь является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности студента, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для энергичного участия в трудовой, общественной и семейно-бытовой формах жизнедеятельности.

Здоровьесозидающие технологии – это программы, методы, направленные на воспитание у студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранения, укрепления и формирования представления о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни [1].

Цель работы – содействовать развитию и формированию у студентов культуры ЗОЖ и профессиональных компетенций в области физической культуры с применением здоровьесберегающих технологий в жизнедеятельности УО «БрГТУ».

Методы исследования. В работе применялись анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов, социологический опрос респондентов с изучением здоровьесозидающих технологий в жизнедеятельности студентов УО «БрГТУ».

Результаты и их обсуждение. Под здоровьесозидающими технологиями в широком смысле слова следует понимать все те технологии, использование которых идет на пользу здоровья, его творение, созидание.

Концепция реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь предусматривает, что каждое учреждение образования планирует свою деятельность в отношении обучения студенческой молодежи. Анализ существующих программ

показал, что необходим новый модульный, универсальный подход к здоровьесозидающему компоненту, отвечающему за изменение отношения студентов к своему здоровью и создания у них практики здорового образа жизни.

Образовательный процесс в вузе предполагает не только обучение и воспитание, но и оздоровление студента, формирование у него понятия культуры здоровья. Одно из основных направлений деятельности вуза – создание в студенческой среде климата, предполагающего сохранение, укрепление здоровья, поддержание здорового образа жизни, формирование высокой духовной и нравственной культуры обучающихся. Существует масса разнообразных направлений, помогающих поддерживать здоровье.

Социологический опрос респондентов показал, что большинство студентов не готовы самостоятельно вести здоровьесберегающий образ жизни, ожидая грамотной помощи со стороны вуза. Первоначальной задачей вуза, является обращение внимания студента на ведение ЗОЖ, который может служить качественной предпосылкой будущей самореализации в профессиональном и творческом плане. Студенты ставят здоровье на первое место в иерархии жизненных приоритетов, однако, не предпринимают должных мер по ее сохранению. Следовательно, обоснованным является осознание роли и укрепление здоровья обучающихся с учетом того, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, более чем на 20% – от состояния окружающей среды, на 15-20% от наследственности и 10% составляет вклад медицины.

Выводы. Таким образом, основным фактором развития культуры здоровьесберегающих технологий, как основы формирования культуры безопасности жизнедеятельности студентов является создание модульного подхода к здоровьесозидающему компоненту, который даст подготовку к сохранению личного ЗОЖ в различных социальных сферах и институтах.

Анализируя все выше перечисленное, можно смело утверждать, что здоровьесозидающие технологии в жизнедеятельности студента играют огромную роль: помимо укрепления здоровья (созидания своего здоровья), способствуют формированию положительной мотивации к учебе.

1. Ахаев А.В. Управление здоровьесберегающим образовательным процессом. Учебно-методическое пособие/ А.В. Ахаев. – Усть-Каменогорск: Издательство ВКГУ имени С.Аманжолова, 2004.

НЕЛИПОВИЧ С.А

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель,
магистр пед. наук

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Введение. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания. Одной из главных целей учебно-воспитательного процесса является обучение учащихся методам сохранения и укрепления своего здоровья.

Виды образовательных технологий в сфере физической культуры:

1. Технология дифференцированного физкультурного образования;
2. Игровые технологии;
3. Метод проектов;
4. Здоровьесберегающие технологии;
5. Информационно-коммуникативные технологии.

Цель работы – выяснить, какая из образовательных технологий в сфере физической культуры (игровая или информационная) наиболее эффективна в различных возрастных группах.

Методы исследования. В работе применялись метод анкетирования и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. Как мы знаем, применение игровых технологий не теряет своей актуальности. Для каждого возраста есть свой набор игр. Игровая технология позволяет сделать занятие интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занятиях физической культуры занимает важное место в образовательном процессе.

Игра помогает формировать некоторые навыки социального поведения, например, такие как групповые и индивидуальные действия поведения в человеческих общностях.

Подрастающее поколение идёт в ногу со временем и много времени проводят в телефонах, компьютерах и прочих гаджетах, они нуждаются в активной деятельности. Следовательно, игры наиболее, необходимы для гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок. Однако, в силу особенностей детей, не всякую игру можно использовать, необходимо учитывать уровень трудности игры и сложность взаимодействия игроков.

Для этого можно использовать различные варианты одной игры, которые предусматривают сохранение ее правил и умений детей с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Для того, чтобы игра приносила пользу, необходимо продумывать ее до мелочей. Строго соблюдать прави-

ла игры, технику безопасности, как для играющих, так и для наблюдающих за игрой.

Игры с дидактической направленностью учат детей объединять движения и полученные на занятиях и в повседневной жизни знания, факты, систематизируя их в единое целостное представление об окружающей действительности.

При организации и проведении игры необходимо придерживаться следующих правил:

- Правила в игре должны быть простыми и доступными;
- каждый ребенок должен быть активным;
- исключить малейшую возможность риска, угрозы здоровью детей;
- безопасность используемого инвентаря;
- игра не должна унижать достоинства играющих.

Тем не менее существует информационный способ стимулирования детей и подростков к занятиям физической культурой. Различные медиаматериалы, пропагандирующие хорошую физическую форму, значение здорового образа жизни и влияние этих факторов на качество человеческой жизни и ее продолжительность. А так же разъяснительная работа профессионалов стимулирует детей и подростков занятиям спортом и физической культурой.

В целях более глубокого понимания этих вопросов, нами был проведен опрос среди студентов социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина. Было выявлено, что на один и тот же вопрос, но для разных возрастных групп популярность технологий неизменна в сторону игры: «Какая из технологий: информационная или игровая, кажется вам наиболее эффективной?»

1. для школьников 6-10 лет? – 82%
2. для школьников 11-14 лет? – 60%
3. для старших школьников и студентов? – 70%

Выводы. При применении обучающих технологий в преподавании физической культуры необходимо совмещать несколько методик, учитывая возрастные и психологические особенности учащихся. Но следует учитывать, что игра – всестороннее развитие с высоким эмоциональным фоном.

1. Молоков Ю.Г., Молокова А.В. Актуальные вопросы информатизации образования // Образовательные технологии: Сборник научных трудов. - Новосибирск, 1997 г.

2. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998г.

НОВИК И.Д.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – В.И. Домбровский, канд. пед. наук, доцент

ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. Приобщение студенческой молодёжи к физической культуре – важное слагаемое в формировании здорового образа жизни. Наряду с широким развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют дополнительные занятия физическими упражнениями. Современные сложные условия жизни диктуют более высокие требования к биологическим и социальным возможностям человека. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье. Использование физических нагрузок – один из факторов здорового режима жизни. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Цель работы – определить средства физического воспитания, более часто используемые студентами.

Методы исследования: опрос, интервьюирование, анкетирование, статистическая обработка материалов

Результаты и их обсуждение. Конкретные направления и организационные формы использования занятий физическими упражнениями зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовленности занимающихся. Можно выделить гигиеническое, оздоровительно-реактивное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направление. Существует три формы занятий физическими упражнениями: утренняя гимнастика, упражнения в течение дня, тренировочные занятия. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Не рекомендуется их выполнение со значительными отягощениями на выносливость. Например, длительный бег до утомления. Можно включать упражнения со скакалкой, резиновым жгутом, мячом или эспандером. При составлении комплексов и их выполнении рекомендуется физическую нагрузку на организм повышать постепенно, с максимумом в середине и во

второй половине комплекса. К окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузка снижается, так как организм приводится в сравнительно спокойное состояние.

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утопление, способствуют поддержанию высокой способности в течение длительного времени без перенапряжения. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе. Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе 3–5 человек и более. Заниматься рекомендуется 2–7 раз в неделю по 1–1,5 ч. Наиболее доступными и полезными средствами физической тренировки являются ходьба и бег на открытом воздухе в условиях лесопарка. Ходьба – естественный вид движений, в котором участвует большинство мышц, связок, суставов. Ходьба улучшает обмен веществ в организме и активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Плавание – одно из эффективных средств закаливания, повышающего сопротивление организма воздействию колебаний температуры и простудных заболеваний. Плавание оказывает положительное влияние на состояние центральной нервной системы: устраняется излишняя возбудимость и раздражительность, появляется уверенность в своих силах.

На основании проведённого исследования мы определили, что оздоровительным бегом занимается 20% студентов, спортивными играми – 25%, плаванием – 10%, закаливанием – 5%, 10% студентов физической культурой не занимаются. Оставшиеся студенты выбирают другие средства физического воспитания. Лучшее время для тренировок – вторая половина дня, через 2–3 ч. После обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше, чем через 2 ч. После приёма пищи и не позднее, чем за 1 ч. До приёма пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак.

Выводы. Таким образом, тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т. е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма и специализированный характер, т.е. занятия избранным видом спорта допускаются только для квалифицированных спортсменов.

1. Мильнер, Е. Г. Формула жизни/Е.Г.Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 185 с.

ОЛЕСИК Е.С., СНИТКО Д.А.

Брест, УО « БрГТУ»

Научный руководитель – Г.К. Бажанова, старший преподаватель

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Одной из часто обсуждаемых тем в отечественном образовании является проблема сохранения здоровья студенческой молодежи. Для сохранения и укрепления здоровья существуют разнообразные формы и виды деятельности. Комплекс этих мер получил общее название «здоровьесберегающие технологии» – это система мер взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья [1, с.65].

Здоровьесберегающий процесс – это специально организованное направление для достижения целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования и воспитания в рамках определенной образовательной системы взаимодействие студентов и педагогов.

Из-за низкого уровня состояния здоровья и снижения интереса к традиционным занятиям физической культурой, студенты имеют невысокий уровень развития физических способностей.

Цель работы. Направленность здоровьесозидающих технологий на формирование у студенческой молодежи устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, поиска комплексного воздействия на физическое развитие, укрепление здоровья и мотивационно-эмоциональной сферы.

Методы исследования. В работе применялись: анализ научно-методической литературы и интернет ресурсов, социологический опрос респондентов, математико-статистический метод.

Результаты и их обсуждение. Современные исследования показали, что одним из эффективных средств, обладающим возможностью воздействовать на физическое развитие, является ментальный фитнес – вид оздоровительной тренировки, основанный на идее неразрывной связи тела и сознания.

Направленность занятий по ментальному фитнесу – оздоровительно-развивающая. Это прослеживается в сохранении классической для нашей системы физического воспитания структуры построения урока, в использовании разнообразных средств, которые обеспечивают разностороннее физическое развитие и устойчивый интерес занимающихся. В занятиях по ментальному фитнесу используются большое количество общеразвивающих упражнений различных исходных положений с музыкальным сопро-

вождением, направленных на совершенствование различных мышечных групп и развитие физических качеств. Особенность занятий по ментальному фитнесу заключается в их доступности для занимающихся, тщательном подборе упражнений, позволяющих корректировать физическое развитие и физическую подготовленность студентов, четкая регламентация нагрузки, соответствующая возрастно-половым признакам, состоянию здоровья.

Для выявления эффективных путей и средств, направленных на формирование у студенческой молодежи устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями, поиска комплексного воздействия на физическое развитие, укрепление здоровья был проведен социологический опрос студентов БрГТУ факультета инженерных систем и экологии.

63% респондентов отметили, что важную роль при занятиях физическими нагрузками играет мотивация на ведение здорового образа жизни, осознания ими личной ответственности за собственное благополучие. Слабая и недостаточная ориентация людей на здоровьесберегающие технологии и на высокий уровень физического развития составила 20%. Незрелость культурно-исторических традиций, формирования знаний и практических действий в системе овладения культурой здоровья – 16%. И 3% студентов не имеют понятия, что одним из эффективных средств, обладающим возможностью воздействовать на физическое развитие, является ментальный фитнес.

Из опроса следует, что 82% респондентов ставят здоровье на первое место, среди жизненных приоритетов, но не принимают должных мер по его сохранению, 6% – находятся в прямой зависимости от уровня теоретических знаний и практических навыков.

Заключение. Таким образом, особое внимание в процессе физического воспитания необходимо обратить на возможность применения оздоровительных средств. Это позволит создать творческую атмосферу на занятиях, повысить мотивацию студентов к физкультурно-спортивной деятельности, расширить здоровьесозидающую среду и высокий уровень физического развития, повысить образованность студентов в системе здоровьесберегающих технологий физического воспитания.

1. Катренко, М.В. Здоровьесберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов / М.В. Катренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013.–№5. – С. 65–66.

ПЕРЕЦ М.А.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Т.Н. Грудовик, старший преподаватель,

магистр пед. наук

ЗАВИСИМОСТЬ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ОТ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Введение. Важным условием, определяющим эффективность учебного процесса, является высокий уровень умственной и физической работоспособности студентов, а также учебно-трудовой активности студентов [3]. Научные исследования в области изучения подготовленности студентов указывают на необходимость создания сбалансированной системы обучения и физического воспитания обусловлена следующими причинами: увеличением с каждым днем потока новой информации и объема, изучаемого студентами учебного материала; недостатком свободного времени для занятий физической культурой, ухудшением состояния здоровья молодежи, прогрессирующим снижением двигательной активности студентов, снижением уровня физической подготовленности студентов в связи с изменением социально-экономических и экологических условий жизни.

Цель работы – определение зависимости умственной деятельности студентов от их физической активности.

Методы исследования. В работе были использованы следующие методы: педагогическое наблюдение, анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Отличительными чертами умственного труда принято считать высокое напряжение ЦНС и органов чувств при ограниченной двигательной активности. Следует отметить, что реакция организма на умственную работу значительно меняется, если она происходит на фоне эмоциональных переживаний. Так у студентов перед входом в аудиторию, где идет экзамен, ЧСС достигает 130-140 уд/мин, артериальное давление /АД/ повышается до 135/85 - 155/95 мм. рт.ст., при АД 115/70 в период учебных занятий [1]. При эмоционально напряженной умственной работе дыхание становится неравномерным, насыщение крови кислородом снижается, нарушается терморегуляция, ведущая к усилению потоотделения. Сильное эмоциональное напряжение и сосредоточение внимания на небольшой области нервных центров, при ограниченной двигательной активности, приводит к быстрому утомлению и потере концентрации. Утомление – это возникающее вследствие работы временное ухудшение функционального состояния организма, выражающееся в снижении работоспособности, в изменениях физиологических функций и в ряде субъективных ощущений, образующих чувство усталости. Следует отметить, что усталость можно приглушить эмоциональным подъемом, усилением интереса к работе. В возбужденном состоянии можно не заметить утомления. Так, несмотря на то, что экзамены у студентов проходят в конце семестра, когда

они утомлены, эмоциональный подъем в день экзамена бывает настолько большим, что временно снижает чувство усталости. В связи с этим, после сессии у студентов нередко наблюдается нервное переутомление. Важным условием плодотворной интеллектуальной деятельности является чередование умственной работы и активного отдыха. Впервые значение активного отдыха научно обосновал И. М. Сеченов. Он обратил внимание на то, что сила руки после утомления восстанавливается быстрее, если другой, неутомленной рукой выполнять нетрудную работу [2]. В дальнейшем ученые установили, что активный отдых применим и к умственной работе. Особая роль здесь принадлежит мышечной деятельности, в процессе которой в работу вовлекаются нервные центры, отличные от тех, которые задействованы при различных формах интеллектуальной деятельности. Переключение с умственной работы на физическую позволяют, во-первых, сохранять и улучшать деятельность организма в целом, во-вторых, совершенствовать координационные механизмы в его функционировании. Тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующими растяжением и расслаблением. Такой режим движений характерен для ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках и др. Физическую нагрузку, в паузах отдыха следует подбирать таким образом, чтобы ее сложность и интенсивность максимально соответствовала напряженности умственной деятельности: чем утомительнее работа, тем меньшей должна быть интенсивность мышечной нагрузки.

Вывод. Таким образом, правильно организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда оказывают положительное влияние на сохранение и повышение умственной работоспособности у студентов.

1. Интернет-ресурс <http://www.dissercat.com/content/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-i-estestvennosredovykh-faktorov-na-fizicheskuyu-i-umstvennuyu> (дата доступа 11.02.2019)

2. Интернет-ресурс <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=19247>

3. Интернет-ресурс <https://studopedia.org/6-6963.html> (Дата доступа 13.02.2019).

ПОЛЮХОВИЧ А.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Яглык В.И., преподаватель

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СПОРТА СТРАНЫ ДЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ИНТЕРЕСА К СПОРТУ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКИ СЕРБИИ)

Введение. Здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто состояние отсутствия болезни или слабости. Физическое и психическое здоровье, социальные отношения, спорт и физическая активность являются одними из основных факторов здорового образа жизни. Для популяризации здорового образа жизни можно использовать такие здоровьесозидающие технологии как информирование о состоянии спорта в конкретной стране.

Цель работы – исследование особенностей спорта в Республике Сербия. Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи: выявить популярные виды спорта в Сербии, дать краткую характеристику о проводимых спортивных соревнованиях в Сербии, выявить и охарактеризовать национальные виды спорта в Сербии.

Методы исследования. В работе применились сбор информации, анализ и синтез, сопоставление, обобщение, формулирование выводов.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что популярные виды спорта в Сербии – футбол, баскетбол, водное поло, волейбол, гандбол и теннис. В Сербии проходила Летняя Универсиада 2009, Чемпионат мира по водным видам спорта в 1973 году, чемпионаты Европы по футболу, баскетболу, волейболу, гандболу, настольному теннису, гимнастике, дзюдо, борьбе, гребле. Ежегодно проходит Белградский марафон и велогонки по Сербии.

Велогонки по Сербии происходят в июне и принадлежат ко второй категории Всемирной федерации велосипедного спорта. Первая гонка состоялась в 1939 году, а победителем стал Август Просеник. Создатель гонки – Александр Бугарский, журналист.

Белградский марафон является крупнейшим и самым массовым спортивным событием в Сербии. Это началось с идеи группы энтузиастов восстановить гонку, которая была еще в 1910 году, когда пробегали из Обреноваца в Белград. Первый марафон состоялся 8 мая 1988 года. Длина трассы составила 23 км с несколькими проходящими целями. В первой гонке участвовали только отечественные конкуренты. Второе поле марафона было 46,7 км, со стартом и финишем перед Домом Национального собрания Республики Сербия. Впервые было несколько участников марафона из других стран. Югославская спортивная компания "Партизан" в 1990 году взяла на себя организацию марафона. Городское собрание Белграда в сентябре 2003 года принимает решение, по которому Белградский марафон объявлен событием особой важности для города Белграда. Белградский

марафон приспособлен для всех возрастов и поэтому проводится несколько гонок: Детский марафон (гонка, предназначенная для самых маленьких), гонка удовлетворенности (событие с наибольшим количеством участников), полумарафон (он сделан по всем мировым стандартам и предназначен для серьезного гоночного населения), марафон (основная гонка мероприятия, рассчитан на самых динамичных бегунов).

Сербские народные игры представлены сегодня турнирами. Свибор или сербский рыцарский бой – это боевое искусство, основанное на рыцарских навыках и сербских боевых традициях. Работа включает в себя обучение навыкам рыцарских способностей, таких как верховая езда, плавание, практика на поле боя и умение управлять некоторыми видами средневекового оружия. Рыцарский бой изучается по благословению сербской православной церкви, под эгидой которой были восстановлены многочисленные традиционные культурные и спортивные мероприятия. Первый клуб сербского рыцарского мастерства "Vitez" был основан в 1991 году. Каждый год во время православного праздника духа в Белградской крепости проводится рыцарский турнир.

Сербское боевое искусство самозащиты, айкидо, основанное Врачаревич, который выделил сотни оригинальных техник айкидо, дзюдо и джиу-джитсу, видоизменил их, удалил элементы японской традиции и адаптировал к европейскому образу мышления. В 1993 году в Белграде был создан Всемирный центр реального айкидо, который координирует работу всех клубов и реальных федераций айкидо в мире. В 25 разных странах зарегистрировано 190 клубов. С 2003 года он был официально зарегистрирован в классификации боевых искусств USMA. В 2005 году правительство Республики Сербия одобрило введение этого вида спорта в качестве факультативного курса в начальных школах.

Выводы. Таким образом в результате исследования были показаны особенности спорта в Сербии, а информирование об этом молодежи послужит для развития у них интереса к спорту и в целом к здоровому образу жизни.

1. Спорт у Србији [Електронски извор] / Википедија. – Начин приступа: https://sr.wikipedia.org/wiki/Спорт_у_Србији. – Датум приступа: 19.02.2019.

ПОТАПЧУК И.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель А.И. Софенко, канд.пед.наук, доцент

ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. Исследования в области изучения популяризации различных видов спорта показывают среди молодёжи, что студенты с каждым годом всё больше и больше увлекаются здоровым образом жизни. Для этого они посещают различные спортивные секции, тренажёрные залы и свободное время посвящают занятиям физической культурой.

Цель работы – исследование данной ситуации среди студентов филологического факультета и выявление наиболее популярных видов спорта среди студенческой молодёжи выбранного факультета.

Методы исследования. В работе применялись методы опроса и анкетирования. Для данного исследования было опрошено 30 студентов. Им было задано 3 вопроса: «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта вне программных занятий физической культурой?», «Каким видом спорта Вы занимаетесь?», «С какой целью Вы занимаетесь этим видом спорта?».

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что две трети опрошенных с удовольствием посещают спортивные секции. Многие студенты посещают их вне стен нашего университета. К числу самых популярных можно отнести волейбол, лёгкую атлетику и плавание. При чём волейбол и плавание назвали даже те студенты, которые серьёзно не занимаются этими видами спорта. Они были названы как виды летних развлечений, которыми можно заняться летом с друзьями во время отдыха на даче или пляже. Треть опрошенных с удовольствием бегают по утрам или вечерам (это зависит от предпочтений, режима дня и других факторов). Половина из этих студентов выходят на пробежку круглогодично. Так же в числе названных видов спорта были названы теннис, стрельба, футбол, гимнастика (но только среди тех, кто занимался ей в школьные годы), шахматы и шашки. Опрошенные занимаются в своё удовольствие, и чтобы снять эмоциональную нагрузку после трудового дня.

Выводы. Таким образом, можно сделать выводы, что студенты с удовольствием посещают различные спортивные секции, если это не очень мешает учебе. Также они любят, когда на эти тренировки ходят их друзья, что способствует их общению.

ПОТОЦКАЯ А.В., НИЧИПОРУК А.Э.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – С.П. Шмолик, преподаватель

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО

ОБРАЗА ЖИЗНИ

Введение: В современном мире вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи. Любое современное государство ожидает от своего молодого поколения, что оно будет здоровым и трудоспособным. Поэтому одним из приоритетов современной государственной политики в области образования и социальной защиты является сохранение и укрепление здоровья учащихся и усиления пропаганды здорового образа жизни.

Цель работы: изучение основных составляющих здорового образа жизни и современных способов пропаганды здорового образа среди студентов, а так выявление наиболее эффективных из них.

Материалы и методы: В работе применялись общенаучные методы (анализ и синтез) научной литературы.

Результаты и обсуждение: Для начала рассмотрим основные понятия данной темы. Здоровый образ жизни – категория общего понятия «образ жизни», включающая в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, гигиенические навыки, позволяющие сохранять и укреплять здоровье, способствующие предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающие оптимальное качество жизни.

Пропаганда - Распространение в обществе и разъяснение каких-нибудь воззрений, идей, знаний, учения.

Пропаганда здорового образа жизни - это широкий спектр деятельности - от просветительских и выездных программ работы до использования средств массовой информации - деятельности, направленной на то, чтобы люди ответственнее относились к своему здоровью и располагали необходимой информацией для его сохранения и укрепления.

В здоровый образ жизни включают разные составляющие, но большинство из них считаются базовыми: – воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков; – окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье; – отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков; – питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов; – движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей; – формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам; – гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Поскольку основные факторы, определяющие состояние здоровья населения, связанные с образом жизни и окружающей среды, для того чтобы снизить распространенность негативных факторов риска и уменьшить их влияние на человека, необходимо формировать и поддерживать стремление людей к позитивным изменениям в образе жизни через обеспечение их достоверными медико-гигиеническими знаниями, создавать соответствующие мотивации и отношение к здоровью, вырабатывать умения и навыки здорового образа жизни и предупреждения заболеваний. При пропаганде здорового образа жизни используются методы устной, печатной, наглядной (изобразительной) и комбинированной пропаганды:

метод устной пропаганды является наиболее эффективным. Он включает лекции, беседы, дискуссии, конференции, викторины;

метод печатной пропаганды охватывает широкие слои населения. Он включает статьи, листовки, памятки, стенные газеты, буклеты, брошюры и т.п.;

наглядный метод - самый многообразный по числу входящих в него средств. Их можно разделить на 2 группы: натуральные объекты и изобразительные средства (объемные и плоскостные);

комбинированный метод - метод массовой пропаганды, при которой происходит одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы.

В пропаганде используются традиционные методы - это лекции, беседы, круглые столы, дискуссии, тематические вечера, вечера вопросов и ответов, организуются семинары, конференции по вопросам здорового образа жизни.

Средства массовой информации занимают особое место в пропаганде ЗОЖ. СМИ должны убедительно показывать значение физической культуры и спорта в воспитании населения, профилактике болезней, продлении активного долголетия, борьбе с наркоманией, курением, употреблением алкоголя, другими негативными явлениями и способствовать: повышению у людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры; популяризации самостоятельных занятий с широким использованием природных факторов; формированию в массовом сознании понимания жизненной необходимости здорового образа жизни.

В учебных заведениях широко применяются здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему мер, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся. Данные технологии подразделяются на: медико-гигиенические технологии, физкультурно-оздоровительные технологии, экологические технологии, технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности, здоровьесберегающие образовательные технологии, которые делятся на организационно-

педагогические, психолого-педагогические, учебно-воспитательные технологии.

Таким образом, пропаганда и формирование здорового образа жизни включает: – создание постоянно действующей информационно-пропагандистской системы, направленной на повышение уровня знаний всех категорий населения о влиянии и возможностях снижения всех негативных факторов на здоровье; – привлечение населения к занятиям физической культурой, туризмом и спортом, повышение доступности этих видов оздоровления. Обязательным условием эффективности этой работы являются ее целенаправленность, плановость и непрерывность проведения.

Выводы: В настоящее время ведется активная деятельность по пропаганде ЗОЖ. Все чаще акцент на ЗОЖ делается при проведении различных соревнований, марафонов, акций, мастер-классов и иных массовых мероприятий. Здоровье выдвигается в центр тематического фокуса различных медиа. Широко применяются здоровые сберегающие технологии. И с помощью всего ранее перечисленного повышается уровень знаний студенческой молодежи по ведению здорового образа жизни.

1. Абдурашитова, Ш. А. Пропаганда здорового образа жизни — одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения // Молодой ученый. — 2017. — №7. — С. 128-131. — URL

2. <https://moluch.ru/archive/141/39497/> (дата обращения: 24.02.2019).

3. <https://studfiles.net/preview/5903731/page:3/>

РАДИОНЧИК А.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.А. Самойлюк, старший преподаватель, магистр пед. наук

УРОВЕНЬ СКОРОСТНО–СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК

Введение. Научные исследования в области изучения уровня физической подготовленности студентов показывают, что не все учащиеся могут сдать контрольные нормативы, необходимые для получения отметки «зачтено» по учебной дисциплине «Физическая культура», в рамках норм, установленных Положением о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь для их половозрастной группы [2].

Цель работы – определить уровень развития скоростно-силовых способностей студентов юридического факультета.

Методы исследования. В работе применялись следующие методы: педагогическое тестирование, научного анализа, сравнительный метод – для проведения сравнения норм, установленных законодательством и реальных показателей.

В исследовании принимали участие две контрольных группы студенток 1 и 3 курса юридического факультета Учреждения образования «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», в общей сложности – 57 студенток. Для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей использовался норматив «прыжок в длину с места». Прыжок в длину с места — это сложное, локомоторное, одновременно симметричное, ациклическое движение. Он характеризуется максимальным напряжением работающих мышц в течение очень короткого времени, в результате чего тело, подброшенное в воздух, с большой скоростью проходит некоторое расстояние [1, с. 23–24].

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного исследования были получены следующие показатели. Студентки 1 курса достигли результатов в диапазоне от 97 до 193 см, а студентки 3 курса – от 100 до 174 см. Средний показатель для студенток первого курса составил 149,5 см, а для учащихся 3 курса – 148 см. Поскольку нормативы физкультурно-оздоровительной программы государственного физкультурно-оздоровительного комплекса устанавливаются индивидуально для групп граждан в зависимости от их половой принадлежности и возраста и состоит из шести ступеней. Так, учащиеся первого курса, девушки в возрасте 17-18 лет, относятся к третьей ступени «Физическое совершенство» (приложение 3) [2], а третьего, чей возраст находится в диапазоне от 19 до 20 лет, – к ступени номер 4 «Здоровье, сила и красота» (приложение 4) [2]. Установленные нормативы по прыжкам в длину для исследованных групп граждан приведены в таблице ниже.

Таблица. Оценка уровня физической подготовленности девушек от 17 до 20 лет при сдаче норматива «Прыжок в длину с места» (в сантиметрах).

Курс	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 курс	150 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
3 курс	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более

Исходя из приведенных данных следует, что средний показатель у обоих курсов оставляет желать лучшего: если учащиеся 3 курса показали низкий результат, то студенты-первокурсники – не выполнили норматив.

Если же отойти от трактовки средних значений и индивидуализировать показатели, то приходим к заключению, что лучший результат среди первокурсниц соответствует уровню «выше среднего», а среди третьекурсниц – «среднему» уровню.

Выводы. Таким образом, в обеих контрольных группах наблюдаются пониженные показатели сдачи норматива «прыжок в длину с места». Данная ситуация объясняется не только общим пониженным уровнем физической подготовки, но и отсутствием должных навыков выполнения рассматриваемого упражнения. Как правило, к сдаче данного норматива учащиеся не готовятся заранее, не развивают необходимые навыки на учебных занятиях в рамках курса «Физическая культура» в школе. Более позднее обучение (после 16-17 лет) в рамках университетской программы должного эффекта не дает, поскольку первоначальные основы не были заложены в учащихся, их физическое развитие в детстве и подростковом возрасте. Считаю необходимым включить в еженедельные занятия физической культурой в рамках школьной и университетской программы упражнения, которые позволят укрепить мышцы, участвующие в толчке, и таким образом повысить прыжковую силу, улучшив результаты сдачи норматива.

1. Анатомия, физиология, физиология спорта, ЛФК и массаж, спортивная медицина : методические указания по выполнению практических навыков по дисциплинам / Э.С. Питкевич [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2013. – 64 с.

2. Положение о государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь [Электронный ресурс] : утв. Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, 2 июля 2014 г., №16. – Режим доступа: КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «Юр-Спектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.

РАХУБА А.А.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, ст.преподаватель,

магистр педагогических наук

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Введение. Здоровый образ жизни – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здо-

ровья, повышение работоспособности студентов, продление их творческого долголетия.

Цель работы – выявить влияние учебной деятельности на занятия спортом. Исследовать взаимосвязь между учебной и занятием физической культурой.

Методы исследования. В работе применялся метод опроса.

Основная часть. Систематические занятия физической культурой дают вам не только крепкие мышцы, хотя и это немало, они сами по себе являются сильнейшим дисциплинирующим фактором. Положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

1-ходьба/кратковременная ходьба, например, в магазин/

2-утром делают физические упражнения

3-могут сходить покататься на коньках или в бассейн/раз в неделю/

4-занятие спортом постоянно/только когда экзамены, пропускают тренажерный зал для подготовки к экзамену/

5- студенты за здоровый образ жизни и учеба им не помеха

Студенты	Экзаменационный период	Лекционный период	Каникулы
1	1	2	2
2	1	1	1
3	4	5	5
4	1	1	1
5	1	1	1
6	4	4	5
7	4	4	5
8	1	2	2
9	2	3	3
10	1	2	2
11	1	1	1
12	1	2	2
13	1	1	1
14	1	2	2
15	1	1	1
16	1	2	2
17	1	2	2
18	1	1	1
19	1	1	1
20	4	4	5
21	4	5	5

22	5	5	5
----	---	---	---

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты мы видим в таблице, которая показала физические нагрузки в разные периоды учёбы.

%	1-66%	1-34%	1-34%
	2-4%	2-30%	2-30%
	3-0%	3-4%	3-4%
	4-26%	4-18%	4-0%
	5-4%	5-14%	5-30%

Выводы. Таким образом, мы видим, что нету взаимосвязи между их учебной деятельностью и занятием спортом.

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильича.- М.: Гардарака, 2008-448с.

РИНКЕВИЧ Ю.Г.

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель — В.А. Филиппов, зав. кафедрой ФВиС

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Введение. Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи, обострении сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических и инфекционных болезней, а также современный уровень урбанизации, научно-технического прогресса, комфорта является причиной хронического «двигательного голода».

Цель работы— выявление психолого-педагогических условий для формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования. Анализ литературных источников, опрос, педагогическое наблюдение.

Результаты и их обсуждение. При определении психолого-педагогических условий были выделены: оздоровительная, двигательно-деятельная, соревновательно-конкурентная и эстетическая мотивации.

Оздоровительная мотивация. Наиболее сильной мотивацией молодежи к занятиям физическими упражнениями является возможность укреп-

ления своего здоровья и профилактика заболеваний. Благоприятное воздействие на организм физических упражнений известно очень давно и не вызывает сомнений. В настоящее время его можно рассматривать по двум взаимосвязанным направлениям: формирование здорового образа жизни и уменьшение вероятности заболеваний, в том числе и профессиональных.

Двигательно-деятельная мотивация. При выполнении умственной работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие монотонности и однообразия. Непрерывное выполнение умственной деятельности приводит к понижению процента восприятия информации, к большему числу профессиональных ошибок. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых, и удовольствие от самого процесса занятий физическими упражнениями. При занятиях физическими упражнениями в организме человека происходят изменения деятельности всех систем, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной [2,3].

Соревновательно-конкурентная мотивация. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Вся история человечества, процесс эволюции строились на духе соперничества, на соревновательном духе взаимоотношений. Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника — является одним из мощных регуляторов и значимой мотивацией к активным занятиям физическими упражнениями.

Эстетическая мотивация. Мотивация студентов к занятиям физическими упражнениями заключается в улучшении внешнего вида и впечатления, производимого на окружающих. Данная группа тесно связана с развитием «моды» на занятия физической культурой и спортом [1].

По результатам опроса, на вопрос: "Почему студенты не стремятся к занятиям физической культурой и спортом". 63% учащихся отметили, что не успевают перестроиться на новый график, либо из-за отсутствия свободного времени, связанного с высокой учебной нагрузкой.

Выводы. Полученные результаты говорят о том, что у студентов есть мотивы к занятию физической культурой, однако многие так и не могут приступить к занятиям, в связи с новым перестроившимся графиком, и высокой учебной нагрузкой.

1. Мотивация студентов к занятиям физической культурой // [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=27950> – (Дата доступа: 05.03.2019.)

2. Бауэр, В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей / В.А. Бауэр диссертация. // – М. : Москва, 1987. – С. 23.

3. Пятков, В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов / В.В Пятаков диссертация. // – М. : Сургут, 1999. – С. 184.

4. Рогов, М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования / М.Г. Рогов диссертация. // –М. : Казань, 1999. – С. 349.

РОМАНОВА А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Домбровский, канд. пед. наук, доцент

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

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. Не смотря на это, в настоящее время проблема здорового образа жизни личности изучена полностью, хотя проблемы здорового 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 и социального благополучия. 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.

Цель работы – изучить здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) студентов.

Методы исследования. В работе применялись обзор литературы, опрос, анкетирование, статическая обработка материала.

Результаты и их обсуждение. На основе анализа литературы, а также опроса студентов, можно сделать вывод, что большинство студентов в це-

лях 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 создания и укрепления теоретической базы 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.

Выводы. Таким образом, можно утверждать, что студенты заинтересованы в активной популяризации ЗОЖ. Мы пришли к таким результатам: целью 70 % студентов является укрепление здоровья, целью 30 % студентов является улучшение самочувствия.

1. Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества / И.В. Журавлева – М.: Наука,2006

РОМАНОВИЧ Е.М

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Э.Н. Хиль, преподаватель

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Проблема соблюдения правильности питания в современных условиях, при наличии огромного количества пунктов быстрого питания, актуальна для всех слоев населения. Большинство студентов не задумываются о правильности своего питания. Постоянные перекусы в местах быстрого питания приводят к нежелательным последствиям – развитие многих болезней желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь желудка и многие нарушения обмена веществ) [1].

Студент должен быть здоровым, физически сильным, всесторонне развитым и выносливым. Из всех факторов окружающей среды, влияющих на его физическое и нервно-психическое развитие, питание занимает важное место [2].

Правильное питание – определенные и постоянные часы приема еды. При этом пища распределяется в течение суток по количеству калорий, набору химических элементов, содержащихся в еде. Кроме того, обязательно учитывается набор блюд и их количество. Зрелым и физически здоровым людям специалисты по правильному питанию рекомендуют кушать в течение суток три или четыре раза. Завтраком часто пренебрегают, но именно этот прием пищи позволяет зарядиться необходимой для учебы энергией и обеспечивает хорошее самочувствие на протяжении всего дня. Лучше всего на завтрак есть горячую пищу, содержащую медленные углеводы. Именно углеводы дают энергию и подпитывают мозг[3].

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.

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.

Правильное питание и активная физическая нагрузка - это залог поддержания своего организма в хорошей форме, активной жизнедеятельности. Вести здоровый образ жизни необходимо и доступно каждому студенту для улучшения своего здоровья и получения достойной профессии[3].

Цель исследования. Выявить и изучить значение правильного питания в жизни студентов.

Методы исследования. Анкетирование, анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждения. В вопросах о значении правильного питания студентов было проведено анкетирование, в нём принимали участие студенты 2-ого курса исторического факультета. В опросе участвовало 15 человек.

На вопрос: «Придерживаетесь ли вы принципов здорового питания» 30 % студентов ответили, что придерживаются, а 70% не регулярно. В ходе исследования мы обратились к студентам с таким вопросом: «Завтракаете ли вы перед занятиями?» - всего 15% молодых людей всегда завтракают, 60% ответили иногда, 5% редко, 20% обходятся без завтрака. Особую тревогу вызывает вопрос: «Употребляете ли вы продукцию «фаст фуд» (продукты «быстрого питания»?) – 65% человек ответило, что употребляют «фаст фуд» 1-2 раза в неделю; 25% студентов ответили 1-2 раза в месяц; вообще не употребляют 10%. На вопрос: «Каков ваш режим питания?» большинство опрошенных заявило, что у них нет регулярного режима питания-85 %; 15 % студентов едят 3-4 раза в день. Нас так же интересовал вопрос: «Знаете ли вы о Е-добавках. Как вы думаете, вредны ли они для человека?» Оказалось, что 10% опрошенных не знают о «Е-добавках» но думают, что вредны, 13 % считают их вредными и 77% опрошенных знают о добавках и считают их вредными. На последний вопрос: «Что по вашему мнению может повлиять на изменение рациона студента в пользу здорового питания?» – 85 % студентов ответили, что, удешевление здоровой пищи; 15 % считают пропаганда принципов здорового питания может положительно повлиять на выбор студентов.

Выводы: Большинство студентов знают о том, что роль здорового питания в жизни студента находится не на последнем месте. Многие студенты считают, что режим питания влияет на здоровье человека и стараются придерживаться принципов правильного питания, однако 85% студентов фактически питаются не регулярно, не используют обогащённую минералами добавки, часто употребляют «фаст-фуд». Повлиять в на их рацион может (по результатам опроса) уменьшение стоимости здоровой пищи.

1. Аханова, В.М. Гигиена питания: учеб. метод. пособие /В.М. Аханова, Е.В. Романова.- Ростов - на- Дону: Феникс, 2000.-384с.

2. Горшков, А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов / А.Г. Горшков, М.Я. Виленский. – Москва : Гардарики, 2007. – 218 с.

3. Сохань, Л.В. Образ жизни молодежи /Л.В. Сохань // Социология молодежи: энциклоп. словарь /отв. ред. Ю. А. Зубок, В.И Чупров. – М.:Academia, 2008. – С.36-37.

САМУЙЛИЧ В.А.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Т.А.Самойлюк, ст.преподаватель,
магистр пед.наук

РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ ПРОБЛЕМЫ КУРЕНИЯ НА ИСТОРИЧЕСКОМ ФАКУЛЬТЕТЕ В БРГУ ИМЕНИ А.С.ПУШКИНА

Введение. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире в среднем каждые восемь секунд умирает один человек от заболеваний, связанных с курением табака, а ежегодно по этой причине умирают пять миллионов человек. «Если тенденции нарастания распространённости курения не будут снижаться, то, по прогнозам, к 2020 году ежегодно будут преждевременно умирать 10 млн человек, а к 2030 году курение табака станет одним из самых сильных факторов, приводящих к преждевременной смерти». [1]

Ежегодно табак приводит почти к 6 миллионам случаев смерти, из которых более 5 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 600 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.[2]

Ущерб, вызванный использованием табака, включает заболевания, поражающие сердце и легкие: курение является одним из основных факторов риска развития сердечных приступов, инфарктов, хронической обструктивной болезни лёгких (ХОБЛ), эмфиземы и рака (в частности, рак легких, гортани, полости рта и поджелудочной железы).[2]

Исследования показывают, что немногие люди понимают конкретные опасности для здоровья, связанные с употреблением табака. Большинство курильщиков, осведомленных об опасностях табака, хочет бросить курить. Консультирование и медикаменты могут более чем удвоить вероятность того, что попытки курильщика бросить курить увенчаются успехом.[2]

Цель работы – исследование и определение степени распространения проблемы курения на историческом факультете БрГУ имени

А.С.Пушкина. А также определить степень осведомленности среди студентов о вреде курения и пагубном влиянии его на здоровье.

Методы исследования. В работе применялись такие методы сбора информации как анкетирование среди студентов и анализ литературных источников. Анкетирование было проведено среди 43 человек, 31 парень и 12 девушек, и разного возраста (от 17 до 24 лет).

Опрос состоял из следующих вопросов:

1. В каком возрасте вы начали курить?
2. Что послужило причиной начала курения?
3. Сколько сигарет вы выкуриваете в день?
4. Появлялось ли желание бросить курить?
5. Знаете ли вы, что курение вредит вашему здоровью?

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты в ходе опроса и анкетирования на Историческом факультете БрГУ имени А.С. Пушкина таковы.

Среди парней самый ранний возраст начала курения 9 лет (в этом возрасте начал курить один человек), самый поздний 18 лет (в этом возрасте начали курить 6 человек). 11 человек никогда не пробовали и не планируют (9 человек по религиозным соображениям, 2 человека по состоянию здоровья).

У 14 опрошиваемых первый опыт курения связан с интересом «А что будет если я покурю?». На постоянной основе среди парней курят 15 человек (в среднем около пачки в день, разной ценовой категории и качества), 9 человек имеют желание бросить курить, но каждый находит свою причину этого не делать, 6 человек редко задумываются о том что нужно бросать курить и не хотят этого делать. 5 человек курит в компаниях после того как употребят алкоголь. 6 парней желают бросить курить. Абсолютно все парни знают что курение наносит вред здоровью.

В результате опроса среди девушек возникли трудности, многие девушки отказались участвовать в опросе, но всё же 12 человек согласились пройти опрос, но не на все вопросы они не захотели отвечать. Самый ранний возраст начала курения 12 лет (в этом возрасте начало курить 2 человека), самый поздний 20 лет (в этом возрасте начал курить 1 человек). 3 девушки не курят и планируют (все по религиозным соображениям). 5 девушек курят постоянно, но курят меньше парней (одна пачка на два дня). 4 девушки курят компаниях после того как употребят алкоголь. 2 девушки желают бросить курить. Абсолютно все девушки знает что курение наносит вред здоровью.

Выводы. Таким образом проблема курения на Историческом факультете БрГУ имени А.С.Пушкина стоит достаточно остро. После поступле-

ния в университет большая половина опрошиваемых начала курить, основной причиной называют повышенный стресс в виде сдачи сессии.

Курящих среди парней больше чем девушек, но наблюдается тенденция роста курящих девушек на факультете.

Но многие желают бросить курить.

1. Табак // www.who.int URL: <https://www.who.int/ru/newsroom/fact-sheets/detail/tobacco> (дата обращения: 04.03.2019).

2. Александров, А.А. Профилактика курения у подростков / А.А. Александров [и др.] // Вопросы психологии. – 2008. - №2.

СВЕКЛА А.В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М.И. Сулейманова, старший преподаватель, магистр пед. наук

ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Введение. Биологический ритм – это механизм, позволяющий организму приспособиться к условиям жизни. Только при исправности этого механизма возможно построение разумного, целесообразного режима нагрузок и отдыха в жизнедеятельности студента. Учет биологических ритмов необходим для рационального режима питания, умственной и физической деятельности, применения средств для восстановления сил организма.

Цель работы – определить самый распространённый тип работоспособности среди студентов и обосновать оптимальное время для физических упражнений.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, опрос.

Изменения физических и химических реакций в организме влияют на самочувствие и работоспособность в течение дня. Самые хорошо изученные биоритмы – это суточная цикличность. Работоспособность человека чаще всего изменяется по М-образной кривой – физиологической кривой работоспособности. На ней отчетливо прослеживаются два главных периода активности, когда уровень физиологических функций высок: между 10 и 12 часами и 16 и 18 часами, а к 14 часам и в вечерние часы уровень работоспособности снижается.

Однако не все люди испытывают однотипные колебания работоспособности в течение суток. Одни лучше работают в первой половине дня, другие – вечером. Первые относятся к так называемым «жаворонкам»: они рано просыпаются, чувствуют себя бодрыми и работоспособными в первой половине дня (до 12 часов дня), вечером испытывают сонливость и рано ложатся спать. Другие – «совы» – засыпают далеко за полночь, просыпаются поздно и встают с трудом, так как наиболее глубокий период сна у них приходится на утро и период работоспособности которых от 16 до 20 часов. Существует также и третий тип «голуби» - отход ко сну и утренний подъем может быть разным, но пик трудоспособности приходится на дневные часы (13-16 часов).

В зависимости от биологического ритма выделяют пять типов работоспособности: четко выраженный утренний, слабо выраженный утренний, аритмичный, слабо выраженный вечерний, четко выраженный вечерний.

Четко выраженный утренний тип относится к жаворонкам, так как пик их работоспособности приходится на первую половину дня. В свою очередь четко выраженный вечерний относится к совам, и их пик работоспособности приходится на вторую половину дня. Однако слабо выраженные типы имеют черты как «жаворонков» так и «сов», правда в большей степени проявляются те или иные характеристики.

Аритмичный тип относится к «голубям» и является «гибким», так как может приспособливаться как к работе вечером, так и утром. Однако пик их активности – полдень.

Студентам 1 курса факультета иностранных языков был предоставлен тест *Доскина В.А.* «Ваш тип работоспособности», состоящий из двадцати трех вопросов. По итогам теста можно видеть: 46% студентов с аритмичным типом, 23% студентов со слабо выраженным утренним типом, 23% студентов со слабо выраженным вечерним типом, 8% студентов с четко выраженным вечерним типом. Ни одного студентов не оказалось с четко выраженным утренним типом.

Предполагается, что в школе у большинства студентов была первая смена, скорее всего тогда преобладал утренний тип. Однако в связи с изменением рабочей смены (на факультете иностранных языков у первого курса вторая смена) биологические ритмы студентов начали перестраиваться и в большинстве случаев стали аритмичными.

В соответствии с типом работоспособности можно составить время, наиболее подходящее для занятий спортом:

- 12.00 - 16.00 для аритмичного типа
- 16.00 - 20.00 для слабо выраженного вечернего типа
- 9.00 - 12.00 для слабо выраженного утреннего типа
- 20.00 - 23.00 для четко выраженного вечернего типа

– 6.00 - 9.00 для четко выраженного утреннего типа

В эти промежутки времени они будут наиболее активны и смогут выполнить наибольшее количество физических упражнений.

Выводы. Если не учитывать естественную цикличность, можно вызывать «поломку биологических часов», что негативно повлияет на работу всего организма. Нарушение естественного чередования биоритмов человека приводит к развитию физических недугов, психических заболеваний, сбоям в эмоциональной сфере. Это снижает способность к продуктивной деятельности, ухудшает работоспособность и приводит к переутомлению.

1. Доскин, В. А. Биоритмы, или как стать здоровым / В. А. Доскин. – М. : Издательство «Метафора, Эксмо», 2014. – 240 с.

СЕМЕНЮК А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.И. Гурина, старший преподаватель, магистр пед. наук

ВЕРЕВОЧНЫЙ КУРС НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Введение. Анализ психолого-педагогической литературы, а также публикаций в области физической культуры и спорта показал, что к числу важнейших интерактивных форм обучения в области физической культуры и спорта относятся тренинги. В последнее время актуальной формой организации учебных занятий как в образовательном процессе, так и по физической культуре является технология командообразования, в основе которой положены элементы тренинга. Целью применения командообразования является сплочение молодёжных студенческих групп.

Цель работы – изучение новых методов и средств, применяемых на занятиях физической культуры в высшем учебном заведении, направленных на сплочение студенческого коллектива.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Говоря о технологии командообразования, надо отметить, что наиболее эффективными сегодня признаны OUT-DOOR – методики командообразования с использованием различных спортивных технологий [1]: различные виды туризма (в том числе и экстремальный, альтернативный), командное ориентирование, элементы альпинистской техники, игровые виды спорта.

Крайне успешным для развития коммуникативных качеств, доступный студентам является «Верёвочный курс» – набор упражнений с использованием альпинистских веревок [2]. Это спектр разнообразных командных упражнений и заданий, каждое из которых может быть успешно выполнено только командой. Каждое командное упражнение предназначено для отработки одного или нескольких элементов командного взаимодействия – например, ролевого распределения, ситуационного лидерства, развития доверия, раскрытия незнакомых и новых качеств в участниках, творческого мышления и командной эффективности.

Приведем примеры некоторых упражнений комплекса «Верёвочный курс»: 1. Упражнение «Паутинка»

Описание: Преодоление паутины из веревок, имеющую определенное количество ячеек (обычно количество ячеек равно количеству человек в группе — 2). Размер ячеек – 0,8х0,2м.

Задание и правила выполнения: Пролезть всей командой с одной стороны паутины на другую, не касаясь ни одной ее части. В противном случае, упражнение начинается сначала. Сквозь ячейку может проникнуть только один участник. Запрещается привставать и становиться на плечи друг друга. Над и под «паутиной» может пролезть только один участник.

2. Упражнение «Мега лыжи»

Описание: Две линии обозначают пункт А и пункт Б. Участники находятся в пункте А, в их распоряжении – две лыжи.

Задание и правила выполнения: Переправиться из пункта А в пункт Б командой, перемещаясь только на лыжах. Запрещается касаться земли частями тела, одеждой, волосами.

3. Упражнение «Бревно – поменяться местами»

Описание: Бревно, скамейка или доска, шириной 20 см и длиной так, чтобы вся команда, встав «паровозиком», уместилась впритык.

Задание и правила выполнения: Встать так, чтоб первый с конца переместился и стал первым сначала. Соответственно – второй с конца стал вторым сначала и т.д. При этом участники не должны касаться земли. При не соблюдении условий, вся команда начинает все заново.

Выводы. Современные OUTDOOR – методики командообразования отличаются от повседневных обязанностей студентов. Они провоцируют интерес и нестандартные формы личного поведения и взаимодействия студентов. В естественных экстремальных ситуациях раскрывается человеческий потенциал и система личностных ценностей, что позволяет обучающимся действовать по-новому, открывать в себе скрытые способности: чувство ответственности за команду, достижение совместной цели, коммуникативная компетентность [3].

1. Михайлов, Б.А. OUTDOOR – формат в тренировке команды / Б.А. Михайлов, М.Г. Либо // «Вопросы физического воспитания студентов». – Изд.СПбГУ,2006. – Сб.30. – С.83-90

2. Михайлов, Б.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в современных условиях / Б.А. Михайлов, И.А. Ломова, Н.Д. Коваленко // «Физическая культура и спорт в системе высшего образования». – Изд. СПбГУ, 2011. – С.26 – 29

3. Бледнова, В.Н. Интерактивные технологии формирования компетенций средствами физической культуры / В.Н. Бледнова, В.В. Трунин, Б.А. Михайлов // «Труды Санкт-Петербургского государственного института культуры». – 2013. – С.449 – 451

СИДОРЕВИЧ М.С.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушника

Научный руководитель – П.Ф.Сидоревич, преподаватель

ЗАКАЛИВАЙСЯ, НЕ ЛЕНИСЬ, СО ЗДОРОВЬЕМ ПОДРУЖИСЬ!

Введение. Внешние раздражители: температурные изменения, порывы ветра и прямые солнечные лучи – это стресс для организма, который заставляет тело реагировать определенным образом. В частности это касается сосудов, которые имеют свойство сужаться или расширяться под воздействием окружающих факторов. Это в свою очередь влияет на давление крови, и скорость передвижения иммунных клеток, которые должны бороться с угрозами.

Закаливание – это способ натренировать реакцию организма на резкие перепады окружающей среды. У закаленного человека, при внешних раздражителях сосуды продолжают функционировать нормально.

Закаливание организма стоит воспринимать не как противоестественную пытку над самим собой, а возможность вернуть себе стойкость к резким переменам температуры. Так как со временем этот навык притупляется по одной простой причине – кутаясь в теплые одежды, опасаясь даже легкого переохлаждения и избегая малейших сквозняков, наш организм отвыкает от самостоятельного сопротивления к негативным факторам.

Цель работы – определить влияние закаливания на иммунитет человека.

Методы исследования.

Методы исследования: обтирание запястий и стоп.

Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном закаливании циркуляция крови в организме происхо-

дит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Обтирание является самой нежной и щадящей из всех закаливающих процедур водой.

Для проведения эксперимента студенты прикладывали к запястьям и стопам полотенца, смоченные водой при температуре 35°C, и растирали запястья и стопы до красноты. Постепенно снижали температуру воды. Данный эксперимент проводили каждый день в течение 2 месяцев: по 2 минуты растирали запястья, по 3 минуты – стопы.

Результаты и их обсуждение. Для проведения эксперимента были привлечены студенты 4 курса специальностей «Биология» и «Биоэкология» в количестве 36 человек.

После проведенного эксперимента у 24% студентов прошли головные боли, у 16% студентов нормализовался сон, 20% студентов стали меньше сталкиваться с депрессией, 40% студентов почувствовали улучшение состояния организма.

Количество болевших студентов 4 курса значительно снизилось, что свидетельствует о положительном влиянии закаливания на иммунитет человека.

Выводы. Закаливание стоп и запястий полезно для общего укрепления иммунитета человека. Закаливание – способ улучшения терморегуляции организма. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

1. Закаливание. Режим доступа: <http://chudesalegko.ru/zakalivanie/>
2. Основные правила закаливания организма. Режим доступа: <http://www.10gkb.by/informatsiya/stati/osnovnye-pravila-zakalivanie-organizma> .

СИДОРЕНКО В. П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – П.Ф. Сидоревич, преподаватель

ЗНАЧИМОСТЬ СПОРТА И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Введение. В последнее время складывается мнение, что подростки ведут в основном асоциальный образ жизни. Считается, что они в основном предпочитают проводить время в социальных сетях, за просмотром филь-

мов, играми на компьютере. Но так ли это на самом деле? *Цель работы* – определить значимость спорта и правильного питания для подростков.

Методы исследования. В работе применялся опрос, в котором подростки самостоятельно оценивали важность спорта и правильного питания для них лично по представленной шкале оценки.

Результаты и их обсуждение. Была опрошена выборка, состоящая из 25 подростков в возрасте от 16 до 18 лет.

Им был предложен опрос, в котором просилось оценить по пяти бальной шкале их отношение к спорту.

Полученные данные будут описаны в следующей таблице:

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9
оценка	3	5	3	4	2	2	3	3	1
№	10	11	12	13	14	15	16	17	18
оценка	4	5	1	2	1	5	3	5	3
№	19	20	21	22	23	24		25	
оценка	3	5	2	5	2	3		4	

Полученные данные для большей удобства переведем в проценты:

номер ответа	1	2	3	4	5
количество выбранных ответов	3	5	8	3	6
в процентах	12%	20%	32%	12%	24%

Примеры оценки:

1 – я не занимаюсь спортом;

2 – я не занимаюсь спортом, но придерживаюсь правильного питания;

3 – я изредка занимаюсь спортом, не всегда придерживаясь правильного питания, при этом понимаю его значимость;

4 – я стараюсь регулярно заниматься спортом и правильно питаться;

5 – я регулярно занимаюсь спортом, и придерживаюсь правильного питания, ведь это позволяет мне быть всегда в тонусе и хорошем настроении.

Оценка каждый выставлял себе индивидуально, в зависимости от его (её) образа жизни. Также опрос производился анонимно, чтобы избежать приукрашивания результатов.

По данным приведённым в таблице можно заметить, что самыми часто выбираемыми ответами были варианты 3 и 5.

Выводы. Таким образом, мы можем прийти к выводу, что половина опрошенных подростков понимают и осознают значимость спорта, а четверть выборки регулярно им занимается.

Это говорит о том, что мнение об асоциальном образе жизни подростков, о том, как они проводят своё время стереотипно.

СИЛЮК Ю.Р., КАПУЗА Я.В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель,
магистр пед.наук

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Приобщение студенческой молодежи к физической культуре – одно из важных факторов в формировании здорового образа жизни. Наряду с развитием и дальнейшим совершенствованием организованных форм занятий физической культурой, решающее значение имеют самостоятельные занятия физическими упражнениями. Всестороннее развитие физических способностей людей с помощью организованной двигательной активности (физической тренировки) помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышает работоспособность, укрепляет здоровье.

Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных аспектов здорового режима жизни [3]. Физические нагрузки представляют собой сочетание различных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а также организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом, объединенных термином «двигательная активность». Хочется отметить, что у многих людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности.

Многочисленные практики свидетельствуют о том, что реальное внедрение среди студентов самостоятельных занятий физическими упражнениями недостаточно. Существуют объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность. К объективным факторам относятся: состояние материальной спортивной базы, направленность учебного процесса по физической культуре и содержание занятий, уровень требований учебной программы, личность преподавателя, состояние здоровья занимающихся, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональная окраска [2].

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение дня, самостоятельные тренировочные занятия [1].

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (элементы игры в волейбол, баскетбол, футбол с небольшой нагрузкой).

Упражнения в течение дня выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Такие упражнения предупреждают наступающее утомление, способствуют поддержанию высокой работоспособности в течение длительного времени без перенапряжения. Физические упражнения нужно проводить в хорошо проветренных помещениях. Очень полезно выполнять упражнения на открытом воздухе.

Самостоятельные тренировочные занятия можно проводить индивидуально или в группе из 3–5 человек и более. Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего множества физических качеств, а также укреплять здоровье и повышать общую работоспособность организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускается только для квалифицированных спортсменов.

Мы провели опрос 60 человек среди студентов 1-4 курсов филологического факультета. Каждому был задан вопрос: «Занимаетесь ли вы физкультурой во внеучебное время?» Ниже представлен получившийся результат.

1. Занимаюсь, и мне это нравится – 40 % (24 человека):
 - а) Хожу в тренажерный зал /на фитнес – 15 % (9 человек);
 - б) Занимаюсь дома самостоятельно – 25 % (15 человек).
2. Нет, но хотел (а) бы – 35 % (21 человек):
 - а) Не хватает времени и сил – 20 % (12 человек);
 - б) Не позволяет состояние здоровья – 15 % (9 человек).
3. Нет, и не хотел (а) бы – 25 % (15 человек).

Большой процент студентов занимаются физической культурой во внеучебное время. Одни для занятий спортом посещают специально оборудованные места, другие предпочитают делать это дома. Однако не всегда есть возможность заниматься физкультурой. Нехватка времени и сил из-за учебного процесса играет немаловажную роль. Присутствовали и те, кому занятия спортом запрещены по медицинским показателям. Одна из опрошенных студенток прокомментировала это так: «Здоровье не позволяет заниматься физическими нагрузками, но я считаю, что спорт очень

важен в жизни любого человека, поэтому стараюсь делать легкие упражнения, исходя из самочувствия, не перегружая организм». Физическая нагрузка не приносит удовольствия 15 студентам. Именно так они аргументировали свое нежелание заниматься спортом во внеучебное время.

Таким образом, для подавляющего большинства студентов филологического факультета, принимавших участие в опросе, спорт играет важную роль, так как помимо учебных занятий физкультурой два раза в неделю, они стремятся улучшить свою физическую форму за счет выполнения упражнений за пределами университета.

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

2. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов : учебно-методическое пособие / И.И. Лосева [и др.]; под общей редакцией И.И. Лосевой. – Минск, 2005. – 120 с.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

СИМОНОВИЧ А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.С Демчук, канд.пед.наук, доцент

ПОСЕЩАЕМОСТЬ СТУДЕНТАМИ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ : ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Введение. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Содержание программы по дисциплине «Физическая культура» предполагает решение многих задач:

– формирование знаний о роли физической культуры в развитии личности, в подготовке к профессиональной деятельности;

– освоение научно-практических основ физической культуры и культуры здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

– обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности студентов к будущей профессиональной деятельности.

В решении поставленных задач ключевое значение имеет преподаватель физической культуры. Основным практическим результатом деятельности преподавателя является повышение уровня физической и функциональной подготовленности студентов.

Цель – проанализировать удовлетворенность преподавателей кафедры физической культуры организацией преподавания дисциплины и посещения студентами занятий физической культурой.

Важным аспектом изучения данной проблемы является – различия между показателями удовлетворенности преподавателей кафедры физической культуры организацией физического воспитания студентов и посещение студентами учебных занятий по дисциплине «Физическая культура». На основе этого обозначить основные отрицательные моменты в организации физического воспитания относительно причин пропусков занятий студентами физической культуры.

Методы исследования – анкетирование, методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение. В исследовании приняли участие 7 преподавателей кафедры физической культуры, преподающие дисциплину «Физическая культура» на социально-педагогическом факультете.

Анализируя результаты, полученные в ходе анкетирования, было выявлено, что большинство преподавателей не в полной мере довольны организацией физического воспитания в университете. В общей оценке опрошенных респондентов удовлетворенных всем преподавателей обнаружить не удалось. Так, на вопрос «Удовлетворены ли Вы организацией физического воспитания в университете?» большинство респондентов (71%) ответили «не совсем».

Опрос преподавателей физической культуры относительно желаний студентами посещать занятия по физической культуре позволил констатировать следующее: с желанием посещают студенты занятия по физической культуре только около 20%.

По результатам опроса причиной своей неудовлетворенности организацией физического воспитания в университете многие преподаватели единогласно назвали слабую материально-техническую базу. При ответе на вопрос о причинах пропусков студентами занятий по физической культуре мнения респондентов разделились: большинство считает основной причиной отсутствие возможности заниматься любимым видом спорта (85% опрошенных). Чуть менее весомым посчитали тот факт, что данная дисциплина не является профилирующей ни для одной из специальностей (15 %). Также прозвучали варианты: отсутствие соответствующих спор-

тивных сооружений (15 %), нежелание заниматься физической культурой и спортом (85 %), отсутствие мотивации (57 %) и тот, что в школе учащимся не было привито положительное отношение к занятиям физической культурой (15 %).

Выводы. Таким образом, исследование отношения преподавателей к организации физического воспитания в университете и их оценки посещений студентами занятий выявил проблемные стороны, требующие своего разрешения. Исследование показало, что удовлетворенность преподавателей организацией физического воспитания удовлетворительная, та же оценка наблюдается в оценке преподавателями посещений студентами занятий по физической культуре – слабая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, отсутствие положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Следовательно, необходимо усилить поиск путей повышения эффективности и значимости процесса физического воспитания, один из которых – использование инновационных здоровьесозидающих технологий.

СТЕПАНЮК Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Т.С Демчук, канд.пед.наук, доцент

КРОССФИТ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Актуальность модернизации физического воспитания в высших учебных заведениях заключается в повышении качества двигательной деятельности студентов посредством поиска эффективных организационно-методических подходов к организации дисциплины «Физическая культура». На сегодня одной из проблем физического воспитания студенческой молодежи – повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом. Для этого необходимо учитывать интересы и потребности молодежи. Опрос многих студентов нашего вуза, а также анализ литературы позволил выявить, что одним из актуальных решений может стать кроссфит (CrossFit).

Цель – выявить основные преимущества кроссфита как комплекса упражнений для занятий физической культурой.

Методы исследования – анализ научно-популярной литературы.

Результаты и их обсуждения. Слово «CrossFit» имеет английское происхождение («Cross» – пересекать, совмещать, форсировать; «Fit» – в

хорошей форме, сильный, здоровый). Основатель движения кроссфит – Грег Глассман, бывший гимнаст из США, Калифорния.

Изначально система кроссфит разрабатывалась специально для студентов полицейских академий и солдат спецподразделений США. Применяемые упражнения были направлены на укрепление выносливости и стойкости. Однако со временем было замечено, что кроссфит способствует интенсивному расходу калорий и является отличной альтернативой силовым упражнениям и аэробике.

Сегодня система кроссфит включает программу силовых упражнений, которые выполняются с высокой интенсивностью с целью улучшения общей физической подготовки, особенно выносливости, а также готовности к любой жизненной ситуации, требующей активных физических действий. Используется широкий спектр физических упражнений из плавания, легкой атлетики (бега), тяжелой атлетики, гимнастики, гиревого спорта и др. В комплексы кроссфита входят упражнения с собственным весом (приседания, разгибание спины, запрыгивание, скакалка, выпады, отжимания и др.), упражнения с гимнастическими снарядами (подтягивание на перекладине, «уголок», подтягивания на кольцах, отжимания на брусьях, поднятие по канату), аэробные упражнения (кроссовый бег, плавание, гребля, вело и др.), упражнения с грузами (толчок, становая тяга, приседания со штангой, качели с гирей и др.).

В соответствующей литературе представлены основные целевые приоритеты использования кроссфита: совершенствование работы сердечно-сосудистой системы; развитие гибкости; развитие мышечной выносливости; развитие силы; повышение мощности организма; развитие чувства равновесия; совершенствование координационных движений; совершенствование реакции быстроты; оптимальное соотношение мышечной и жировой тканей в организме.

В основе учебно-тренировочного процесса положены следующие принципы, позволяющие использовать данную систему на занятиях по физической культуре со студенческой молодежью:

- разнообразие – максимальный результат достигается через чередование элементов тяжелой и легкой атлетики, гимнастики, бодибилдинга, пауэрлифтинга;

- функциональность движений – движения выполняются посредством сокращения мышц и являются сложно координационными и многосуставными. Эти движения естественны и эффективны для перемещения тела;

- постепенность и масштабность заданий – движения не являются стандартными; присутствует поэтапность в освоении нового;

– доступность – время выполнения и сложность упражнений подбираются индивидуально для каждого, поэтому тренироваться по данной системе могут люди любого возраста и разного уровня подготовки;

– интенсивность – упражнения выполняются на время, результаты фиксируются каждым занимающимся; независимо от уровня подготовки, занимающийся полностью концентрирует свое внимание на выполнении упражнений.

Следует отметить, что для занятий кроссфитом необходимо минимальное оборудование. Это турник, брусья (или кольца), штанга, гантели разборные, гири разных весов, что имеется в каждом учебном заведении. А значит, для занятий кроссфитом нет необходимости обновлять материально-техническую базу университета.

Выводы. Таким образом, кроссфит является перспективным направлением оптимизации существующей системы физического воспитания, как эффективное средство физического, умственного и духовного развития студенческой молодежи. Внедрение кроссфита в программу физического воспитания в вузах позволит повысить уровень мотивации к регулярным занятиям, позволит увеличить двигательную активность студентов, привить интерес к организации здорового образа жизни и самостоятельным занятиям физической культурой.

СТЕПАНЮК Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Самойлюк Т.А, старший преподаватель,
магистр пед. наук

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВУЗАХ РОССИИ, РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И КИТАЯ

Введение. Повышение уровня физической подготовленности – одна из наиболее важных задач, решаемых в процессе физического воспитания школьников. От эффективности решения данной задачи во многом зависит здоровье нации. Физические кондиции человека в значительной мере определяют уровень здоровья. Как явствует из определения, данного Всемирной организацией здравоохранения, физические кондиции являются важнейшей неотъемлемой составляющей здоровья человека.

Уровень физической подготовленности влияет на успешность в различных видах деятельности человека: учебе в институте, службе в армии, многих видах профессиональной деятельности.

Физическое воспитание в системе высшей школы включено в учебные планы вузов по всем специальностям как обязательная дисциплина и в настоящее время осуществляется на основе комплексной программы для высших учебных заведений.

Основной формой его реализации являются учебные занятия, направленные на всестороннюю физическую подготовку студентов, укрепление их здоровья, повышение уровня физического развития, физической подготовленности и работоспособности.

Цель работы – сравнение преподавания физической культуры в ВУЗах Китая, России и Республике Беларусь.

Методы исследования. Для получения необходимой информации изучались нормативно-методические документы и специальная литература. Были применены методы теоретического анализа и обобщения данных.

Результаты и их обсуждение. Мы провели сравнительный анализ преподавания физической культуры в данных странах по следующим пунктам: сколько часов отведено для занятий, сколько отводится на лекции, сколько на практические, по каким разделам проводятся занятия физической культуры и на каком уровне: основном или факультативном.

В неспециализированных ВУЗах Китая физической культурой занимаются на первых двух курсах, по 64 часа на каждом, на лекции отводится 20 часов, на практические 24ч. В российских ВУЗах занимаются четыре курса, по 408 часов по госпрограмме, на лекции отводится 200 ч., на практические 208 ч.[2]. В нашей стране физическая культура есть на первых трех курсах, по 420 часов, на лекции отведено 200 ч., на практические – 220ч. [1]. В двух странах: Россия и Китай физической культурой занимаются на основном и факультативном уровне, т.е. если студент не ходит занятия, которые прописаны в расписании, а в любое другое время посещает спортзал [2]. У нас же только основной уровень, т.е. посещение обязательно и в конце сдача контрольных нормативов [1].

Во всех трех странах занятия включают в себя следующие разделы: легкая и тяжелая атлетика, гимнастика, акробатика. Легкая атлетика состоит из бега на легкие и средние дистанции, прыжки в длину и в высоту. В Китае также обязательным является один из видов боевых искусств, например, ушу [2].

В трех странах также каждый год организовываются межуниверситетские, а иногда и международные соревнования, в целях культурной интеграции, по различным видам спорта, таких как футбол, волейбол, баскетбол и т.д.

Выводы. Обобщая результаты сравнительного анализа, можно сделать вывод, что в трех странах программа преподавания физической культуры

составлена таким образом, чтобы студенты могли не перенапрягались и отдохнули от учебы, а также улучшили свои физическое состояние.

1. Министерство образования Республики Беларусь государственное учреждение образования «республиканский институт высшей школы». - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://programma.x-pdf.ru/16kulturologiya/524244-1-utverzhdena-ministerstvom-obrazovaniya-respubliki-belarus-aprelya-2008-registracionniy-td-sg014-tip-fizicheskaya-kultur.php> – Дата доступа: 14.03.2019

2. Цзинюй, Л. Сравнительный анализ структуры и содержания дисциплин «Педагогика» и «Педагогика физической культуры и спорта» для вузов Китая и России. - [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://www.dslib.net/prof-obrazovanie/sravnitelnyj-analiz-struktury-i-soderzhanija-disciplin-pedagogika-i-pedagogika.html> – Дата доступа: 14.03.2019

СУЛЕВСКИЙ В.Н., ЗАБОЛОТНАЯ А.В.

Гродно, ГрГМУ

Научный руководитель – Г.Д. Смирнова, старший преподаватель

ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ В РА- КУРСЕ ФАКТОРА РИСКА: ПРОБЛЕМА ЗАГРЯЗНЕНИЯ РТУТЬЮ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Введение. Проблемы ртути в окружающей среде обсуждались на Международном форуме по химической безопасности, проходившем 13-14 июня 2013г. в Минске [1]. На современном этапе причины попадания ртути в организм человека могут быть следующими: употребление в пищу морепродуктов и рыбы, наличие в зубах амальгамных пломб, использование определенных удобрений и пестицидов для обработки растений. К этому списку можно отнести вдыхание паров лакокрасочной продукции определенного типа, специфику профессиональной деятельности, нарушение предприятиями норм, ведущих к ухудшению экологической обстановки. [2]. В промышленных и бытовых целях до сих пор используются ртуть-содержащие источники света и приборы, ртутные термометры, которые также являются источниками данного металла. Существует определенная беспечность населения по отношению к обычным батарейкам, отработавшим свой срок.

Ртуть является важным микроэлементом, который необходим нашему организму для нормальной жизнедеятельности. Ее содержание повышает

сопротивляемость организма к действию патогенетических факторов, уровень обмена веществ. Суточная потребность человека в ртути крайне мала всего 1-5 мкг [3]. Однако при избыточном поступлении ртути в организм человека она чаще всего оказывает токсическое воздействие на нервную, иммунную и пищеварительную системы, а также на почки, глаза, печень и кожу [4]. ВОЗ рассматривает ртуть как одно из основных химических веществ, представляющих проблему для общественного здравоохранения [5].

Цель работы. Изучение отношения молодежи к проблеме загрязнения ртутью окружающей среды как экологическому фактору риска здоровью.

Методы исследования. В работе применялись валеологическое диагностическое обследование 274 респондентов в возрасте от 12 до 48 лет. Анкетирование проводилось в интернете с помощью сервиса forms.google.com. Критерии включения: наличие информированного согласия.

Результаты и их обсуждение. Заинтересованность информацией о влиянии ртути на здоровье человека оказалась высокой (75,8%), при этом 70,65% считают, что в современной обстановке существует угроза опасности воздействия ртути на здоровье человека. Основными источниками ртути, по мнению респондентов, являются добыча ртути (76,6%), сжигание угля (42,7%), вулканические извержения (43,2%), добыча золота (35,9%). Среди медицинских источников: кварцевые лампы – 49,9%, бактерицидные лампы – 47,5%, зубные пломбы с амальгамой – 41,9%. К бытовым основным источникам отнесли ртутные термометры (97,4%), ртутьсодержащие выключатели и переключатели (69,4%), энергосберегающие лампы (32,5%). Правильно указали наиболее опасное агрегатное состояние ртути (вдыхание паров) 75,9% участников исследования, а смертельную дозу (2,5г) правильно указали только 21,4%.

Наиболее загрязненным ртутью продуктом 68,8% признали морскую рыбу. Среди последствий отравления ртутью 71,85% респондентов выделяют поражение ЦНС, поражение ЖКТ (53,35%), тошноту и рвоту (60,35%), 46,4% – металлический привкус во рту. Респонденты указали, что миграция ртути в организме человека происходит через кровь – 60,3%, печень – 51,3%, ЖКТ – 51,1%, почки – 42,3%, селезенку – 36,5%.

Только 20,0% указали, что отработавшие свой срок батарейки наносят ущерб окружающей среде, и только 36,5% отметили, что выбрасывают их в строго отведенных для этого местах утилизации.

Заключение. Ртуть является необходимым микроэлементом для жизнедеятельности человека, но она при неаккуратном использовании становится фактором риска и представляет угрозу для жизни. В настоящее время предприняты меры по уменьшению объемов ее использования и выбросов в атмосферу, но источники загрязнения еще существуют.

1.Международный форум по химической безопасности. [Электронный ресурс].–Режимдоступа: http://ecoinfo.basnet.by/action/2013/himicheskaya_bezopasnost_anons.html: – (Дата обращения – 14.03.2019).

2.Роль ртути в организме человека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdips.ru/zdorovoe-pitanie/mineraly/1660-rtut-v-organizme-cheloveka.html>: – (Дата обращения – 13.03.2019).

3.Загрязнение окружающей среды ртутью. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ecoteco.ru/id729>: – (Дата обращения – 13.03.2019).

4.Роль ртути в организме человека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdips.ru/zdorovoe-pitanie/mineraly/1660-rtut-v-organizme-cheloveka.html>: – (Дата обращения – 13.03.2019).

5.Ртуть и экологические проблемы. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ekollog.ru/1-obshie-svedeniya-o-rtuti.html>: – (Дата обращения – 14.03.2019).

СЫЧИК М.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

ПРЕОДОЛЕНИЕ НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И СПОРТ

Введение. Что такое табакокурение? Табакокурение или курение – вдыхание дыма тлеющего табака. Курительные средства могут быть разными сигареты, курительные трубки, кальян. Средний возраст начала курения – 17,4. Девушки начинают курить ближе к 20 годам, юноши чаще всего в 16. В результате проведения организацией медицинской помощи Министерства здравоохранения анкетирования и исследований мы узнали, что на сегодняшний день процент курящих в Республике Беларусь составляет 29,6%.

Цель работы – выявить возможность преодоления пагубной привычки при помощи спорта.

Методы исследования. В работе изучались научные пособия, так же проводился анализ анкетирование среди населения.

Результаты и их обсуждение. Табак – коварный «убийца». По степени ядовитости никотин, содержащийся в табаке, сравним с сильной кислотой, и даже обладает одинаковой смертельной дозой для человека. Никотин вызывает быстрое привыкание и является наркотическим средством,

легко доступным и практически беспрепятственно распространяемым. По данным Организации Здравоохранения на сегодняшний день 1,3 миллиарда населения нашей планеты находится в зависимости от никотина. Курение чревато огромными последствиями: заболевания нервной системы, сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы. Целых два года человек освобождается от ядов приобретённых организмом в результате курения. Но последствия отравления остаются на всю жизнь. Через несколько лет человека начинают одолеваеть болезни, а он и не предполагает, что их причиной является курение табака в молодые годы. Чем раньше человек бросает курить, тем больше у него шансов остаться здоровым. Уже через час после отказа от сигарет нормализуется пульс и кровяное давление, через десять улучшаются транспортные функции красных кровяных телец, через день снижается риск развития инфаркта или инсульта. Огромную услугу при преодолении этой пагубной привычки окажет спорт.

Во-первых, курение и спорт несовместимы настолько, насколько это вообще возможно [1,2]. Курение мешает кардиотренировкам и даже несколько задержек после физ. нагрузок существенно усугубляет вред, наносимый организму. Во-вторых, спорт не может компенсировать вред нанесенный организму вследствие курения. Хроническое курение нарушает кислородный обмен в организме, а недостаток кислорода напрямую вредит работе сердечно-сосудистой системы и росту мышц.

Отказ от никотина провоцирует классический «синдром отмены» - человек буквально не знает, куда себя деть и чем занять руки. Именно в этом случае на помощь и придет спорт. Суть метода избавления от зависимости с помощью спорта заключается в следующем: каждый раз, когда человек хочет «затянуться» табачным дымом, ему нужно сбить дыхание. После спорта тяга к курению, не в силах совладать с защитными свойствами организма, поэтому она немного отступает даже после короткой тренировки курильщику становится противен запах дыма. Организм человека требует воды и питательных веществ, это чувство будет сильнее, чем тяга к сигарете.

Распространенные упражнения при отказе от вредной привычки:

1. Бег;
2. Отжимания;
3. Прыжки;
4. Подтягивания на турнике;
5. Приседания.

Существенно при отказе от курения помогут занятия спортом на свежем воздухе. Такие занятия способствуют «проветриванию» легких и выведению из них канцерогенных и болезнетворных веществ.

Вывод. Установлено, что умеренная и регулярная физическая нагрузка вызывает биохимически обусловленное чувство удовольствия. Таким образом, вполне возможно заместить ложное удовольствие от сигарет истинным удовольствием от занятий спортом.

1. Татура, Ю.В. Курение: тонкости, хитрости и секреты/Татура, Ю.В.М.: Новый издательский дом, 2004 – 234с.
2. Хомичев, А.Н.:Физические упражнения. Главное о Здоровом Образе Жизни/Хомичев, А.Н.М.: Киев, 2010 – 66.

ТОВМАСЯН М.А., БРИТВИЧ И.А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Е.И. Гурина, старший преподаватель,
магистр пед.наук

ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ

Введение. Осанка – это привычное положение тела при стоянии, ходьбе, сидении; формируется в процессе роста, развития и воспитания. [2] Правильная осанка является одной из обязательных черт гармонически развитого человека, внешним выражением его телесной красоты и здоровья. [4]

Цель работы – проверка осанки у студентов и выявление наиболее эффективных методов борьбы с нарушением осанки.

Методы исследования. Измерение глубины физиологических изгибов позвоночника по методике З.П. Ковальковой.

Результаты и их обсуждение. Правильная осанка человека определяется воображаемой вертикальной линией. Она проходит через вершину черепа и пересекает линии, соединяющие уши, плечевые, бедренные, коленные суставы и лодыжки. Подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. В этом положении спина сохраняет свои естественные мягкие изгибы. В таком положении показатели глубины шейного и поясничного изгибов составляют примерно 5-6 см. Исследование проводилось среди студентов биологического факультета, возраст от 18 до 19 лет, n = 29. Результаты измерений приведены на рисунке 1:

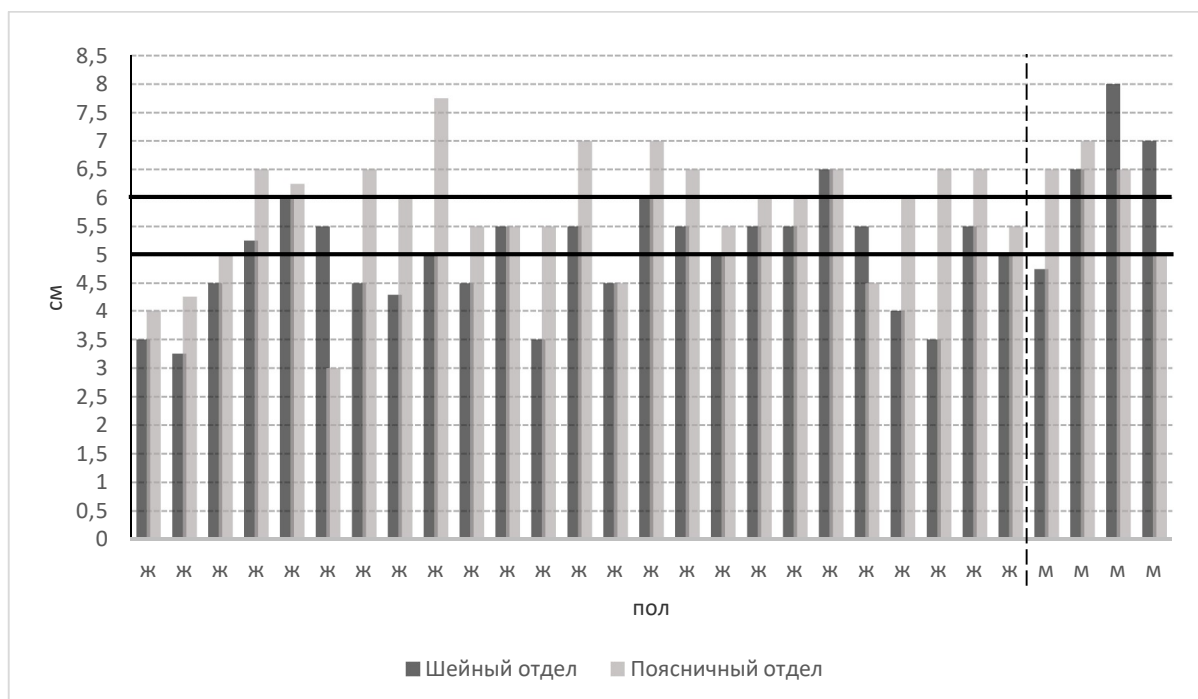


Рисунок 1

По результатам теста следует что, шейный лордоз выше нормы у 14%, ниже – 41%, однако в пределах нормы находятся у 34% протестированных. Примерно такие же нарушения затронули и поясничный лордоз, однако тут уже выше нормы – 45%, а ниже – 17%, в пределах нормы – 31%. Таким образом, четко прослеживается, что шейный лордоз и поясничный лордоз в норме всего примерно у 30-35% исследованных.

Выводы. Осанка зависит от формы позвоночника, равномерности физического развития, тонуса мускулатуры тела (слабость мышц, связок).

Тело человека обладает плавучестью, поскольку его удельный вес приближается к удельному весу воды. Поэтому, находясь в водной среде, оно становится почти невесомым. Это имеет практическое значение: освобождается от нагрузки опорно-двигательный аппарат, включая позвоночник и связки. При плавании тело лежит в воде почти горизонтально и находится в вытянутом состоянии. Поэтому часто весьма серьезные искривления позвоночника исправляются с помощью плавания. Во время плавания мышцы конечностей ритмично напрягаются и расслабляются.[2] Рекомендации для исправления и поддержания правильной осанки у студентов, базовые упражнения:

- Плавные повороты головы – примерно 5–10 раз.
- Поднять плечи максимально высоко и держаться так около 10 секунд, затем расслабиться и сделать вдох. Выполнять сидя или стоя около 10 раз.

- Втягивать подбородок, перемещая шею назад. Выполнять, пока не возникает легкая усталость.

- Положить ладонь на лоб и наклонять голову, преодолевая сопротивление руки. Примерно 8 раз, потом отдохнуть 10–20 секунд и поменять руку.

- Опускать голову вниз, максимально низко. Выполнять 10–12 раз.

- Встать на колени и опереться на прямые руки, поставленные на ширине плеч. И руки, и бедра – под прямым углом к полу, тяжесть тела распределена равномерно. Выполнять круговые движения головой: вниз, влево, назад, вправо, затем в другую сторону. Повторить 3 – 6 раз в каждую сторону.

1. Матюшонок, М. Т. Анатомия, физиология и гигиена детей младшего школьного возраста : учеб. пособие / М. Т. Матюшонок. ; под ред. Ю. М. Пратусевича. – М. : «Просвещение», 1970. – 224 с.

2. Брестская городская детская поликлиника № 2 [Электронный ресурс] / Нарушение осанки; сколиоз. – Режим доступа : http://zdorovie-rebionka.brest.by/healthy-lifestyle/skaliroz_osanka.html – Дата доступа : 06.10.2018.

3. Гимназия г.Пружаны отдел по образованию Пружанского райисполкома [Электронный ресурс] / Нарушение осанки. Профилактика нарушений и формирование правильной осанки у школьников. – Режим доступа : <http://gymnasium.pruzhanu.by/?p=14540> – Дата доступа : 06.10.2018.

4. Рубцова, И.В. Осанка. Средства и методы оценки и коррекции / И.В. Рубцова, Г.В., Кубышкина, Н.В. Лукшина. — Издательско-полиграфический центр Воронежского государственного университета, 2008. — 22 с.

ФИЛЮК К.П.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

КВЕСТ-ИГРА КАК ИНОВАЦИОННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Квестом или приключенческой игрой принято считать компьютерную игру, основанную на повествовании и исследовании мира, а ключевая роль в игровом процессе – решение головоломок и задач, требующих от игрока умственных усилий. В последнее время одним из инновационных направлений в области физического воспитания является «квест в реальности». Ещё несколько лет назад «квест в реальности» имело четкое определение - интеллектуальная игра, в которой игроков запирают в помещении, из которого они должны выбраться за время, находя предметы и решая головоломки. На сегодняшний день эта игра не ограничивается одной комнатой, а имеет куда более обширную территорию (специально оборудованное здание, отдельные районы города или же целый город).

Квесты в реальности делятся на следующие виды:

1. Квеструм или Эскейп-рум.
2. Ролевые игры. (Живые квесты)
3. Городской квест.
4. Квест-перфоманс.
5. Спортивная квест-игра
6. Виртуальная реальность

В данной статье более подробно будет рассматриваться и анализироваться спортивная квест-игра, которая, в свою очередь является новшеством в формировании здорового образа жизни учащейся молодежи.

Цель работы. Исследование квест-игры как инновационной технологии в области физического воспитания.

Методы исследования. В данной работе применялись такие методы, как изучение научной литературы и Интернет-источников, наблюдение.

Результаты и их обсуждения. Спортивная квест-игра – это квест-игра в реальности, первоочередной целью которой является формирование и воспитание здорового образа жизни.

В свою очередь, данный вид игры ставит следующие цели:

1. систематизацию и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни и спорту;
2. приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по здоровому образу жизни;
3. формирование у участников мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;
4. содействие развитию коммуникативных качеств личности участника;
5. формирование умения работать в группе [1].

Интерес к этому виду образовательных технологий связан с признанием педагогическим сообществом роли и возможностей игры в решении

задач разностороннего развития и **воспитания** учащейся молодежи. Игра для человека является наиболее привлекательной, естественной формой и средством познания мира, своих возможностей, самопроявления и саморазвития [2]. Главное преимущество спортивной **квест-игры** заключается **в том**, что такая форма организации деятельности ненавязчиво, в игровом, занимательном виде способствует активизации познавательных и мыслительных процессов участников. Кроме того, соревновательная и спортивная деятельность дает возможность участникам взаимодействовать в коллективе, повышать атмосферу сплоченности и дружбы, развивать самостоятельность, активность и инициативность. В последние годы использование **квест-игры** вызывает интерес в среде специалистов дошкольного, среднего и высшего образования. В практике физического воспитания данная игровая технология используется довольно редко, эпизодически и фрагментарно. Тем не менее, квест-игра позволяет не только познавательно организовать досуг учащейся молодежи, но и выполнить ряд физических упражнений посредством «квестовых» заданий.

Вывод. Таким образом, можно сделать следующие выводы: ловкость, быстрота реакции, выносливость, эмоциональный подъем, легко преодолеваемые физические нагрузки наряду с развитием воображения и пространственного мышления, это всё результат внедрения в воспитательно-образовательный процесс игровой квест-технологии. В свою очередь использование квест-игр позволяет решить актуальные психологические и социальные проблемы, такие как возможность развития лидерских и личностных качеств человека.

1. Осяк С. А., Султанбекова С. С., Захарова Т. В., Яковлева Е. Н., Лобанова О. Б., Плеханова Е. М. Образовательный квест – современная интерактивная технология // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-2.;

2. Полат Е. С., Бухаркина М. Ю., Моисеева М. В., Петров А. Е. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Учеб. пособие для студ. пед. вузов и системы повыш. квалиф. пед. кадров / под ред. Е. С. Полат – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

ХВОЩИНСКАЯ К. В.

Барановичи, БарГУ

Научный руководитель – И.А. Ножко, старший преподаватель

КРОССФИТ КАК СОВРЕМЕННОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Введение. Развитие белорусского общества и интересы молодежи ставят перед педагогическим сообществом задачу пересмотра образовательных программ. В этой связи, одним из приоритетных направлений изменения являются занятия физического воспитания студенческой молодежи. В период обучения в высшей школе происходит становление личности молодых людей, когда студенты стремятся реализовать во всех сферах жизнедеятельности и активно совершенствуют собственную физическую составляющую.

Так наиболее эффективными являются практические занятия, проходящие по методикам фитнес-центров, и одной из вызывающих интерес является программа кроссфита. Данная программа позволяет повысить функциональные возможности организма, оптимизировать физические возможности молодых людей.

Цель работы — теоретическое обоснование возможности применения программы кроссфита в физическом воспитании студентов.

Методы исследования. Теоретический анализ научной и методической литературы, социологический опрос.

Результаты и их обсуждение. Кроссфит — система разнонаправленных физических упражнений, выполняемых в режиме интервальной тренировки. Разнонаправленность физических упражнений предполагает непродолжительное выполнение постоянно изменяющихся функциональных движений, которые выполняются с высокой интенсивностью в различных временных интервалах и модальных фитнес-доменах [1]. Основатель Кроссфита Грег Глассман, обосновывая программу кроссфита выделяет 10 модальных фитнес-доменов:

- 1) функциональную готовность сердечно-сосудистой и дыхательной систем (кардиореспираторная система);
- 2) мышечную выносливость;
- 3) силу;
- 4) гибкость;
- 5) мощность;
- 6) скорость;
- 7) координацию;
- 8) ловкость;
- 9) равновесие;
- 10) точность.

Данный потенциал может пригодиться молодым людям в дальнейшей профессиональной деятельности в условиях современного социума, а также освоение данного двигательного режима позволит повысить адаптационные возможности организма.

В сентябре 2018 года среди студентов первых—третьих курсов разных специальностей БарГУ была проведен социологический опрос, который позволил выявить интерес студентов к программе кроссфит. Так, 18% опрошенных не испытывают интереса к занятиям физическими упражнениями вообще, 26% опрошенных имели представление о программе и хотят заниматься по данной программе, у 12% программа кроссфит вызывала живой интерес, 44% респондентов готовы начать осваивать программу кроссфита. Наибольший интерес программа вызывала у юношей инженерных специальностей и студентов (юношей и девушек) специальности «Физическая культура».

Выводы. Программа кроссфита позволяет повысить уровень общей физической подготовленности, функциональное состояние кардиореспираторной системы организма студентов. Исследование эффективности применения кроссфита в физическом воспитании студенческой молодежи требует дальнейшего рассмотрения в контексте здоровьесбережения и формирования у студенческой молодежи потребности в систематической физкультурно-спортивной деятельности.

1. Shugart, Chris The Truth About CrossFit. Testosterone Muscle. — November. — № 4. — 2008.
2. Hines, E. Crossfit in Paris. / Expatriates Magazine. EP.
3. Glassman, Greg Understanding CrossFit. The CrossFit Journal.

ХОМИЮК А.Н.

Брест, БрГУ им. А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.И. Гурина, старший преподаватель

СПОРТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение. Здоровьесозидающие технологии заключаются 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. Т.е. частью учебного процесса в университете должны стать методы, мотивирующие студентов узнавать больше о своем здоровье и выполнять действия, способствующие укреплению своего здоровья.

Спорт в жизни человека играет одну из ключевых ролей. Он приносит радость, закаляет характер, укрепляет силу воли и дисциплинирует. Спорт улучшает здоровье, поддерживает людей в хорошей физической форме.

Цель работы – определение роли спорта в жизни студентов БрГУ имени А.С. Пушкина.

Методы исследования. В работе применялись анализ литературных источников, опрос, беседа.

Результаты и их обсуждение: Возрастные особенности студенческой молодежи, специфика учебного труда студентов, особенности их возможностей и условия занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в отдельную категорию студенческий спорт.

Организовано студенты занимаются спортом в спортивных школах разных типов, в специализированных спортивных клубах, спортивно-оздоровительных лагерях; самодеятельным образом – при стадионах, спортивных комплексах по месту жительства, в местах проведения своего каникулярного времени.

Организационными особенностями студенческого спорта в спортивном клубе БрГУ имени А.С. Пушкина являются:

- 1) доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- 2) возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время, в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно;
- 3) возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня.

Наиболее популярны и доступны в нашем университете занятия следующими видами спорта и системами физических упражнений: бег на длинные дистанции, кросс, плавание, спортивные игры, особенно баскетбол, волейбол, настольный теннис, футбол, туризм, дзю-до, спортивное ориентирование.

В последнее время среди студенческой молодежи начинают входить в моду и культивироваться оздоровительные системы, сочетающие физические упражнения и средства закаливания, общей и локальной коррекции тела, мышечной массы, упражнения реабилитационного характера для ликвидации последствий нервных срывов, стрессовых состояний. Авторы отмечают, что студенческая молодежь с интересом откликается на экзотические нововведения, нетрадиционные виды спорта и отдыха.

В своей работе мы провели опрос предпочтительных видов спорта среди девушек-студенток 2 курса биологического факультета (n=32).

На вопрос «Сколько раз в неделю вы занимаетесь физическими упражнениями, помимо занятий физической культуры в университете?» 39% студентов ответило, что они не занимаются физическими упражнениями помимо занятий в университете; 32% учащихся занимаются 2 раза в неделю; 20% – 1 раз в неделю; 9% – 5 раз в неделю.

На вопрос, «Какие виды спорта вы предпочитаете для самостоятельных занятий?», были получены следующие результаты: волейбол – 37% опрошенных, занятия в тренажерном зале – 23%, фитнес – 18%, беговые упражнения – 15% и плавание – 7%.

Выводы: Исследования показали, что спорт в жизни многих студентов не играет важной роли. Исходя из полученных результатов большинство девушек биологического факультета 2 курса не занимаются самостоятельно физическими упражнениями помимо учебных занятий по физической культуре. Треть опрошенных посещают дополнительно спортивные секции по видам спорта.

В тройке самых предпочтительных видов спорта и систем физических упражнений у студенток выступают: волейбол, занятия в тренажерном зале и фитнес.

Основываясь на полученных результатах, мы рекомендуем расширить количество спортивных секций нашего вуза по популярным среди студенток видам спорта.

1. Спорт как уникальное социальное явление [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/5114081/page:31> (дата обращения: 09.03.2019).

ЧЕХОВИЧ А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.С. Лукашевич, преподаватель

КУЛЬТУРА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРЕДСТАВЛЕНИЯХ СТУДЕНТОВ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА

Введение. 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.

На формирование здоровья студенческой молодежи в процессе обучения влияет множество факторов, которые условно можно разделить на две группы. Первая группа – это объективные факторы, непосредственно связанные с учебным процессом (продолжительность учебного дня, учебная нагрузка, обусловленная расписанием, перерывы между занятиями, состояние учебных аудиторий и т.д.). Вторая группа факторов – субъективные, личностные характеристики (режим питания, двигательная активность, организация досуга, наличие или отсутствие вредных привычек и т.д.). В реальных условиях обучения и быта именно вторая группа факторов, характеризующая образ жизни студентов, в большей степени влияет на здоровье.

Цель работы - изучение представлений о здоровом образе жизни у студентов физико-математического факультета.

Методы исследования. Анкетирование, исследовательский метод, сравнительно-сопоставительный анализ, статистическая обработка информации.

Результаты и их обсуждение. Нами было проведено исследование путём опроса 100 студентов второго курса физико-математического факультета. В соответствии с целью была разработана анкета.

Согласно результатам опроса, для 30% студентов главным составляющим здоровья является спорт, для 23% здоровье проявляется в полноценной и веселой жизни, 21% считают, что здоровье - это когда люди болеют мало или совсем не болеют.

Несмотря на высокую оценку собственного здоровья (64% опрошенных считают себя здоровыми), у студентов остаются серьезные проблемы со здоровьем. В структуре проблем касающихся заболеваемости студентов первое место занимает усталость (отметили 50% студентов), легкие недомогания (26%), угнетенное психологическое состояние (25%), головные боли (18%), простудные заболевания (21%), заболевания сердечно-сосудистой и пищеварительной системы (14%). На заболевания аллергией указали 11% студентов, зубов – 10%.

На вопрос о частоте посещения врача по состоянию здоровья, студенты ответили следующим образом: один раз в месяц 4 %, один раз в несколько месяцев 25 %, один раз в полгода 27%, не чаще одного раза в год 41%

На вопрос: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым?» 60% опрошенных студентов ответили, что необходимо заниматься спортом, 26% - посоветовали не пить, не курить, не употреблять наркотики.

Наиболее авторитетным источником о ЗОЖ у студентов являются врачи (50%). Значимым источником информации являются ближайшее окружение, друзья (35%), СМИ (28%). Далее в порядке убывания следуют

научно-популярные книги (22%) и периодические издания (15%). Иными словами, студенты более всего доверяют профессионалам. Общение с друзьями и знакомыми также восполняет их сведения о ЗОЖ. Актуальность СМИ сохраняется и в этом прежде всего, роль интернета.

Выводы. По результатам исследования можно сделать вывод, что студенты физико-математического факультета не рассматривают свое здоровье как капитал, который нужно сохранять и преумножать, дабы в перспективе он принес свои плоды. Они довольно уверенно ставят здоровье на первые места в иерархии жизненных ценностей и приоритетов, но при этом, не предпринимают должных мер к сохранению и приращению этого капитала.

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. — Минск: 1997.

2. Некрасова, Т.А. Здоровый образ жизни в контексте современного социологического знания / Т.А. Некрасова // Сервис +. – 2010. – №4. – С.20 – 27.

3. Витун, Е.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов не физкультурных вузов на основе ценностных ориентаций: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Е.В. Витун – Магнитогорск, 2007. – 25 с.

ЧИРЕЦ В.М., ГРИЦЮК П.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.С.Милашук, преподаватель,

магистр педагогических наук

ЭКОТУРИЗМ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Ведение. Благодаря уникальной природе с древними лесами и болотами, чистыми озерами и реками, а также удивительным разнообразием флоры и фауны Беларусь – особенная страна для любителей экологического туризма. Экологический туризм – форма устойчивого туризма, сфокусированная на посещении относительно незатронутых антропогенным воздействием природных территорий.

Что ждет экотуриста в Беларуси? Удивительной красоты нетронутая природа, бездонные озера, редкие животные и растения. Экотуризм в Беларуси – это ещё и более 150 агроусадоб, которые расположены живописных и удивительных местах Беларуси. Для любителей рыбалки экологиче-

ский туризм в Беларуси будет особенно интересен, ведь Беларусь — страна озер и рек! Но самое главное, что найдет каждый турист — это гармония и единение с природой.

Цель работы — определить заинтересованность и осведомлённость студенческой молодёжи в экотуризме.

Методы исследования. В работе применялся метод анкетирования и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. По результатам опроса студентов БрГУ имени А.С. Пушкина, нами выявлено, что молодёжь заинтересована в данном виде туризма, но многим из них он иногда недоступен, так как более интересные места требуют не малых материальных затрат.

В Республике Беларусь — четыре национальных парка и два заповедника, где сохраняются уникальные ландшафты и существуют абсолютные резерваты дикой природы.

Национальные парки и биосферный заповедник приглашают гостей в экопутешествия, сочетающие познавательный отдых и активные развлечения. Например, в национальном парке «Нарочанский», кроме знакомства с удивительными ландшафтами, можно заняться дайвингом или совершить воздушную экскурсию на вертолете. В национальном парке «Припятский» — отправиться на сафари по территории первозданной «белорусской Амазонии». В Беловежской пуще туристы могут заглянуть в «Мир дикой природы» — на рассвете или перед закатом, пройти по эксклюзивному пешему маршруту «Пущанские робинзоны». А в окрестностях Браслава — бесконечно любоваться «ожерельем» из больших и крохотных ледниковых озер.

Кроме крупных национальных парков и заповедников, в Беларуси еще больше тысячи особо охраняемых природных территорий: 85 заказников республиканского и 248 местного значения; 306 памятников природы государственного и 576 регионального уровней. Поэтому поклонники экотуризма найдут немало интересных объектов для изучения и отдыха.

В Беларуси для туристов обустроены десятки интересных экологических троп и маршрутов протяженностью от 1 до 250 км. Одни из них можно пройти пешком, другие — преодолеть на велосипеде, лошадях или автомобиле, третьи — проплыть на моторном катере, весельной лодке или байдарке. Кроме того, популярны комбинированные маршруты, сочетающие разные виды передвижения, но прежде всего — интересные достопримечательности на пути туристов: уникальные природные территории и объекты, памятники истории и архитектуры, музеи и родовые поместья знаменитых личностей.

Беларусь — страна лесов, болот и рек с богатым животным миром — интересна и любителям сафари, фотоохоты. В течение одного тура здесь вполне реально увидеть не только всех животных большой «белорусской

пятерки» (зубра, дикого кабана, лося, благородного оленя и волка), но и множество других представителей европейской фауны. Увлекательные сафари-туры проводятся на огромных территориях в национальных парках "Беловежская пуца" и "Припятский". В будущем они появятся во всех национальных парках Беларуси. Необычный сафари-парк действует в Могилеве, где находится единственный в Беларуси учебный зоосад. Всё более популярными в Беларуси становятся экологические фестивали, где сочетаются красота природы, богатое историческое наследие и самобытные народные традиции.

Выводы: Природа – одно из главных богатств Беларуси. Здесь любители природы найдут разнообразные варианты отдыха. Можно совершить пешую, велосипедную или конную прогулку по экотропе, отправиться в мини-тур на теплоходе или лодке, стать участниками экосафари с наблюдением за дикими животными и птицами в естественной среде обитания. А можно просто отдохнуть в тишине, созерцая красоту природы.

1. Н. А. Юргенсон, В. В. Устин, Е. В. Шушкова, Д. Г. Груммо.- 50 уникальных заповедных территорий Беларуси (50 unique reserved natural territories of Belarus)

ЧМЕЛЬ Е.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

ЗДОРОВЬЕСОЗИДАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЕ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Введение. В настоящее время проблема здоровья населения и, в первую очередь, подрастающего поколения оказалась в ряду приоритетных национальных проблем многих стран. Данные о состоянии здоровья выпускников школ, студенческой молодежи и продолжительности жизни общеизвестны и печальны. Угроза здоровью в первую очередь исходит от снижения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Цель работы. Целью моего исследования являются здоровьесозидательные технологии в состоянии кардиореспираторной системы у студенческой молодежи.

Методы исследования. В работе применялся метод анализа научно-методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Здоровьесозидательная деятельность (ЗСД) заключается в использовании принципов и способов, позволяющих сохранять и развивать как собственное здоровье, так и здоровье обучающихся, творчески дополнять содержание учебного предмета знаниями, умениями, навыками с целью формирования поведения, ориентированного на здоровый образ жизни, укрепление и развитие индивидуального здоровья. Кардиореспираторная система определяет физическую работоспособность, её состояние, поскольку обычные физические нагрузки имеют аэробный характер и зависят от функционирования системы транспорта кислорода. С другой стороны, распространенность заболеваний сердечно-сосудистой системы диктует приоритетную необходимость её изучения. Поэтому при массовых диспансерных профилактических осмотрах оценка аэробной мощности организма становится обязательной процедурой. Поскольку кардиореспираторная система является совокупностью двух различных систем, стоит рассмотреть каждую из них более детально, что бы лучше понимать важность и организацию данной системы. На развитие заболеваний кардиореспираторной системы влияют такие факторы, как быстрая незапланированная урбанизация и глобализация нездорового образа жизни. Например, глобализация такого феномена, как нездоровое питание, может проявляться у отдельных людей в виде повышенного кровяного давления, повышенного содержания глюкозы в крови, повышенного уровня липидов в крови, лишнего веса и ожирения. Эти состояния называются промежуточными факторами риска, которые могут приводить к развитию сердечно-сосудистого заболевания.

Аэробные упражнения положительно влияют на функцию кардиореспираторной системы, то есть улучшают работу сердца и легких. Во время кардио тренировки, сердце работает с большим усилием, чтобы обеспечить кислородом уставшие мышцы. А это означает, что и легкие поглощают больше кислорода. В итоге увеличивается жизненная емкость легких, а сердце становится более тренированным. Дополнительным плюсом является то, что происходит стабилизация артериального давления. Также доказано, что выносливые люди значительно реже испытывают проблемы с сердечно – сосудистой системой. К данным упражнениям относятся:

1. Запуск и переход на место (Сделайте каждый из этих шагов в течение 30 секунд. Толчок на месте. Продолжая бегать на месте, поднимите колени так высоко, как они пойдут. Затем, начните поднимать ноги назад и вверх, как будто вы хотите коснуться своего приклада)

2. Подпрыгивающие домкраты (Встаньте вместе и поднимите руки. Размещайте ноги, когда вы поднимаете руки над головой. Вернитесь в исходное положение и продолжите это движение)

3. Стоячие боковые прыжки (От стоячего положения прыгайте бок о бок с обеими ногами одновременно. Вы можете перепрыгнуть через объект с немного высоты, чтобы увеличить сложность)

4. Боковые прыжки (С позиции стоя, опустите прикладом вниз в приземистую позицию. Поверните правую ногу так далеко, насколько сможете. Затем приложите левую ногу к своей правой ноге. Шаг левой ноги так далеко, как вы можете. Поднимите правую ногу, чтобы встретить левую ногу. Продолжить движение жидкости. Держите прикладом вниз все время. Увеличьте свою скорость или погрузитесь в нижний приземистый, чтобы увеличить сложность.)

Выводы. Таким образом, работами отечественных и зарубежных ученых было убедительно показано, что исследование реакций систем кровообращения и дыхания дает наиболее наглядные и типичные примеры надежного индикатора адаптационных резервов целостного организма. А так же уже существуют многие упражнения, которые поддерживают кардиореспираторную систему у студентов. С позиции региональной стратегии сбережения здоровья студенческой молодежи предложенная комплексная программа будет реализована на следующих четырех принципах: массовость, доступность, неинвазивность, непрерывность.

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте /И.В. Аулик. - М.: Медицина, 1990. – 192с.

2. Машков А.В. Основы лечебной физической культуры. / Машков А.В. – М., 1994

ШЕЛЕГ. М.Л.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Н.С. Милашук, преподаватель,

\магистр педагогических наук

ОЗДОРОВЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ПОСРЕДСТВОМ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЫ

Введение. Первый вид скандинавской ходьбы был размечен немецким врачом М.Й. Эртелем (Oertel) в 1885 г. Эртель требовал, чтобы лечебное хождение было строго дозированным в протяженности маршрута, темпе и ритме движения, дозировано с учетом угла подъема маршрута. Для студентов было разработано несколько маршрутов. Весь маршрут занимает около 1,5 – 2 км., время в пути – около 40 мин.

Скандинавская ходьба (от англ. Nordic Walking), дословно — Ходьба с палками (фин. sauvakävely, от sauva — «палка» и kävely — «ходьба», «прогулка») — вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Марко Кантанева – финский лыжник, написал свою первую книгу «Ходьба с палками» весной 1997 году и считается основоположником скандинавской ходьбы. Для Беларуси – это новый, но динамично развивающийся вид фитнеса. Главное преимущество скандинавской ходьбы – почти полное отсутствие противопоказаний.[2]

Цель работы. Ознакомить студентов с данным видом лечебной ходьбы. Определить информированность о данном виде спорта.

Методы исследования. В работе применялся метод анкетирования и анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. По некоторым данным, недостаточная физическая активность является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности в мире. Для Беларуси актуальна проблема оздоровления всех возрастных категорий населения средствами физической культуры. В скандинавской ходьбе различают маршруты по степени сложности: легкий – до 500 метров, средний – до 1500 м, трудный – до 3000 м. Через каждые 50-200 метров, рекомендуются остановки. Лечебная дозированная ходьба устраняет вредные последствия малоподвижного образа жизни, нервных перенапряжений, стимулирует и нормализует обмен веществ и работу органов пищеварения. Чередование напряжения и расслабления во время ходьбы создает благоприятные условия для работы органов кровообращения и дыхания. Дыхание на маршрутах должно быть равномерным (через нос при вдохе и через рот при выдохе). Необходимо сочетать дыхание с ритмом ходьбы и темпом (по ровной поверхности на 2-4 шага – вдох, на 3-5 – выдох, на подъеме на 2-3 шага – вдох, на 3-4 - выдох). Независимо от ощущения утомления необходимо делать остановки на 1-3 минуты, во время которых рекомендуется выполнить 2-3 дыхательных упражнения.

При скандинавской ходьбе задействовано более 90% мышц организма. За счет работы рук и опоры на палки нагрузка на тело распространяется равномерно. Мозговая деятельность и работа сердца становятся более

эффективными. Использование палок снижает нагрузку на позвоночник и суставы на 30%, жизненный объем легких увеличивается на 30% и всё это немаловажно для студентов имеющих отклонения в здоровье.

Формула для определения длины палок: $0,66 \times \text{рост}$ – длина палки для начинающих, $0,68 \times \text{на рост}$ – длина палки для подготовленных физически людей, $0,7 \times \text{на рост}$ – для спортсменов. Занятия от 15 минут до 80 минут в зависимости от общего состояния и поставленной цели. Формулы, по которым можно определить нагрузку: $(190 - \text{возраст}) \times 65\%$ – для новичков и оздоровления, $(190 - \text{возраст}) \times 75\%$ – для фитнес-подготовленных, желающих похудеть. Начинать занятия лучше на ровной местности. Освоив технику, можно постепенно выбирать более сложные маршруты. Естественные перепады ландшафта по высоте делают занятие приятным и разнообразным. На ровной местности шаг приходится увеличивать за счет толчка палкой, а на подъеме приобретается новое ощущение движения вперед, а спуск вниз-расслабление.

Нами был проведен опрос среди студентов первого курса, социально-педагогического факультета БрГУ имени А.С. Пушкина, в количестве 56 человек, в возрасте 18 лет $\pm 0,9$ мес. В ходе которого мы установили, что среди студентов 88% опрошенных не знают о технике и методике занятий скандинавской ходьбой, но слышали. И только 12% знают и хотели бы заниматься этим видом лечебной ходьбы в рамках учебных занятий.

Выводы. Каждый будущий специалист в любой области обязан владеть средствами восстановления организма. Такие формы лечебной ходьбы, как скандинавская ходьба, прекрасно подходят для студентов, у которых имеются заболевания системы кровообращения, костно-мышечной, нервной систем, органов дыхания, пищеварения и др. болезней. Достоинства: занятия проходят на свежем воздухе.

1. Новикова, Ю.А. Физкультура или спорт. Спорт – не физкультура // Новиков Ю.А. – М., 2008г. – 154 с.

2. Полетаева А. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб.: Питер, 2013. – 80 с.

3. Здоровье легким шагом / А. Полетаева. – СПб., 2014. 4. Ачкасов Е.Е., Володина К.А., Руненко С.О., Основы скандинавской ходьбы (уч. пособие)

ШЕМЕТ А.А., КРЫМ Л.Е.

Брест БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – С.Г. Ларюшина, преподаватель

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ БРЕСТКОЙ ОБЛАСТИ

Введение. Научные исследования в области изучения физической активности учащихся общеобразовательных школ показывает, что несмотря на загруженность в повседневной жизни школьника, некоторые находят время для занятий спортом не только на школьных занятиях физической культуры.

Цель работы – анализ физической активности школьников.

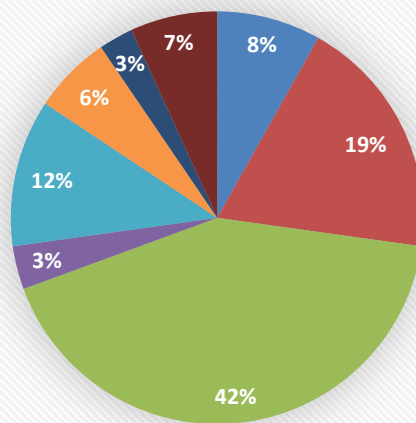
Методы исследования. Исследование проводилось путём опроса и анкетирования учащихся 9-11 классов общеобразовательных школ. Всего в опросе участвовало 78 школьников, из них 56% респондентов – мальчики, 44% - девочки. Согласно учебному плану, у подавляющего большинства опрошенных учащихся в неделю проводится 3 урока физической культуры.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты (Рисунок 1) говорят о том, что большинство обследованных школьников весьма редко занимаются физическими упражнениями. Преобладание ответов «3 дня» (42%) свидетельствует о том, что физическая активность чаще всего связана со школьными занятиями физической культурой. Также 7% учащихся ни одного дня за неделю не занимались физическими упражнениями. Тем не менее, почти треть опрошенных школьников отмечают, что занимаются физическими упражнениями достаточно часто. Скорее всего, эти респонденты проявляют физическую активность в спортивных кружках и секциях, ведут активный образ жизни.

62% респондентам нравятся занятия физической культурой. 48% из них считают, что занятия физической культурой положительно влияют на их организм, улучшая физическую форму и здоровье. 29% не любят посещать занятия по физической культуре и ещё 9% не дали точного ответа.

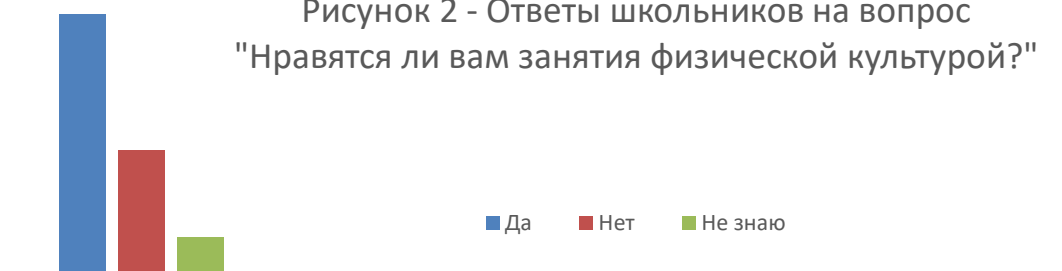
Причинами незаинтересованности занятиями физической культурой являются: отсутствие спортивного инвентаря, нехватка свободного времени, высокая учебная загруженность, лень и др.

Рисунок 1 - Частота занятий физическими упражнениями за неделю



■ 1 день ■ 2 дня ■ 3 дня ■ 4 дня ■ 5 дней ■ 6 дней ■ Ежедневно ■ Ни одного дня

Рисунок 2 - Ответы школьников на вопрос "Нравятся ли вам занятия физической культурой?"



■ Да ■ Нет ■ Не знаю

Выводы. Таким образом, результаты исследования указывают на несерьёзные отношения школьников к занятиям физической культуры, а следовательно, и к своему здоровью. Актуальной проблемой является совершенствование учебной программы по физической культуре, в целях повышения спортивной подготовки и укрепления здоровья школьников, повышения интереса к занятиям.

ШКИТКО В.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Яглык, преподаватель

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Человек с рюкзаком на проселочной дороге или труднопроходимой таежной тропе – привычный персонаж современной жизни. Умению жить в полевых условиях и преодолевать трудности походной жизни, путешествовать с пользой для себя и окружающих, превращая природу в своего друга и союзника, - надо учить. В наш технический век появилась гиподинамия – нарушение функций организма из-за недостаточности движения. При наличии транспорта, особенно в городе, многие лишают себя возможности ходить. По данным Научно-исследовательского института детей и подростков Академии педагогических наук, школьные уроки физкультуры – дважды в неделю по 45 минут – дают лишь 13% двигательной деятельности, необходимой для развития растущего детского организма. Внеклассные и внешкольные занятия физической культурой и спортом, призваны восполнить этот пробел. Активные движения на свежем воздухе способствуют закаливанию организма и улучшают здоровье. Ходьба с грузом и дозированной нагрузкой укрепляет сердечно-сосудистую систему[1].

Цели работы - разработка и реализация программы, направленную на укрепление здоровья студентов, профилактику заболеваемости, воспитание здорового образа жизни всех участников образовательного процесса (преподавателей).

Методы исследования. В работе применялись следующие методы исследования: наблюдение, анализ и синтез.

Результаты и их обсуждение. В программе нужно определить основные направления практической деятельности по оздоровлению студентов, одним из которых должен быть спортивный туризм, способствующий: – укреплению нервно-психического здоровья студентов; – закаливанию их организма; – укреплению опорно-двигательного аппарата; – формированию чувства коллективизма; – повышению двигательной активности студентов [2]. В процессе занятий туризмом происходит не только воспитание физических и психофизических качеств личности, но и экологическое, и патриотическое воспитание студентов. Для решения проблемы связанной с проведением занятий туристического направления в вузе должны быть созданы определенные условия: специальное оснащение спортивного зала, трасса для занятий туристической техникой, наличие спортивного инвен-

таря для занятий туризмом (страховочные системы с карабинами, веревки разной длины и диаметра, палатки, спальники, планшеты, карта территории и т. д.), спортивный инвентарь для занятий общей физической подготовкой. Занятия спортивным туризмом успешно решают задачу общей физической подготовленности студентов, способствуют развитию умений и совершенствованию навыков по спортивному туризму. При систематических занятиях спортивным туризмом совершенствуются основные физические качества человека: выносливость, сила, быстрота, координация движений, гибкость. Приобретенные навыки туризма имеют прикладное значение и могут использоваться в поисково-спасательных работах для обеспечения сохранения жизни людей[3].

В содержание занятий входит также освоение технических и тактических навыков спортивного туризма: кроссовая подготовка; туристско-прикладные упражнения с преодолением естественных препятствий, направленные на развитие; спортивно-туристские игры, и туристские эстафеты, игровые задания по топографической подготовке; оказание первой доврачебной медицинской помощи пострадавшим и т. д.

Выводы. Таким образом, педагогическая деятельность тренера-преподавателя секции по спортивному туризму состоит в создании условий для формирования потребности у студентов в двигательной деятельности, используя для этого занятия по спортивному туризму.

В отличие от других видов спорта спортивный туризм требует минимальных затрат, так как тренировочный процесс и сами маршруты проходят в природной среде, не требующей аренды стадионов, спортивных залов и площадок, дорогостоящего инвентаря. Современная организация спортивной деятельности, на основе новых форм учебно-воспитательного процесса, сформирует спортивную культуру студента, мотивацию и интерес к спортивному стилю в жизни в дальнейшем.

1. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В., Немытов Д. Н. Туризм и спортивное ориентирование. – М., 2001. — С.100-103.
2. Роледер Л. Н. Особенности занятий спортивным туризмом в вузе // Молодой ученый. — 2016. — № 5. — С. 772–774.
3. Спортивный туризм как средство сохранения и укрепления здоровья студентов. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/128/35461/> . Дата доступа: 12.03.2019г

ШПАРЛО В.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Н. Зинкевич, старший преподаватель,
магистр пед. наук.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ, ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Введение. Двигательная активность – один из важнейших компонентов здорового режима жизни человека, в основе которого разумное, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья, систематическое использование средств физкультуры и спорта [1]. Особенно важна физическая активность в жизнедеятельности современных молодых людей, в частности, студентов. Занятия физической культурой просто необходимы для поддержания оптимального состояния здоровья, предотвращения заболеваний. Однако их частота, интенсивность зависят от наличия времени и возможностей. Имеет свои особенности физическая активность студентов, проживающих в общежитии, как во время учебного семестра, так и во время экзаменационной сессии. На сегодняшний день у студентов есть возможность заниматься спортом не только самостоятельно, но и в спортивных секциях университета, тренажёрных залах, а также в специальных спортивных комнатах общежитий.

Цель работы – выявить особенности физической активности студентов, проживающих в общежитии, в учебное время и в период экзаменационной сессии, проанализировать возможности для занятий спортом в студенческих общежитиях.

Методы исследования. В ходе работы применялись различные методы исследования: изучение литературы и сайтов университета, определение потенциала общежитий по обеспечению студентов возможностью заниматься спортом.

Результаты и их обсуждение. В ходе исследования был проведён опрос студентов филологического, психолого-педагогического, исторического и факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина, проживающих в студенческих общежитиях. В опросе приняли участие 35 студентов. Задавались следующие вопросы:

1. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта/физическими упражнениями помимо пар по дисциплине «Физическая культура» в университете?
2. Снижается ли ваша физическая активность во время сессии?

3. Используете ли вы возможности общежития для занятий спортом во время семестра и сессии?

По результатам опроса установлено, что 23 человека (65,7%) занимаются физическими упражнениями лишь на парах по физической культуре. Другие 34,3% (12 опрошенных) занимаются различными видами спорта – танцами, волейболом, ходьбой, 5 человек из этого числа занимаются самостоятельно – делают регулярные пробежки.

Что касается физической активности во время учебного семестра и во время сессии, то 72% (25 респондентов) отметили, что ввиду большой загруженности и умственного напряжения физическая активность во время сессии закономерно снижается. Лишь 18% (6 человек) из всех опрошенных во время сессии продолжают заниматься физическими упражнениями, посещать спортивные секции и заниматься спортом непосредственно в общежитии, где для этого есть все возможности. Так, в общежитиях №2, 3 и №4 БрГУ имени А.С. Пушкина есть спортивная комната для игры в теннис, а в общежитии №1 – тренажёрный зал. 9 из 12 опрошенных, которые занимаются спортом, знают об этом и регулярно посещают комнату либо тренажёрный зал, оставшиеся 3 человека не посещают и занимаются самостоятельно как во время учебного семестра, так и во время сессии.

Выводы. Физическая активность является важным компонентом общей активности человека. Согласно «Глобальным рекомендациям по физической активности для здоровья», которые были разработаны Всемирной организацией здравоохранения, для людей в возрасте от 18-ти лет и старше «физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (т.е. работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и общества». Как выявлено, в целом опрошенные, проживающие в общежитиях, физически активны, однако во время сессии сокращается количество свободного времени и, соответственно, исчезает возможность для занятия спортом. Тем не менее, у студентов, проживающих в общежитии, есть все возможности для самостоятельного выполнения физических упражнений либо же занятий в специально оборудованных комнатах общежития или, как вариант, тренажёрных залах спортивного комплекса университета, иных тренажёрных залах и секциях.

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия» / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – С. 6.

2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс].–Режим доступа:

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/. – Дата доступа: 08.11.2018.

ШПИРУК А.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина
Научный руководитель – П.П. Калинец, преподаватель,
магистр пед. наук

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Введение. Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Правильное питание обеспечивает развитие и нормальный рост детей, способствует продлению жизни людей, профилактике заболеваний, повышению работоспособности. Проблема соблюдения правильного питания в современных условиях, при наличии огромного количества пунктов быстрого питания, актуальна для всех слоев населения. Постоянные перекусы в местах быстрого питания приводят к плохим последствиям – развитию многих болезней.

Цель работы – определить влияние правильного питания на здоровье студента.

Методы исследования: В работе применялись анкетирование, опрос, а также личное наблюдение.

Результаты и их обсуждение. На основании опроса выяснилось, что 51% студентов стараются питаться правильно, 36% при этом употребляют в пищу полезные продукты, 15% соблюдают диету. Все опрошенные понимают важность здорового питания. Студенты, не уделяющие внимание правильному питанию, объясняют свою позицию отсутствием жалоб на здоровье, а также низким уровнем доходов, не позволяющим задумываться о выборе продуктов питания.

Студенты – это молодежь в возрасте 16-23 лет, у которых еще незаконченные процессы роста и формирования организма. Очень важное место в сохранении и улучшении здоровья принадлежит соблюдению правил рационального питания. Полноценное питание предполагает поглощение необходимого количества белка, углеводов, жиров, витаминов, микро- и макроэлементов для нормального функционирования организма

Студенты относятся к 1 группе по интенсивности труда, которая характеризуется: минимальной физической нагрузкой; ненормированным рабочим днем; высоким нервно-эмоциональным напряжением. Все выше перечисленное может способствовать развитию следующих заболеваний и проблем: нарушение внимания и концентрации, депрессия, тревога и хро-

нический стресс, расстройство настроения, эпилепсия, бессонница, хронические головные боли и мигрени, воспалительные заболевания, кишечные проблемы, диабет, избыточный вес и ожирение.

Наиболее оптимальным режимом питания для студентов является четырёхразовое, особенно в период подготовки к экзаменам и во время каникул. В период учебы допускается трехразовое питание, но недопустимо двухразовое и, естественно, прием пищи лишь раз в день.

Для предупреждения заболеваний (особенно ожирения) необходимо, прежде всего, избегать ошибок в питании, повысить двигательную активность, увеличить энергозатраты. Для этого следует выполнение различных видов физических упражнений.

Выводы. Таким образом, рациональное питание является одной из основных составляющих здорового образа жизни. Для поднятия здоровья молодежи необходимо проводить различные мероприятия и беседы с учащимися в целях поднятия частного и общего уровня культуры питания. Также, возможно, следует улучшить условия в пользу полноценного питания в столовых, что повлечет отказы от вредных перекусов.

1. Перлмуттер, Дэвид. Еда и мозг: что углеводы делают со здоровьем, мышлением и памятью / Дэвид Перлмуттер, Кристин Лоберг; пер. с англ. Г. Федотова, С. Чигринца; [науч. ред. Н. Никольская]. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 240 с.

ШУМОВИЧ А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.М. Гузаревич, преподаватель

ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗМА ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. В развитии духовных и физических сил человека, в укреплении его здоровья важную роль играет физическая культура. Физкультура развивают в организме человека способности приспособления к внезапным и сильным функциональным колебаниям, а также огромную выносливость организма в случае длительного воздействия неблагоприятных условий. Всё больше людей приходят на стадионы, заполняют спортивные залы, занимаются физическими упражнениями дома. Однако, несмотря на актуальность физической культуры в наше время, все занятия, как правило, проходят без надлежащего контроля – инструктора в спортзале нужно оплачивать, большинство предпочитает заниматься самостоятельно.

Вследствие этого возникает две проблемы – правильность и эффективность выполнения упражнения, и безопасность его выполнения.

Цель работ – рассмотрение проблематики травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Результаты и их обсуждение. По статистике, количество травм, полученных при занятиях спортом, намного меньше, чем полученных, например, на производстве (на улице, в бытовых условиях). И хотя спортивные травмы в большинстве случаев не опасны для жизни, они всё же по-своему неприятны, особенно для тех, кто только начал заниматься, а также при получении которых может возникнуть желание вообще закончить заниматься каким-либо видом спорта. Здесь следует учитывать то, что любая травма сказывается не только на работоспособности человека, но и требует определённого времени на её восстановление. По частоте получаемых травм на первом месте находятся такие виды спорта, как хоккей (16%), на втором бокс (13%), на третьем – боевые искусства (10,2%) и на четвёртом – самый популярный вид спорта – футбол (9,3%). Следует также отметить, что уровень травматизма в этих видах спорта у спортсменов-мужчин значительно выше, чем у женщин, а каждая вторая травма из них приходится на нижние конечности. Поэтому, для выработки рекомендаций по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях спортом необходимо понимать причины возникновения условий, при которых возникает вероятность получения травмы. К основным причинам возникновения спортивного травматизма относятся:

1. Недостатки в организации учебно-тренировочных занятий, нарушение принципов и методов физического воспитания.

2. Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования, материально-техническое оснащение мест занятий.

3. Недостаточный врачебно-педагогический контроль за физическим состоянием обучающихся.

4. Нарушение дисциплины на занятиях.

5. Неблагоприятные метеорологические условия, несоблюдение гигиенических норм и правил на занятиях.

Проанализировав вышеперечисленные причины получения травм, можно сделать вывод о том, что для профилактики травматизма необходимо придерживаться нескольких простых и доступных правил. Во время тренировки необходимо быть предельно внимательным, не отвлекаться и сосредотачиваться на своих движениях. Перед тренировкой необходимо самостоятельно или с помощью преподавателя составить план упражнений, изучить технику их выполнения. Обязательно проведение качественной разминки всех групп мышц и суставов. Если ранее уже была получена травма, необходимо дождаться полного выздоровления, иначе ситуация

усугубится и на время восстановления понадобится намного больше времени. Каждому занимающемуся нужно научиться самостоятельно адекватно подходить к планированию физической нагрузки на каждой тренировке, следить за состоянием своего организма, проводя с помощью простых способов оперативного контроля и внешних признаков утомления. Необходимо регулярно проводить упражнения на гибкость, с помощью которых уменьшается тугоподвижность мышц, увеличивается амплитуда движения суставов и снижается вероятность получения травматизма, связанная с растяжениями или вывихами.

Выводы. Безусловно, человеком в обществе накоплен достаточный объём знаний и практического опыта, приёмов и методов для обеспечения безопасного взаимодействия со средой обитания. Следовательно, деятельность человека по обеспечению собственной безопасности и предупреждению травматизма требует от него совершенствования в этой области, в противном случае человек будет ставить свою жизнь и здоровье в зависимость от негативных факторов воздействия окружающей среды.

1. Ахматгатин А.А. Характеристика физической подготовленности студентов технического вуза / А.А. Ахматгатин, С.М. Струганов // *Современные проблемы науки и образования*. 2017 №5. С. 330.

2. Якушев Э.В. Физическая культура и спорт как социальная сила развития общественного сознания / Э.В. Якушев // *Подготовка кадров для силовых структур: современные направления и образовательные технологии: Материалы двадцать первой всероссийской научно-методической конференции*. 2015 С. 287-291.

ШПАК А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель - Э.А. Моисейчик, канд. пед. наук, доцент

ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Введение. Спорт играет большую роль в жизни каждого человека. Ребёнок, учащийся, студент, взрослый - человек любого возраста должен поддерживать физическую активность в течение всего дня, так как пассивный образ жизни угнетает здоровье человека. Но в связи с тем, что не у всех и не всегда есть возможность заниматься спортом, следует искать альтернативные способы поддержания здоровья организма.

Самым простым видом физической нагрузки для студента, как и для любого человека, является ходьба. Ходьба - это вид физической активно-

сти, который занимает преобладающее место в повседневной жизни каждого человека. Она не отнимает большого количества времени, не требует материальных затрат, улучшает самочувствие и поддерживает здоровье: укрепляет сердечную мышцу, тренирует мышцы ног, ускоряет метаболизм, нормализует сон, улучшает работу мозга, повышает иммунитет и т. д. Также стоит отметить то, что ходьба является тем видом физической активности, который доступен каждому человеку, ведь для него нет значительных медицинских противопоказаний.

Данная тема является актуальной для каждого человека, так как не всегда есть нужные ресурсы (время, деньги и т. п.) для занятий спортом с целью поддержания физического здоровья организма, а ходьба является хорошей и незатратной заменой различным физическим нагрузкам.

Объект исследования: ходьба и её влияние на организм человека.

Предмет исследования: влияние ходьбы на состояние здоровья человека.

Цель работы. Выявить уровень физической активности студентов.

Возраст респондентов: от 17 до 32 лет.

Метод исследования: анкетирование, опрос студентов.

Результаты и их обсуждение. В опросе участвовали студенты первого курса филологического факультета. Количество респондентов - 120 человек, что составляет 4,5% от списочного состава всех студентов университета.

Прежде всего, мы пытались выяснить приблизительное количество шагов студента, пройденное за один день. Средний показатель - от 6 до 7 тысяч шагов для студентов с низкой физической активностью, а для студентов с высокой физической активностью - от 12 до 17 тысяч.

В ходе исследования мы выявили, что большинство студентов (75%) совершают длительные пешие прогулки 3-4 раза в неделю, 15% - 2-3 раза в неделю, 7% - 1-2 раза, а оставшиеся 3% - ежедневно. 44 человека выходят в среднем за две остановки от нужной им из общественного транспорта для поддержания здоровья и улучшения самочувствия. 10 человек заменяют подъём на лифте ходьбой по лестнице. 16 человек - специально удлиняют свой путь домой или в общежитие, заходя в различные магазины или находя новые дороги к месту проживания.

Выводы. Мы проанализировали уровень физической активности студентов филологического факультета и выяснили, что подавляющее большинство студентов ведут достаточно активный образ жизни. Многие сознательно увеличивают время пеших прогулок, выходя из автобуса на несколько остановок раньше или проходя весь путь пешком. Некоторые из опрошенных нами заменяют поездки на лифте подъёмом по лестнице, что также положительно влияет на их здоровье. В целом, все из опрошенных

являются достаточно активными людьми, так как каждый проходит более 5 тысяч шагов в день, что является нормой для поддержания организма в хорошем состоянии.

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич – М.: «Физкультура и спорт», 1988 – 208с.;
2. Акулич, Н. В. Человек и его здоровье :учеб. пособие / Н. В. Акулич, Н. В. Мащенко. - Могилев : Могилев. гос. ун-т им. А. А. Кулешова, 2000.- 160 с.

ЯКОНЮК А. И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.И.Домбровский, канд. пед. наук, доцент

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ

Введение. Оздоровительным считается медленный, любительский бег трусцой или джоггинг. Оздоровительный бег оказывает положительное влияние на здоровье человека. В первую очередь, он благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Недостаток движений у студентов приводит к атрофии большого числа капилляров и нарушению кровоснабжения тканей. Правильно дозированный бег и спортивная ходьба открывает спавшиеся, нефункционирующие капилляры, а также способствует проращению новых капилляров в обедненные участки мышц и в участки, поврежденные болезнью.

Цель: определить востребованность оздоровительного бега в системе физического воспитания студентов.

Методы исследования: опрос, анкетирование, интервьюирование, статистическая обработка материала.

Содержание. На основании анонимного анкетирования выяснилось, что 10% студентов группы 303 факультета иностранных языков регулярно занимаются оздоровительным бегом. 90% не занимаются любительским бегом, из них 30% хотели бы заниматься оздоровительным бегом на регулярной основе, а 70% занимаются другими видами активного отдыха.

В ходе исследования выяснилось, что оздоровительный бег не является популярным видом активного отдыха у студентов иностранных языков. В отличие от таких спортивных игр, как баскетбол, волейбол, футбол, теннис, а также занятий в тренажерном зале.

Это может быть связано с ложной убежденностью студентов, что бег требует какой-то специальной подготовки, особого образовательного

уровня у студента. Хотя оздоровительный бег является наиболее простым и доступным (в техническом отношении) видом циклических упражнений. Техника оздоровительного бега настолько проста, что не требует специального обучения, а его влияние на человеческий организм чрезвычайно велико.

Различают следующие виды оздоровительного бега:

1. Бег с аэробной пульсовой нагрузкой. Данный вид бега часто путают с бегом трусцой, но это не одно и то же. Аэробный бег предполагает контроль над пульсом, удары которого должны находиться в диапазоне 115-125 ударов в минуту. Хорошо подготовленный человек может бегать в таком темпе достаточно продолжительное время. Подходит аэробный бег для интенсивных тренировок, бег можно чередовать силовыми нагрузками, но делать это нужно под наблюдением инструктора.

2. Бег трусцой. Его еще называют джоггинг, активно используется в качестве упражнения для ежедневных тренировок. Бег трусцой отличается умеренностью темпа (7-9 километров в час) и не слишком широкими шагами. Популярность джоггинга обусловлена тем, что он подходит для людей абсолютно разного уровня подготовки, физического состояния и возраста. Этот вид тренировок широко применяется профессиональными спортсменами в качестве восстановительных тренировок.

3. Интервальный бег. Данный вид бега предполагает быстрое увеличение темпа на коротком участке дистанции, а затем снижение до восстановительного темпа. На восстановительном участке частота пульса должна опуститься до 120 ударов в минуту, а дыхание должно стать легким.

4. Спринтерский бег - это бег на короткие дистанции. Главная задача - пробежать отведенный отрезок дистанции максимально быстро.

Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния центральной нервной системы, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и снижением заболеваемости.

Тренировка в беге на выносливость является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, а также снятия нервного перенапряжения, которое может быть вызвано сидячим образом жизни студента и постоянными умственными нагрузками.

В результате такого многообразного влияния бега на центральную нервную систему при регулярных занятиях изменяется и тип личности бегуна, его психический статус. Психологи считают, что любители оздоровительного бега становятся более общительными, имеют более высокую самооценку, уверенность в своих силах и возможностях, а также более высокую продуктивность в работе.

Бег влияет не только на психоэмоциональное состояние студента, но и на физическое. Оздоровительный бег помогает укрепить мышцы и суставы, тем самым предотвращая появление остеохондроза и артроза. Это происходит благодаря тому, что в процессе бега участвуют все мышцы *тела*. Мышцы тесно связаны с работой суставов, а получаемые нагрузки во время занятия улучшают работу костно-мышечной системы.

Оздоровительные пробежки делают суставы более эластичными и укрепляют сердечную мышцу. Вследствие этого, улучшается кровообращение и насыщение кислородом всех органов и тканей. Известно, что недостаток физической активности негативно влияет на работу системы кровообращения.

Заключение. Здоровье – это необходимое условие гармоничного развития студента, ведь здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного физического, душевного, духовного, и социального благополучия. На основании данного исследования можно сделать вывод, что оздоровительный бег в данный момент не является популярным видом физической активности среди молодежи. Но учитывая его эффективное влияние на здоровье, оздоровительный бег должен стать частью жизни каждого студента, чтобы обеспечить его продуктивность в учебе, выносливость, работоспособность, а в конечном итоге и успеваемость. Бег — универсальное средство укрепления здоровья и улучшения психоэмоционального состояния для студента.

ЯНКОВИЧ А.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – В.И. Домбровский, канд. пед. наук, доцент

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

Введение. В своей работе мы рассмотрели основные физические качества, в том числе выносливость и её развитие посредством физических упражнений. Основное средство физической культуры – физические упражнения. Существует физиологическая классификация упражнений, в которой вся многообразная мышечная деятельность объединена в отдельные группы упражнений по физиологическим признакам. К числу основных физических или двигательных качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят силу, быстроту, выносливость и координацию.

Цель работы – изучить основные физические качества студентов, используемые на занятиях физической культуры.

Методы исследования. В работе применялись обзор литературы, опрос и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. На основании опроса и анкетирования, мы установили, что студенты факультета иностранных языков используют в занятиях физические упражнения на развитие следующих физических качеств:

- развитие силы используют 50% опрошенных;
- развитие гибкости, координации – 20% опрошенных;
- развитие выносливости – 20% опрошенных;
- остальные 10% опрошенных развивают другие физические качества.

Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания. Тренировки, которые направлены на развитие силы, приводят к мышечной гипертрофии. В функционирующих мышцах происходит снижение сократительной активности. Если увеличилась мышечная масса, то это значит, что значительное число мышц уже задействовано при реализации максимального усилия. В итоге это способствует повышению максимальной мощности мышц и энергопродукции анаэробных систем. Такие кратковременные физ. нагрузки, способствующие развитию силы, как спринт, требующие большого уровня анаэробного обмена веществ, способствуют не только улучшению спринтерских способностей, но и увеличению силы атлетов.

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растяжку. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц. С ростом мышц повышается гибкость связок.

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике и повседневной жизни. Выносливость необходима для выполнения работы средней интенсивности без наступления утомления. Она отражает общий уровень работоспособности

человека. Существует общая выносливость — это способность человека длительное время выполнять работу умеренной интенсивности при полном функционировании мышечной системы. Ее еще называют аэробной выносливостью, т.е. полностью обеспеченной кислородом. Общая выносливость служит фундаментом для развития специальной выносливости. Специальная выносливость - способность эффективно выполнять работу, несмотря на возникающее утомление, в определенном виде спортивной деятельности.

Выводы. На основании проведенных исследований, мы установили, что основными для студентов являются следующие физические качества: сила, гибкость и выносливость.

ЯРМОЛОВИЧ В. С.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – М.И. Сулейманова, старший преподаватель, магистр пед.наук

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

Введение. Волейбол среди спортивных игр прочно занимает лидирующие позиции по популярности и зрелищности. На сегодняшний день приоритетным направлением в научном исследовании является поиск инновационных средств и методов в решении проблемы здорового образа жизни при занятиях волейболом, развития физических качеств, обучения техническим приемам игры.

Цель исследования – научно обосновать технологию применения средств базовой аэробики на занятиях по волейболу.

Волейбол как средство физического воспитания нашел широкое применение среди студентов в вузе. Волейбол характеризуется постоянно возникающими неожиданными ситуациями, требующие проявления быстроты реакции, способности к концентрации и быстрому переключению внимания. Все эти характеристики специалисты связывают с проявлением координационных способностей, которые являются основным качеством для волейболистов.

Учебно-тренировочные занятия в вузе проводятся в форме урока, продолжительностью 90 минут и состоящего из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной, заключительной. Цель занятий: формирование мотивационно-целостного отношения студентов к физической

культуре, овладение системой двигательных умений и навыков, развитие психофизических способностей.

Основной задачей подготовительной части является подготовка организма занимающихся к 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. При этом они могут соединяться в связки или следовать один за другим. Базовая классическая аэробика высокой интенсивности содержит большее количество беговых упражнений, скачков, подскоков.

Степ-аэробика – один из видов аэробики, где движения выполняются с использованием специальной степ-платформы. Этот вид аэробики заставляет работать крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему.

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, перемещения игрока, имитация нападающего удара с мячом и без мяча.

Для совершенствования общей выносливости эффективно использовать комплексы упражнений классической аэробики достаточной продолжительности и умеренной интенсивности (ЧСС 150–160 уд/мин). Скоростно-силовую (прыжковую) выносливость необходимо развивать с помощью комплексов классической и степ-аэробики большой или максимальной интенсивности (ЧСС 180–200 уд/мин). Так же комплексы танцевальной аэробики и степ-аэробики с использованием оборудования с неустойчивой поверхностью будут способствовать развитию координационных способностей занимающихся.

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 статического и динамического характера. 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. Внедрение в учебно-тренировочные занятия комплексы упражнений, включающие основные элементы техники волейбола и базовые шаги аэробики, способствует росту посещаемости занятий студентами, делает для них более осмысленным выполнение физических упражнений, а так же, дают возможность занимающимся в короткие сроки освоить требуемые технические действия. Отличительной особенностью данной технологии является положенный в ее основу сопряженный подход, оказывающий воздействие на отстающие виды координационных проявлений спортсменов и положительно влияющий на развиваемые двигательные способности.

1. Доржиева, О. С. Методика технической подготовки юных волейболистов с использованием средств базовой аэробики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Улан – Удэ, 2013. – 27 с.

2. Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т. С. Лисицкая. – М.: Просвещение, 1994. – 96 с.

ЯТЧУК Т.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – С.С. Лукашевич, преподаватель

РАСПОРЯДОК ДНЯ – ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Введение. Самыми главными вопросами современных учащихся считаются сохранение и укрепление собственного здоровья. Здоровый образ жизни у каждого индивидуален, в своей жизнедеятельности люди руководствуются законами общества и собственными законами организма.

Сберечь здоровье подростков – одна из наиглавнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить отличных специалистов нужно укреплять и формировать здоровый образ жизни, правильные привычки, содействовать работоспособности студенческой молодежи. Сегодня данная категория населения испытывает отрицательное влияние окружающей среды, так как физическое и умственное развитие совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким интеллектуальным нагрузкам.

Цель работы – исследование влияния соблюдения режима дня на уровень самочувствия студентов второго курса физико-математического факультета.

Методы исследования. Анкетирование, исследовательский метод, статистическая обработка информации.

Результаты и их обсуждение. С целью исследования была разработана анонимная анкета. В опросе приняли участие 100 студентов второго курса физико-математического факультета дневной формы обучения БрГУ им. А.С. Пушкина. По итогам опроса было выявлено, что 48% опрошиваемых соблюдают свой режим дня; 32% хотят его соблюдать, но по различным причинам у них не получается это делать; 20% считают, что им не нужен распорядок дня. Как видим, студенты физико-математического факультета в большинстве случаев придерживаются распорядка дня. И лишь малая доля учащихся не считает это важной задачей. А ведь формирование здорового образа жизни у студентов в образовательном процессе является важнейшей задачей общества. Одной из ведущих причин формирования правильного образа жизни считается соблюдение режима дня, который устанавливает для студента определенный порядок поведения днем и ночью. Специалисты по психологии рекомендуют его устанавливать, чтобы выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирование в коре больших полушарий конкретной очередности действий возбуждения и торможения, важных для производительной деятельности [2].

Для формирования здорового образа жизни необходимо соблюдать следующий распорядок дня:

- желателно 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 [1].

Выводы. Режим содержит не только оздоровительный, но и воспитательный смысл. Строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, опрятность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни. В становлении здорового образа жизни приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

1. Морозов Михаил Основы здорового образа жизни — М.: ВЕГА, 2014.
2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. / Под ред. Виленского М.Я. — М.: Кнорус, 2013.

Секция 4. Медико-биологические основы двигательной активности детей и молодежи.

АВРАМЕНКО А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, ст. преподаватель

ПРОФИЛАКТИКА РАЗВИТИЯ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АССИМЕТРИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Введение. Все виды спорта в зависимости от влияния на ОДА спортсменов можно разделить на три группы: симметричные, ассиметричные и смешанные виды спорта. Данная классификация (по Г.Е. Егорову), 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, с.105]. Знание и учет особенностей влияния выбранного вида спорта на ОДА необходимо для профилактики различных ортопедических заболеваний юных спортсменов, особенно при наличии у них нарушений осанки и начальных форм сколиозов.

Цель работы – раскрыть понятие «ассиметричные» виды спорта, их влияние на формирование ОДА, рассмотреть возможные профилактические меры профилактики по предупреждению развития нарушений осанки и сколиозов у юных спортсменов.

Методы исследования – анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Согласно Г. Е. Егорову, к ассиметричным видам спорта относятся такие виды как бадминтон, баскетбол, метание, бокс, стрельба, фехтование, теннис и др. При занятии ассиметричными видами спорта тело спортсмена не обладает устойчивым равновесием во фронтальной плоскости и, как правило, находится длительное время в вынужденной ассиметричной 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 ассиметричных 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.

Исследования ряда ученых (И. А. Риц, В. Е. Шварцман, Н. А. Калиниченко, И. А. Кураченков и др.) показали, что многолетние занятия ассиметричными видами спорта, особенно при ранней узкой специализации, нарушают равномерное развитие мышечных групп правой и левой половин тела. Это, в свою очередь, неблагоприятно отражается на процессе формирования осанки и нередко приводит к развитию сколиозов [2, с.31, 58].

По данным Г. Е. Егорова, при занятии ассиметричными видами спорта у 20% юных спортсменами 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, имеющих к началу занятия спортом сколиозы I степени, медленное прогрессирование сколиоза отмечается у 10–13%. Эти показатели свидетельствуют о неблагоприятном влиянии ассиметричных видов спорта на процесс правильного формирования осанки при ранней узкой 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-летнему возрасту происходит практически полное формирование осанки, а сформированный мышечный корсет способен оказывать достаточное сопротивление неблагоприятному влиянию вынужденной ассиметричной спортивной позы [1, с. 106–107].

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что занятия ассиметричными видами спорта юными спортсменами требуют особого контроля со стороны тренеров и родителей. Построение тренировочного процесса следует проводить обязательно с учетом анатомо-морфологических особенностей растущего организма, для профилактики развития нарушений опорно-двигательного аппарата необходимо увеличение удельного веса симметричных нагрузок. Следует проводить отбор и рациональную ориентацию 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 // 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.

АФУКСЕНИДИС К. Ю.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И. Г. Роменко, ст. преподаватель

К 110-ЛЕТИЮ СО ДНЯ СМЕРТИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, ОСНОВОПОЛОЖНИКА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Введение. П.Ф. Лесгафт (1837–1909) – основоположник физического образования в России. Среди многочисленных заслуг П.Ф.Лесгафта перед отечественной наукой особое место занимают созданная им оригинальная теория физического образования и система подготовки кадров для ее внедрения в жизнь. Особого внимания заслуживает концепция П. Ф. Лесгафта, построенная на признании взаимосвязи сторон воспитания и развития. В советской педагогике на новой методологической основе эта концепция, подкрепленная многими новыми трудами, оформилась как принцип комплексного подхода к воспитанию и его исследованию.

Цель работы – изучить труды П.Ф. Лесгафта, рассмотреть задачи, решаемые в них. *Методы исследования* – анализ литературных источников. *Результаты и их обсуждение.* Капитальные труды Лесгафта «Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста», «Семейное воспитание ребенка и его значение», «Об отношении анатомии к физическому воспитанию», статья «О физическом образовании в профессиональной школе» сохранили свою научную значимость и могут быть весьма полезны и сегодня.

В 1877 г. Лесгафт по собственному плану организует учебно-гимнастические курсы для подготовки учителей по гимнастике. В 80-е годы Лесгафт создает ряд значительных работ, где показывает единство физического и психического («О генетической связи между выражением лица и деятельностью мышц, окружающих органы высших чувств», 1881) и раскрывает особенности физического развития и воспитания («Физическое развитие в школах», 1880, «Школьные типы», 1884).

Активная педагогическая деятельность в университете не могла отвлечь Лесгафта от главных его устремлений - разработки своей системы физического образования и ее практического внедрения. Этими устремлениями пронизан критический анализ состояния вопроса в теории («О педагогической литературе последнего времени», 1887) и практике («Значение физических упражнений для войск», 1888). Особое место среди работ этого периода занимают капитальные труды «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» и «Семейное воспитание ребенка и его значение».

Он создает различные курсы по подготовке руководителей физического воспитания и образования, биологическую лабораторию – научный центр и учебную базу со специальным печатным органом, руководит организацией детских площадок, катков по линии «Общества содействия физическому развитию учащейся молодежи», созданного по его же инициативе.

Это общество ставило следующие задачи: «разрабатывать вопросы, относящиеся к физическому воспитанию и образованию в целях установления нравственных взглядов родителей и воспитателей на этот предмет, и практически содействовать, по мере возможности, физическому развитию детей и молодых людей обоего пола».

При поддержке общества П.Ф. Лесгафт добился разрешения на открытие Курсов воспитательниц, руководительниц физического образования (1896г.). В истории развития педагогической теории П.Ф. Лесгафту принадлежит особое место – как основоположнику отечественной науки о физическом воспитании. Ему удалось создать оригинальную, стройную и развернутую систему физического образования (воспитания). В этой системе одно из центральных мест занимает воспитание детей школьного возраста.

Свой капитальный труд о физическом воспитании он называет «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста». Физическое образование в нем рассматривается как системное состояние человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных навыков. Главная идея, лежащая в основе «Руководства ...», состоит в признании основной задачей школы образования человека, т.е. формирование его как личность. Поэтому целевой установкой физического образования детей школьного возраста является стремление научить их сознательно управлять всеми своими движениями, руководствуясь при этом нравственными началами, точно различать пространственные и временные отношения и в результате приобрести умение действовать сообразно окружающей обстановке.

новке. В этой целевой установке сливаются воедино задачи образовательные и воспитательные.

Выводы. В трудах П.Ф. Лесгафта человек всегда рассматривается как целостный организм и личность одновременно. Отсюда вытекают сложнейшие вопросы взаимосвязей умственного, нравственного, эстетического и физического развития и взаимовлияний соответствующих им сторон воспитания.

1. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. / Сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.

БАСАЛАЙ А. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ПРОБЛЕМА СКОЛИОЗА У ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Первое подробное клиническое описание сколиоза принадлежит Амбруазу Паре, который изложил и основные принципы лечения сколиоза с помощью железного аппарата. В то же время, как указывают некоторые авторы, эта болезнь была известна еще и Гиппократу, пользовавшемуся деревянными шинами для исправления деформаций позвоночника.

Цель работы. Исследовать проблему сколиоза в процессе обучения в школе.

Методы исследования. Для определения сколиоза у школьников, мною были проанализированы медицинские карты 76 учащихся. Для эксперимента мы взяли три класса и проанализировали динамику данного заболевания в старших классах этих же экспериментальных групп. Выяснялось количество патологий в разных возрастных группах детей и анализировались профилактические мероприятия в соответствующих классах и во всей школе.

Результаты и их обсуждение. Сколиоз занимает особое место в вертебрологии так как является наиболее серьезной ортопедической патологией детей и подростков. Сколиоз – это сложная стойкая деформация позвоночника, сопровождающаяся, в первую очередь, искривлением в боковой плоскости с последующим скручиванием позвонков и усилением физиологических изгибов позвоночника. При прогрессировании сколиоза развивается деформация грудной клетки и костей таза с сопутствующим нарушением функции органов грудной полости и тазовых органов. В вертебрологии, травматологии и ортопедии существует несколько класси-

каций сколиоза. Можно выделить две большие группы: структурный сколиоз и неструктурный сколиоз. В отличие от структурного, при неструктурном наблюдается обычное боковое искривление позвоночника, не сопровождающееся стойкой патологической ротацией позвонков. По форме искривления все сколиозы делятся на три группы: С-образные (один боковой изгиб), S-образные (два боковых изгиба) и Z-образные (три боковых изгиба). Последний вариант встречается крайне редко.

В связи с увеличением этой патологии в Санитарные нормы были внесены требования по оборудованию классов не столами, а партами, а также конторками - стоячими рабочими местами для разгрузки позвоночника. Сегодня уже примерно 50% начальных классов имеют по 1-2 конторки – с учетом процента детей с нарушением осанки. Снизилась допустимая масса ранцев для школьников всех возрастных групп. В школах должны быть установлены индивидуальные ячейки (шкафчики) для учеников начальных, средних и старших классов, чтобы дети могли оставлять там вещи.

Если у ребёнка сколиоз первой степени, то ему рекомендовано заниматься в подготовительной группе, а также проходить курс ЛФК в поликлинике. Дети со второй степенью сколиоза попадают в СМГ (специальная медицинская группа). Для проведения эксперимента мы взяли 3 класса, и выявили на основе медицинских карт количество сколиоза у детей 1-х классов, а затем проследили динамику этого заболевания в 6-ом, 9-ом и 11-ом классах. Получили результаты, которые отражены в таблице 1.

Таблица 1. Наличие сколиоза в разных возрастных группах

Экспериментальная группа	Всего учащихся	Количество детей со сколиозом, %	Экспериментальная группа	Динамика, %
1 класс	30	6,6	6 класс	16,7
1 класс	25	0	9 класс	12
1 класс	21	4,8	11 класс	28,6

В школах г. Бреста осуществляется контроль за развитием данного заболевания. Проводятся занятия по программе СМГ, ЛФК. В школах имеются конторки, за которыми учащиеся стоят на уроках по 10-15 минут. И, несмотря на целый комплекс проводимых мероприятий, количество заболеваний разными видами сколиоза растёт (табл. 1)

Выводы. Нужно следить за осанкой ребёнка. Сколиоз – болезнь сложная, но излечимая. Она часто развивается в период роста организма. Необходимо проводить планомерную профилактическую деятельность и родителям и учреждениям образования с целью недопущения сколиоза.

1. Научно-практический медицинский журнал [Электронный ресурс] / Практическая медицина. – Режим доступа: <http://pmarchive.ru/skolioticheskaya-bolezn> – Дата доступа : 21.02.2018.

2. Медицинский справочник болезней [Электронный ресурс] / Болезни одс и травмы – Режим доступа: <https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/scoliosis> – Дата доступа : 21.02.2018.

БАЧА Т.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Северин, канд. психол. наук

ОТНОШЕНИЕ К ЗДОРОВЬЮ У МОЛОДЕЖИ С РАЗНЫМИ АКЦЕНТУАЦИЯМИ ЛИЧНОСТИ

Введение. Научные исследования в области изучения здоровья и акцентуаций личности показывают, что студенческая молодежь недооценивает важность сохранения и укрепления здоровья в молодом возрасте. Акцентуацию можно определить как дисгармоничное развитие характера, сильную заостренность или выраженность его отдельных черт, что обуславливает повышенную уязвимость личности в отношении определенного рода воздействий. Акцентуация затрудняет адаптацию в некоторых специфичных ситуациях. Карлу Леонгарду принадлежит первая попытка классификации акцентуаций. В последующем термин уточнен А.Е. Личко, который под акцентуациями понимал крайние варианты нормы характера, когда происходит чрезмерное усиление некоторых черт. Карл Леонгард выделил 12 типов акцентуации.

Цель работы – исследование отношения к здоровью у студентов с разными акцентуациями личности.

Методы исследования. В работе применялись: характерологический тест-опросник К. Леонгарда, предназначенный для выявления акцентуаций характера и тест-опросник «Отношение к здоровью» (Р.А. Березовская).

Результаты и их обсуждение. Было опрошено 40 студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Полученные результаты показали, что у большинства опрошенных туркменских студентов (37 человек) преобладает низкий ценностно-мотивационный уровень значимости здоровья в иерархии индивидуальных ценностей; у 38 студентов выявлен низкий уровень эмоционального отношения к собственному здоровью и низкая степень соответствия поведенческой активности прин-

ципам ЗОЖ; у 30 студентов присутствует средний уровень осведомленности о здоровье и факторах риска.

У 28 студентов выявлен застревающий и дистимный типы акцентуаций, у 12 – циклотимный тип акцентуации. Данные типы характеризуются неустойчивостью эмоциональных состояний, перепадам настроения, склонностью к эмоциональному выгоранию.

Выводы. Таким образом, для студентов с низким уровнем отношения к здоровью характерно проявление определенных типов акцентуаций личности (циклотимного, застревающего и дистимного).

БОКША Н.И.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Северин, канд. психол. наук

ВЫРАЖЕННОСТЬ ЛОКУСА-КОНТРОЛЯ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Введение. Научные исследования в области изучения локуса контроля показывают, что локус контроля – это такая характеристика личности, которая демонстрирует склонность приписывать ответственность за происходящие в жизни события и результаты деятельности внешним силам (экстернальный локус контроля) или собственным способностям и усилиям (интернальный локус контроля). При преобладании интернального локуса контроля человек приписывает происходящие события собственным личностным качествам. При преобладании экстернального локуса контроля человек приписывает неудачи или успехи внешним событиям, везению, то есть не себе самому, а другим людям.

Цель работы – исследование локуса контроля пожилых людей с разным уровнем физической активности. *Методы исследования.* В работе применялись: тест-опросник субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера (адаптирован Е.Ф. Бажиным, С.А. Голькиной и А.М. Эткиндоном) и анкета «Моя неделя». *Результаты и их обсуждение.* Полученные результаты показали, что у 40 опрошенных пожилых людей имеется разный опыт физической активности (у 12 катание на велосипеде, у 10 человек занятия танцами, 8 человек скандинавская ходьба, 10 человек – пассивный отдых у телевизора и рукоделие).

Для 22 пожилых людей характерен интернальный локус контроля (ответственность за поведение и здоровье приписывают себе, социально активны). У 18 человек выявлен экстернальный локус контроля (ответствен-

ность за поведение и здоровье приписывают случаю и внешним факторам, социально пассивны).

Выводы. Таким образом, у большинства пожилых людей с интернальным локусом контроля выявлен высокий уровень физической активности (катание на велосипеде, танцы). У пожилых людей с экстернальным локусом контроля имеются предпочтения просмотра телевизионных передач и рукоделия, занятий скандинавской ходьбой с палками. Соответственно выражен уровень социальной активности и ответственности за собственное здоровье и поведение (у пожилых с интернальным локусом контроля выше показатели, чем с экстернальным).

БОРСУК Т.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, ст. преподаватель

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Введение. Пробиотики и пребиотики являются составляющей функционального питания человека. Под функциональными пищевыми продуктами (ФПП) понимают продукты, имеющие доказанное влияние на здоровье человека, способствующие профилактике заболеваний, улучшающие его здоровье, физическую и умственную работоспособность. Отличием между ФПП и БАДами к пище являются форма доставки функционального ингредиента в организм человека, его концентрация и длительность приема. Функциональные продукты – это продукты, которые человек может употреблять в ежедневном рационе, не боясь передозировки или накопительного эффекта функционального ингредиента [1, с. 30].

Пробиотики – живые микроорганизмы: молочнокислые бактерии, чаще бифидо- или лактобактерии, оказывающие благоприятное влияние на микрофлору человека, способствующие лучшей адаптации его к окружающей среде. Микроорганизмы в составе пробиотиков, не патогенны, не токсичны, содержатся в достаточном количестве, сохраняют жизнеспособность при прохождении через ЖКТ и при хранении. Пример пробиотических продуктов – йогурты и другие кисломолочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии, маркированные как «био-, бифидо-, ацидо-» и др.

Пребиотики – это неперевариваемые компоненты пищи, избирательно стимулирующие рост и активность защитной микрофлоры кишечника человека и улучшающие тем самым его здоровье (разновидности пищевых волокон). Пребиотики находятся в молочных продуктах, крупах, чесноке,

цикории, бананах и др. Обогащенные пребиотиками продукты имеют маркировку – «содержат пищевые волокна, лактулозу и инулин».

Цель работы – изучение ассортимента молочной и хлебобулочной продукции, выпускаемой предприятиями г. Бреста и содержащей про- и пребиотические компоненты, а также ассортимента данной продукции, продаваемой в магазинах города. Предполагалось рассмотреть вопрос доступности данных продуктов для студенческой молодежи.

Методы исследования – анализ ассортимента продукции ОАО «Берестейский пекарь» и ОАО «Савушкин продукт», представленной на Интернет-сайтах предприятий, а также ассортимента данной продукции, предлагаемой к продаже в магазинах торговых сетей «Евроопт», «Санта» и «Алми» г. Бреста.

Обсуждение результатов. Из всего ассортимента несдобной хлебобулочной продукции ОАО «Берестейский пекарь» (37 наименований), функциональные добавки содержат 10 хлебобулочных изделий, в постоянной продаже – 7 наименований (18,9% от всего ассортимента). Данные продукты содержат большой спектр добавок (пищевые волокна, микроэлементы, клетчатка, зерновые добавки и др.), оказывающих положительное влияние на иммунитет человека, улучшение работы кишечника, стимуляцию роста собственной микрофлоры и др. [2].

Анализ ассортимента молочной продукции ОАО «Савушкин продукт» показал, что из более чем 40 выпускаемых продуктов 18 содержат функциональные добавки (фолиевая кислота, премикс витаминов, лактулоза и др). Выпускается линейка продуктов, обогащенных бифидобактериями («Оптималь») [3]. В постоянной продаже в магазинах торговых сетей «Евроопт» и «Алми» города Бреста имеется больше 50% перечисленных продуктов.

Кроме того, в постоянной продаже в магазинах города всегда присутствуют и продукты других производителей, относимые к ФПП: йодированная соль, продукты, содержащие пробиотики (биойогурт, биокефир, ацидофиллин и др.), молочные продукты, обогащенные кальцием и витаминами, хлебобулочные изделия с различными добавками и др.

Выводы. Таким образом, можно отметить, что в настоящее время в свободной и доступной продаже имеется достаточное количество продуктов, содержащих про- и пребиотики, и при выборе следует отдавать предпочтение именно функциональным продуктам. В то же время, в студенческой среде ощущается недостаток знаний на данную тему и явная потребность в получении соответствующей информации. Считаем, что необходимо активно 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 / Шендеров Б.А. // Вестник восстановительной медицины. – 2003. – № 1. – С. 29–31.

2. [Электронный ресурс]. URL: <http://bhp.by/> (дата обращения: 23.02.2019).

3. [Электронный ресурс]. URL: <http://savushkin.by/> (дата обращения: 03.03.2019).

БЯШИМОВ М. М., РОМЕНКО И. Г.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М.В. Головач, канд. биол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ ПО ДАНЫМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

Введение. Адаптация к мышечной деятельности представляет собой системный ответ организма, направленный на достижение состояния высокой тренированности и минимизации физиологической цены за это. Современный уровень спортивных достижений диктует необходимость изучения и оценки функциональных состояний и адаптивных возможностей всех систем организма во взаимосвязи, определения качественной специфики их функционирования в различных условиях [1]. Изучение состояния дыхательной системы у иностранных студентов позволит понять особенности дыхательной системы у этих обучающихся.

Материалы и методы. Исследование свойств внешнего дыхания осуществлялось с помощью компьютерного комплекса «МАС-1» компании «Унитехпром БГУ» (г. Минск). Определяли следующие показатели легочной вентиляции: жизненную емкость легких (ЖЕЛ), резервный объем вдоха (РОВд.), резервный объем выдоха (РОВыд.), дыхательный объем воздуха (ДО), минутный объем дыхания (МОД) [2].

Обсуждение. В исследовании приняли участие 15 туркменских студентов и 11 белорусских студентов в возрасте 19–22 года, обучающихся на факультете физического воспитания. Все испытуемые были здоровы.

Наименьший показатель ЖЕЛ у туркменских студентов составил 2,84 л, а наибольший – 5,49 л, у белорусских студентов 4,49 и 5,31 л, соответ-

ственно. Средние значения показателей легочной вентиляции приведены в таблице 1.

Данные указывают, что ЖЕЛ фактическое на 18,16% меньше, чем ЖЕЛ должное у туркменских студентов и на 4,64% у белорусских студентов, соответственно.

Таблица 1. ЛВ у студентов в покое.

Средние значения ЛВ, л	ЖЕЛ факт.	ЖЕЛ должное	ДО	РО выдоха	РО вдоха	МОД
У иностр. студентов						
У белорусских студентов						

Выводы. Таким образом, уровень зрелости дыхательной системы у белорусских студентов достоверно выше, чем у туркменских по данным ЖЕЛ и МОД. Только у трети юношей-туркмен показатели внешнего дыхания соответствовали физиологической норме. Полученные данные позволяют нам проводить необходимые мероприятия для профилактики нарушений функционального состояния организма для сохранения высокого уровня здоровья, а также для правильного построения учебно-тренировочного процесса.

1. Шаханова, А.В. Связь физической работоспособности с соматическим и половым развитием, направленностью тренировочного процесса у юных футболистов и баскетболистов 10–17 лет / А.В. Шанахова [и др.] // Новые исследования, 2009, № 2, С. 121–122.

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.

ВАЩИЛКО Д. Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А. В. Северин, канд. психол. наук

МОТИВЫ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У МОЛОДЕЖИ

Введение. Научные исследования в области изучения занятия спортом молодежи показывают, что спорт – это вид социальной активности, кото-

рый пропагандируется в обществе в различных телепередачах, рекламе, предметах одежды и др. Однако известно, что систематические занятия спортом могут укреплять физическое и эмоциональное состояние организма молодежи, но также и приводить к получению серьезных травм и переломов, нарушений репродуктивного и других видов здоровья.

Цель работы – исследование мотивов занятия спортом у современной студенческой молодежи. *Методы исследования.* В работе применялась анкета «Представления о спорте».

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что у 40 опрошенных студентов имеется разный опыт спортивной деятельности. Так, 15 опрошенных студентов имеют опыт игры в футбольных командах, 6 студентов – в гандбольных и волейбольных командах и принимали участие в спортивных состязаниях, 19 студентов не имеют опыта спортивной деятельности.

Мотивы занятия спортом: студенты без опыта спортивной деятельности полагают, что спорт требует очень хорошей генетики и физической подготовки (12 человек), это нагрузка не для всех, а только для избранных (7 человек). Студенты, имеющие опыт спортивной деятельности, считают, что заниматься спортом необходимо: для повышения престижа своей страны (10 человек), для физического и морального совершенствования (6 человек), для удовольствия и построения спортивной карьеры (5 человек).

Выводы. Таким образом, у половины из числа опрошенных студентов имеется опыт спортивной деятельности, именно для них характерно предпочтение в выборе занятий спортом. Студенты без опыта спортивной деятельности зачастую не видят необходимости занятия спортом и не прилагают усилий для изменения своего образа жизни и поддержания тонуса физического состояния организма. В связи с этим становится актуальной работа по пропаганде оптимальных для каждого физических нагрузок и занятия спортом с учетом состояний индивидуального здоровья, стимулирование молодежи к преодолению гиподинамии.

ВОЩУК М.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Северин, канд. психол. наук

МОТИВЫ КУРЕНИЯ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ ОПЫТОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Введение. Научные исследования в области изучения никотиновой зависимости молодежи показывают, что курение – это вид социальной ад-

дикции, который разрушительно влияет на здоровье и образ жизни молодежи. Последствия курения приводят к различным заболеваниям раку, туберкулезу и др. Особенно опасным для окружающих выступает пассивное курение.

Цель работы – исследование мотивов курения студентов с разным опытом двигательной активности.

Методы исследования. В работе применялись: тест «Мотивы курения» и анкета «Моя неделя».

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что у 40 опрошенных студентов имеется разный опыт двигательной активности. Так, у 10 опрошенных студентов имеется опыт систематического посещения плавательного бассейна, у 10 студентов – опыт велопрогулок, 20 студентов не имеют опыта систематических занятий двигательной активностью.

Соответственно, из 40 опрошенных студентов: 26 студентов имеют предпочтение к курению, а 14 опрошенных – нет.

Мотивы курения распределились следующим образом: 12 студентов курят по примеру старших товарищей (родителей, преподавателей и др.); 10 студентов курят по причине наличия большого количества свободного времени, которое по их словам «надо как-то убить»; 4 студента курят, чтобы «снять стресс». Для большинства курящих студентов (20 человек) физическая активность представляется как ненужная трата сил и времени.

Выводы. Таким образом, у большинства студентов с отсутствием опыта систематических физических нагрузок выявлена склонность к курению, которое направлено на нормализацию эмоционального состояния от стресса и ничегонеделанья. И, наоборот, физическая активность выступает как эффективное средство профилактики курения и оздоровления организма студентов. В связи с этим для студенческой молодежи становятся актуальными: пропаганда принципов здорового образа жизни, создание положительных примеров здоровьесберегающего социального поведения и методик оздоровления личности.

ДЕМИДОВИЧ О.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

СПОРТ ПРОТИВ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Введение. В последние десятилетия отмечается значительный рост случаев простудных заболеваний среди населения, склонность к их затяж-

ному и осложненному течению. Такая картина заболеваемости в первую очередь связана с факторами окружающей среды и развитием состояний пониженного иммунитета. Неблагоприятная экологическая обстановка в большинстве городов, неполноценное и несбалансированное питание, рост хронической соматической и инфекционной патологии, неадекватная антибактериальная терапия – это одни из основных причин развития приобретенных иммунодефицитов. Кроме того, резко сменился быт среднестатистического человека – теперь большую часть времени человек проводит сидя. Такое резкое изменение быта явилось шоком для нашего организма. Прогресс науки и техники предъявляет современному человеку высокое требование к его физическому состоянию и увеличивает нагрузку на психическую, умственную и эмоциональную сферы. Формировавшемуся в течение многих поколений для преодоления сложных физических трудностей телу не хватает нагрузки.

Цель работы – исследовать зависимость между занятиями спортом и частотой простудных заболеваний.

Методы исследования. Для определения эффективности физических упражнений на иммунную систему, мною был проведен опрос 15 студентов биологического факультета и 15 студентов факультета физического воспитания.

Результаты и их обсуждение. Недостаточная двигательная активность создает особые неестественные условия для жизнедеятельности человека, отрицательно воздействует на структуру и функции всех тканей организма человека. Вследствие этого наблюдается снижение общих защитных сил организма, увеличивается частота и риск возникновения заболеваний. Однако не все люди подвержены частым простудным заболеваниям. Образ жизни является ключевым фактором в предотвращении различных вирусных заболеваний, а также часто служит идентификатором устойчивости иммунной системы самого человека.

В ходе опроса студентов факультета физического воспитания (далее – ФФВ) и студентов биологического факультета (далее – БФ) БрГУ имени А.С. Пушкина выяснилось, что устойчивость к заболеваниям у студентов обоих факультетов значительно отличается. Результаты опроса показали, что количество заболеваний за 14 месяцев студентов БФ превышает таковое у студентов ФФВ в 3,5 раза. Подробные данные представлены в таблице.

Таблица – Показатели здоровья студентов ФФВ и БФ

	ФФВ	БФ
Количество заболеваний за 2018 год		
Количество заболеваний за 2 месяца		

2019 года		
Общее количество заболеваний		
Число студентов с хроническими простудными заболеваниями		

Стоит отметить, что среди опрошенных студентов ФФВ не встретилось ни одного случая хронического заболевания. На БФ наблюдалась совершенно противоположная ситуация: почти третья часть, т.е. 4 из 15 опрошенных студентов-биологов имеют хронические простудные заболевания. Кроме того студенты БФ, в отличие от ФФВ, болели не только ОРВИ, ОРЗ, но также острым тонзиллитом, трахеитом и бронхитом. В опрос были также включены вопросы о питании, в частности о наличии в рационе продуктов питания, содержащих достаточное количество витаминов, макро и микроэлементов (овощи, фрукты, молочные и мясные продукты). Однако разницы в питании студентов обоих факультетов практически не наблюдалось. Это значит, что наибольшую роль в меньшем количестве заболеваний студентов ФФВ сыграли именно занятия спортом, а небольшая подвижность, напротив, привела к снижению иммунитета студентов БФ.

Выводы. Таким образом, спорт является одним из наиболее важных факторов, которые позволяют уменьшить частоту простудных заболеваний. Даже небольшие, но регулярные занятия спортом позволят повысить устойчивость организма к различным вирусам, вызывающим сезонные заболевания, а также снизить их частоту. В связи с этим физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить здоровье, работоспособность и поддерживать свое тело в отличном состоянии.

1. Журнал «Лечащий Врач» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.lvrach.ru> . – Дата доступа: 20.02.2019.

2. Моргунов, Ю. А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры : метод. рекомендации / Ю. А. Моргунов, А. В. Федоров. – Москва : Моск. гос. техн. ун-т, 2009. – 32 с.

ДУРДЫМУРАДОВ Б.Д.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

РОЛЬ ПРОТЕИНОВЫХ СМЕСЕЙ ПРИ НАБОРЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И ПРISНИЖЕНИИ ВЕСА

Введение. Протеины – один из самых популярных видов спортивного питания среди adeptов силовых видов спорта. Тем не менее, мнения об этой добавке можно услышать совершенно противоположные – от «не будешь пить – мышцы не будут расти», до «это же химия – будут проблемы со здоровьем». Ни то ни другое, к счастью, не имеет под собой оснований.

Цель работы. Выявить наиболее оптимальные комплексы, используемые для набора мышечной массы и для похудения.

Методы исследования. Проанализировать состав протеиновых смесей.

Результаты и их обсуждение. Предлагаем вам разобраться – что такое протеины, какую роль и функцию выполняют. Протеины (белки) – это биологические макромолекулы, которые вместе с липидами (жирами), углеводами (сахарами) и нуклеиновыми кислотами необходимы для нормального метаболизма, поддержания и наращивания мышечной массы. Протеиновые смеси для спортивного питания нормально усваиваются и позволяют быстрее увеличить нагрузку и набрать мышечную массу, так как мышцы человека примерно на 20% состоит из белковых соединений, которые участвуют в биохимических реакциях и воспроизводстве молекул ДНК и РНК.

Потребность организма в протеинах напрямую связана с его физической формой и активными занятиями. Чем больше человек двигается или прикладывает напряжённых усилий, тем быстрее происходят все биохимические реакции в организме. В период интенсивных тренировок необходимо протеиновых смесей в два раза, чем при обычном режиме занятий. Для определения ежедневного количества необходимо рассчитывает 2 г белка на 1 кг массы тела, это примерно 180-200 г для мужчин, 100-120 г для женщин. Специалисты утверждают, что половину белковой нормы можно заменять протеиновыми смесями. За один приём можно употреблять 40-50 граммов протеина без опасения за здоровье. В сутки необходимо 3-4 порции в зависимости от веса и тренировочных нагрузок. Протеиновые смеси служат в качестве добавки или полностью заменяют один приём пищи, чтобы уменьшить аппетит. Пригодятся и тем, кто старается похудеть, уменьшить количество жировых отложений, и тем, кто наращивает мышечную массу. При увеличении мышечной массы часть употребляемых белков меньше, чем углеводов, поскольку необходим повышенный запас энергии. Необходимо тренироваться 3 раза в неделю с высокой нагрузкой, питаться 5 раз в день белковыми высококалорийными продуктами и упо-

треблять «медленные» протеины. Для поддержания мышечного тонуса нужно тренироваться 2 раза в неделю, питаться 3-4 раза с нормальным соотношением БЖ. При снижении веса ограничено количество углеводов, благодаря чему организм вынужденно тратит запасы жира. Усвоение протеинов в повышенном количестве требует значительных энергозатрат, которые компенсируются при расходовании жировых отложений. Таким образом, организм получает необходимое питание и силы для тренировок.

Готовые протеиновые смеси – отличный вариант для тех, кто занимается спортом и тренировками, поскольку содержат чистый, хорошо усвояемый белок, иногда в комплексе с витаминами и минеральными веществами. При похудении следует тренироваться 3 раза в неделю со средней нагрузкой, питаться 5 раз в сутки, употребляя белковые низкокалорийные продукты и «быстрые» протеиновые смеси. Одновременное похудение и увеличение мышечной массы невозможно, необходимо сначала «согнуть жиры», похудеть, а потом наращивать мышцы.

Выводы. Анализ состава протеиновых смесей показал, что некоторые из них в своём составе имеют коноплю, что вызывает привыкание и может пагубно сказаться на здоровье человека. Прежде чем решить, добавить в свой рацион питания протеиновые коктейли, нужно обязательно изучить их состав, и, возможные последствия его воздействия на организм.

1. Пащенко Л. П. Соя: состав, свойства, рациональное применение в АПК. Л. П. Пащенко. – Воронеж, 2007. – 200 с.

ЖАГУН В.А.

Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы

Научный руководитель – А.Л. Флерко, ст.преподаватель,
магистр пед. наук

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ

Введение. Основопологающими физическими факторами человек являются силовые способности. Анализ содержания программ по физическому воспитанию учащихся, а также научно-методической литературы позволил установить, что возможность применения ограниченных средств силовой подготовки на практике, не реализуется в должной мере. Так как мнение специалистов [1, 3] об эффективных направлениях формирования силовых способностей противоречиво, а так же отсутствие достаточного

количества методических рекомендаций для студентов, обусловили актуальность данной темы.

Цель работы – обоснование оздоровительной эффективности занятий силовыми упражнениями атлетической направленности у студентов.

Методы исследования. В данном исследовании принимали участие студенты факультета математики и информатики, которые по состоянию здоровья отнесены к основной группе.

В начале исследования была изучена и проанализирована литература по проблеме исследования. Далее были проведены контрольные испытания: длина тела (рост), определение физической работоспособности (ИГСТ), аэробная производительность. Показатели развития двигательных качеств определялись с помощью следующих контрольных испытаний: 6-и минутный бег; прыжок в длину с места; челночный бег 4x9 м; броски набивного мяча (2 кг) на дальность, вис на прямых руках.

Полученные результаты в процессе данного исследования, были подвергнуты статистической обработке [2] с целью обоснования педагогического исследования.

Результаты и их обсуждение. Предварительные результаты контрольных испытаний, показывают, что характеристики исследуемой группы похожи ($p > 0.05$) в полученных показателях физического состояния. Наиболее отличительные результаты контрольной и экспериментальной групп до исследования отмечаются в показателе физической работоспособности (ЭГ) и $41,95 \pm 2,95$ (КГ), где преобладала экспериментальная группа. Представленные занятия атлетическими упражнениями оказали положительное воздействие на развитие силовых способностей рук у экспериментальной группы. В контрольной группе данные изменения вызваны прежде всего широким использованием гимнастических упражнений на снарядах (в соответствии с проходимыми программными требованиями на занятиях физической культуры).

Сравнительный анализ показателей физической работоспособности (ИГСТ и МПК) до исследования позволил отметить более высокие их средние значения в ЭГ ($45,91 \pm 0,72$ и $4,82 \pm 0,3$ соответственно) по сравнению с КГ ($41,95 \pm 0,82$ и $4,51 \pm 0,22$ соответственно).

На основании проведенного исследования можно констатировать, что наиболее благоприятными с точки зрения повышения уровня физического состояния студентов, являются занятия силовой направленности, организуемые по методу круговой тренировки и проводимые три раза в неделю, с использованием различных упражнений и приемов силового характера. Так же установлено, что из всех исследуемых двигательных качеств, наибольшему влиянию в экспериментальной группе подверглись следующие показатели физического состояния: (координационные и скоростно-силовые

способности (челночный бег 4х9 м, бросание набивного мяча), физическая работоспособность (ИГСТ), аэробная производительность (МПК)) ($p < 0,05-0,001$). Выявлено, что темпы прироста в процентах по всем показателям физического состояния у обучающихся ЭГ выше, чем у студентов контрольной группы, что свидетельствует о положительном влиянии занятий силовыми упражнениями в экспериментальной группе.

Выводы. Таким образом, отметим положительное влияние занятий силовыми упражнениями атлетической направленности на показатели, характеризующие физическое состояние студентов. Положительная динамика получена была в связи с тем, что экспериментальной группе были предложены достаточно эффективные упражнения и приемы силовой направленности, рационально были организованы и проведены средства в различных учебно-тренировочных разделах.

1. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровье, 1998. – 143 с.

2. Годик, М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

3. Шубин, В.М., Левин, М.Я. Иммуитет и здоровье спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.

ЗУБКО Т.С.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М.В. Головач, канд. биол. наук, доцент

ИЗУЧЕНИЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ПОСЛЕ ВЫПЛНЕНИЯ СТАНДАРТНОЙ НАГРУЗКИ

Введение. В данной работе мы будем измерять показатели АД и ЧСС до работы, после и время восстановления. Где мы выясним уровень подготовленности спортсменов, и время восстановления разного уровня подготовленности, также необходимо вычислить среднее значение АД и ЧСС, где мы выясним среднюю подготовленность всех спортсменов.

Материалы и методы. Исследование проводилось на 4 студентах факультета физического воспитания разной степени подготовленности. Стандартной нагрузкой являлся 5-минутный бег на месте.

После нагрузки подсчитывается ЧСС (пульс) за первые 10 секунд на 2-ой, 3-ей, 4-ой минутах восстановления. Дополнительно для контроля измеряли АД в течение 5-ти минут [1].

Обсуждение. Исследование проводили на 4 испытуемых: испытуемый 1-волейбол 19 лет, стаж 6 лет, вес-78 кг, 2 разряд; испытуемый 2-волейбол 21 год, стаж 8 лет, вес-80 кг, 2 разряд; испытуемый 3-волейбол, стаж 6 лет, вес-76 кг, 3 разряд; испытуемый 4-волейбол 19 лет, стаж 5 лет, вес-75 кг, б/р.

Все испытуемые выполняли предположенную нагрузку в полном объеме.

Наименьший показатель ЧСС составил у испытуемых 2 и 4 был 70 и 69 уд./мин, что находится в рамках физиологических норм. У испытуемых 1 и 3 пульс несколько повышен. В период восстановления быстрее всех ЧСС достиг рабочего уровня у испытуемого 4. Дольше всех восстанавливался испытуемый 3 (таблица 1).

Высший показатель АД до нагрузки был у испытуемого 1 результат составил 120/90 мм.рт.ст. Наименьший показатель АД наблюдается у испытуемого 4. Показатель испытуемого 3 входит в оптимальную зону для показателей АД (таблица 2).

Таблица 1. Динамика ЧСС у студентов.

№	Испытуемые	До работы ЧСС уд./мин.	После работы ЧСС, уд./мин		
			2-й мин	3-й мин	4-й мин
1	Н.В.	84	120	108	85
2	Б.Н.	70	118	100	79
3	К.Д.	84	120	113	92
4	Я.Ю.	69	110	98	72
Среднее значение		76	117	104	84

Таблица 2. Динамика АД у студентов.

№	Испытуемые	До работы АД мм.рт.ст.	После работы АД, мм рт. ст.		
			2-й мин	3-й мин	4-й мин
1	Н.В.	120/90	130/90	130/90	120/90
2	Б.Н.	110/80	130/90	120/85	110/85
3	К.Д.	120/75	140/90	140/80	120/70
4	Я.Ю.	110/65	130/70	119/65	110/65
Среднее значение		115/77	132/85	127/80	115/77

Выводы. Таким образом, используя нагрузку в виде 5-минутного бега на месте при фиксировании показателей ЧСС И АД, мы можем судить о тре-

нированности спортсменов в соответствии с их уровнем подготовки. Так в частности испытуемых 1 и 3 наилучшее время восстановления АД мм.рт.ст. после нагрузки. А лучшее время восстановления ЧСС уд./мин было у испытуемых 2 и 4, на четвертой минуте восстановления лучший пульс был у испытуемого 2 разряда и б/р.

1. 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.

ИВАНЮК Н.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ЧИСТАЯ ВОДА – ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

Введение. Многие встречались с такой ситуацией, когда при открытии водопроводного крана, вместо прозрачной воды начинает течь жидкость ржаво-шоколадного цвета. Присутствие ржавчины в воде приводит к тому, что такую воду мы не сможем использовать для питья, приготовления пищи и даже стирки. Железо попадает в воду и из-за ряда причин, на которые мы можем повлиять. Одной из основных причин является использование старых водопроводных систем, проложенных ещё во времена СССР, которые сделаны из металла. При прохождении воды по трубам, железо оседает на них в виде шлама, что приводит к быстрому приходу в негодность сантехнического оборудования. Образование шлама происходит и из-за наличия в воде особых бактерий типа *Leptothrix Gallionella*, т.к. водопроводная система – прекрасные условия для активного размножения данного вида бактерий. Другой причиной является применение на водоочистных сооружениях фильтров для очистки воды, срок службы которых давно истёк. В результате этого, фильтры некачественно фильтруют воду от железа, и мы имеем дело с некачественной водой. Третьей причиной попадания железа и других веществ в воду является слив вредных отходов предприятиями химической промышленности, использование опасных удобрений в сельском хозяйстве, что приводит к засолению почв. Соли тяжёлых металлов попадают в грунтовые воды, затем в водные системы, из которых берётся вода человеком. Повышенное содержание железа в воде может вызвать ряд заболеваний. Его накопление в тканях внутренних органов приводит к их деградации, что может стать причиной аритмии, инфаркта миокарда, печёночной недостаточности, цирроза печени и варикозного расши-

рения вен. Некоторые исследователи даже пришли к заключению, что железо способствует выработке свободных радикалов, которые провоцируют образование злокачественных клеток, ускоряют старение организма.

Цель работы – исследование качества питьевой воды на содержание железа из различных источников.

Методы исследования. Проведение качественных реакций на ионы Fe^{+3} при помощи HCL в концентрации 1:2, 50% раствора KNCS и перекиси водорода приблизительной концентрации содержания железа.

Результаты и их обсуждение. Перед оглашением результатов опыта, необходимо отметить, что санитарная норма содержания железа в воде составляет 0,3 мг/л, согласно вкусовым критериям. Всемирная Организация Здравоохранения не обозначает какой-либо определенной величины концентрации железа в воде по медицинским показаниям и рекомендует эту концентрацию вычислять. Зная примерную норму потребления железа из воды организмом человека в день, его человека, то мы получаем норму, соответствующую 2-3 мг/л. Но в процессе исследования качества воды, необходимо сослаться на норму содержания железа в воде в 0,3 мг/л, т.к. при более высокой концентрации железа, вода теряет свои вкусовые качества.[1]

Таблица 1 – Концентрация железа в различных пробах воды.

Источник воды	Приблизительная концентрация содержания железа в мг/л.
Водопроводная вода (Восток)	0,05 – 0,1
Водопроводная вода (Центр)	0,25 – 0,3
Водопроводная вода (Вулька)	0,1 – 0,25
Вода с реки Мухавец (Восток)	0,1 – 0,25
Вода с талого снега	0,25 – 0,3
Водопроводная вода (г. Жабинка)	0,25 – 0,3
Колодезная вода (г. Жабинка)	0,3 – 0,5
Бутилированная вода	0

В ходе проведения эксперимента был выявлен только один образец воды, который имел повышенную концентрацию железа, однако эта концентрация не является опасной для организма человека. Бутилированная вода оказалась полностью лишённой железа. Остальные пробы воды содержат концентрацию Fe^{+3} , не превышающую допустимых значений.

Выводы. Чистая вода играет важную роль для организма. Именно то, что человек пьёт на протяжении своей жизни, определяет его состояние здоровья и самочувствие. Очищенная, полезная вода – основная составляющая крепкого здоровья. Для профилактики от вышеперечисленных забо-

леваний нам необходимо очищать воду от избыточного содержания железа. Существует ряд методов, благодаря которым в домашних условиях мы можем понизить концентрацию содержания железа до нормы, без использования сложных устройств и веществ. Этот эффект может быть достигнут путём отстаивания, заморозки и использовании различных фильтров.

1. Норма железа в воде питьевой [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rusbyr.ru/norma-zheleza-v-vode-pitevoj.html>. – Дата доступа: 21.02.2019.

ИВАНЮТЕНКО Н.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, ст. преподаватель

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРИЗНАКОВ ФУТБОЛИСТОВ РАЗНЫХ АМПЛУА

Введение. Проблемы спортивного отбора и спортивной ориентации требуют уже на ранних этапах спортивной подготовки определения предрасположенности и способностей организма к тому или иному виду спортивной деятельности. Поэтому изучение морфофункциональных особенностей строения тела спортсменов различных специализаций имеет теоретическое и практическое значение. Материалы о пропорциях тела, тотальных размерах и других морфологических особенностях тела спортсменов могут помочь более правильному отбору для занятий определенным видом спорта, специализации внутри него и индивидуализации спортивной тренировки.

Цель работы – выявление морфофункциональных особенностей строения и пропорций тела спортсменов-футболистов в соответствии с игровым амплуа.

Методы исследования: были проанализированы имеющиеся в литературе антропометрические данные 100 футболистов высокой квалификации.

Результаты и обсуждение. Полученные результаты анализа данных морфофункциональных признаков футболистов высокой квалификации показали следующее. Тотальные размеры тела футболистов зависят от их амплуа в команде: самые низкие показатели тотальных размеров тела имеют нападающие (рост – 171,9 см, вес тела – 68,9 кг, обхват грудной клетки – 92,2 см), самые высокие – вратари (182,3 см, 72,4 кг, 95,3 см соответственно). Игроки линии защиты по тотальным размерам занимают среднее положение (176,4 см, 73,3 кг, 92,8 см), но превосходят полузащит-

ников (174,5 см, 70,8 кг, 93,4 см). Показательно, что футболисты всех амплуа имеют малую величину абсолютной поверхности тела (1,81 м²), что, вероятнее всего, обеспечивает экономный и постепенный расход энергии, постепенную теплоотдачу организма спортсмена в течение всей игры.

Среди футболистов встречаются представители всех конституциональных типов, но чаще соматотипы 2–6–2 или 3–5–3 (по Шелдону), т.е. мезоморфные соматотипы с некоторой экто- и эндоморфностью [2, с.78].

Большинство авторов (Дешин Д.Ф., Кукушкин Г.И., Князев М.М. и др.) отмечают, что для футболистов не имеют столь большого значения, как, например, для легкоатлетов, относительные размеры тела и конечностей и соотношение звеньев скелета верхних и нижних конечностей [1].

Для футболистов характерно более низкое расположение центра тяжести, чем, например, у гимнастов, что свидетельствует о более мощном развитии мышц нижних конечностей по сравнению с верхними и дает возможность легче управлять движениями тела за счет большей устойчивости. Следует отметить уменьшение подвижности и увеличение прочности крестцово-подвздошных суставов и лобкового симфиза у высококвалифицированных футболистов.

Выводы. Таким образом, отмеченные морфофункциональные признаки показывают малые отличия по тотальным размерам тела футболистов от людей, не занимающихся спортом. Подавляющее количество футболистов имеют мезоморфный соматотип независимо от игрового амплуа. Поэтому при начальном спортивном отборе необходимо учитывать не столько антропометрические параметры, сколько показатели выносливости и ловкости, а также скоростно-силовые качества.

1. Губа, В. П. Основы распознавания раннего спортивного таланта : учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры / В. П. Губа – М. : Терра-Спорт, 2003. – С. 80–85.

2. Мартиросов, Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 248 с.

ИЛЬЮТА Д.В.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, ст. преподаватель

ЗНАЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО МАССАЖА В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА СПОРТСМЕНОВ

Введение. Занятие спортом почти всегда связано с элементом риска, заключающимся в возможности получения различного рода травм и профессиональных заболеваний. Существует целый комплекс мероприятий по профилактике травм. Одно из важнейших мест в этом комплексе занимает массаж, как средство восстановления после получения больших физических нагрузок в соревновательный и предсоревновательный периоды.

Массаж – это совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека.

Цель работы – выявление значения тренировочного массажа в профилактике спортивного травматизма.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ литературных источников и интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Исследования в области спортивного травматизма показывают, что среди, всех видов травматизма спортивный травматизм занимает 2–10 % от общего числа травм. Несмотря на то, что 91,9 % спортивных травм относятся к травмам легкой степени, они влияют на общую и специальную работоспособность спортсмена. Это обусловлено прекращением тренировочного процесса в острый период травмы, а также значительным ограничением нагрузок в период посттравматической реабилитации, что тормозит процесс физического совершенствования [1].

Массаж является неотъемлемой частью комплексного лечения спортивных травм и заболеваний. Он имеет большое значение при восстановлении работоспособности после них.

Тренировочный массаж – один из видов спортивного массажа, который применяется на практике для усовершенствования физических возможностей и увеличения работоспособности спортсменов, сохранения нужной психологической и физической подготовленности, а также как средство профилактики травматизма [4].

Методика спортивного массажа находится в прямой зависимости от методики спортивной тренировки, вида спорта, интенсивности тренировочной нагрузки и ее объема.

Цель тренировочного массажа – максимально способствовать решению частных задач тренировочного занятия с помощью специальных упражнений и приемов и подготовить организм к последующим тренировочным занятиям. Выбор методики производится в зависимости от продолжительности нагрузки и ее интенсивности, особенностей вида спорта и индивидуальных особенностей спортсмена. Методика выполнения трени-

рочного массажа предусматривает, следующее: время массажа активно работающих частей тела и мышц должно быть больше, чем время массирования участков тела, на которые приходится меньшая нагрузка. Приемы массажа выбираются в соответствии с задачами тренировочного занятия. Наиболее эффективен тренировочный массаж в конце дня, проводимый спустя 1,5 – 4 часа после занятия. Не рекомендуется также проводить тренировочный массаж спустя 8 – 10 часов после тренировки или на другой день [5].

Во время длительных переездов спортсменов, когда нет возможности продолжить тренировки, используют тренировочный массаж, способствующий поддержанию состояния тренированности. В период проведения данного массажа непосредственно перед соревнованиями массируется все тело. В это время особое внимание уделяется мышцам и суставам, на которые осуществляется основная нагрузка.

Выводы. Таким образом, тренировочный массаж, в первую очередь, является составной частью тренировочного процесса, и его можно отнести к средствам спортивной тренировки. Так же, тренировочный массаж – это средство профилактики спортивного травматизма, что является неотъемлемой частью подготовки высококлассных спортсменов.

1. Бакулин, В.С. Спортивный травматизм. Профилактика и реабилитация: учебное пособие /В.С. Бакулин, И.Б.Грецкая, М.М. Богомолова, А.Н.Богачев – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 135 с.

2. Башкиров, Ф.Б. Спортивный травматизм / Ф.Б. Башкиров– М.: «Физкультура и спорт», 1987. – 304 с.

3. Бирюков, А.А. / Бирюков А.А. Массаж – М.: «Физкультура и спорт», 1988 – 254 с.

4. Герасевич, А.Н. Массаж: учебно-методические рекомендации / А.Н. Герасевич; Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2009. – 44 с.

5. Данилова, О.А. Массаж как профилактика спортивных травм у спортсменов-легкоатлетов / О.А. Данилова, Ж.А. [и др.]. – 2015. – №1. – С. 687-691.

ИЛЬЮТЧИК Е.И.

Брест, БрГУ имени А.С.Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ВЛИЯНИЯ ИСКУССТВЕННОГО ОСВЕЩЕНИЯ НА ЗРЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Здоровье нации определяется, прежде всего, здоровьем детей и подростков. Приняты ряд законов и постановлений, обеспечивающих законодательную базу охраны здоровья подрастающего поколения, однако сохраняются отрицательные тенденции в динамике здоровья детского населения. По результатам медицинских осмотров детей, в Республике Беларусь наблюдается увеличение количества детей шести лет и первоклассников с нарушением зрения, сколиозом и нарушением осанки [1]. В ухудшении здоровья детей важную роль играют широкое распространение вредных социальных привычек и болезней, недостаточное внедрение здорового образа жизни и ряд других причин. Развиваются так называемые школьные болезни, к которым следует отнести болезни костно-мышечной системы, психические расстройства, изменения в поведении и заболевания зрительного анализатора – близорукость. Распространённость близорукости среди учащихся современных общеобразовательных учреждений высокая и находится в пределах 25-30%. Известно, что к основным факторам риска, вызывающим миопию у школьников относятся наследственная предрасположенность, пренатальная патология у матери во время беременности, врожденные аномалии глазного яблока, повышенная зрительная нагрузка, недостаточное освещение рабочего места, особенно при искусственном освещении и несоответствующая требованиям санитарных норм и правил мебель для занятий.

Цель работы – измерение и исследование уровня искусственного освещения в кабинетах школы.

Методы исследования. Для измерения освещенности в помещениях использовался Люксметр Ю-116. Анализ полученных данных произведен в соответствии с санитарными нормами освещенности СНиП 23-05-95.

Результаты и их обсуждения.

Таблица 1 – Уровень освещенности

№ кабинета	Этаж	Цвет стен	Уровень освещенности (Лк)
1(кор. I)	1	голубой	280
2(кор. I)	1	розовый	276
3(кор. I)	1	светло-зеленый	290
4(кор. I)	1	бежевый	296
5(кор. I)	1	голубой	311
6(кор. I)	1	голубой	303
7(кор. I)	1	светло-желтый	290

8(кор. I)	2	бежевый	347
9(кор. I)	2	фиолетовый	290
10(кор. I)	2	коричневый	288
11(кор. I)	2	голубой	407
12(кор. I)	2	светло-желтый	401
13(кор. I)	2	голубой	395
14(кор. I)	2	оранжевый	320
15(кор. I)	2	зеленый	416
1(кор. II)	1	светло-желтый	308
2(кор. II)	1	зеленый	322
3(кор. II)	1	розовый	312
4(кор. II)	1	желтый	310
5(кор. II)	2	деревянные панели	290
6(кор. II)	2	фиолетовый	278
7(кор. II)	2	зеленый	325
8(кор. II)	2	зеленый	314

Измерение искусственного освещения производилось в период времени 7.20 – 8.05 утра в 15 кабинетах здания старшей школы и 8 кабинетах младшей школы. Полученные данные приведены в таблице.

Проведенное исследование показывает, что уровень освещенности практически соответствует нормам (не менее 300 Лк для кабинетов, классов, рабочих комнат и офисов). Однако, следует заметить, что цвет стен влияет на количество света в помещении, так как лучи лучше отражаются от светлых стен. Например, в кабинете № 9, №10, №6 (корп. II), где стены окрашены в коричневый и фиолетовый цвет количество освещенности самое низкое.

Выводы. Так как уровень освещенности находится в норме, то следует искать другие причины близорукости у школьников, а так же проводить необходимые профилактические мероприятия.

1. Здоровье в Республике Беларусь: офиц. стат. сб. за 2016 г. – Минск: ГУ РНМБ, 2017. – 277 с.

КАЙДАЛОВА М. О.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Н.К. Саваневский, канд. биол. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ УГАРНОГО ГАЗА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Ввиду того, что современный мир все больше развивается, происходит рост населения, а, следовательно, увеличивается количество городов, автомобилей, заводов, то проблема выделения огромного количества угарного газа и отравления им становится все более актуальной. Поэтому важно, понимать, каким образом угарный газ влияет на организм человека, почему он опасен. Гигиенические критерии вдыхаемого воздуха могут оказаться неудовлетворительными из-за загрязнения выхлопными газами автомобилей, особенно при активном движении автотранспорта.

Цель работы – определение точной концентрации угарного газа на улице бульвар Космонавтов города Бреста, выявление влияния угарного газа на различные системы организма, установление степени опасности его действия на человека, находящегося на бульваре Космонавтов.

Методы исследования. В работе применялись методы:

Наблюдение: проводился подсчет точного количества автомобилей, проезжающих на улице бульвар Космонавтов г. Бреста за один час во время самого интенсивного движения автомобилей.

Анализ: делался вывод о том, сколько и какого вида автомобили проезжали за данный час по данной улице.

Расчет: проводилось вычисление по определенным формулам приближительная концентрация угарного газа на данном участке улицы города Бреста. Была использована расчетная методика [1; 2] определения загрязнения СО, содержащимся в отработавших газах автомобилей.

Результаты и обсуждение. По результатам нашего исследования было насчитано 2495 автомобилей.

Были выявлены такие типы машин:

Типы машин	Количество
Легковой	2206
Легкий грузовой/бус	200
Средний грузовой	33
Тяжелый грузовой	4
Автобус	52

Так как каждый тип автомобиля выделяет свое определенное количество угарного газа, то требовался точный подсчет каждого типа, что и было нами сделано.

Для точного подсчета концентрации угарного газа требовалось учесть:

Скорость ветра – 4 м/с, влажность воздуха – 80 %, наличие шумопоглощающих ограждений (бетонные заборы, кирпичные стены, заборы из стекла) – отсутствует, наличие полосы из деревьев – по середине улицы, между полосами, где находится тротуар для пешеходов, наблюдались посадки деревьев. Время проведения наблюдений – 17⁰⁰ – 18⁰⁰.

Значение коэффициентов, учитывающих токсичность автомобилей по выбросам в атмосферный воздух оксида углерода, аэрацию местности, влажность воздуха, скорость ветра, изменение загрязнения воздуха оксидом углерода в зависимости от величины уклона, определялся из соответствующих таблиц из источников литературы [1; 2].

Расчеты показали, что $K_{CO} = 74,604 \text{ мг/м}^3$. По данным санитарного врача Нуреевой О. Р. [3], предельная концентрация угарного газа равна 15–20 мг/м³. Исходя из этого, концентрация угарного газа на улице бульвар Космонавтов в 3–5 раз превышает предельно допустимую норму.

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.

Выводы. Угарный газ немного легче кислорода и поднимается в верхние слои атмосферы. Однако это не сильно снижает опасность выделяемого угарного газа такой огромной концентрации. Для нормального существования человека концентрация угарного газа не должна превышать предельно допустимую норму. Следовательно, если человек находится в месте, где концентрация угарного газа превышает нормы, произойдет отравление. Поэтому человек не должен длительное время находиться на улицах с оживленным автомобильным движением во время их наибольшей интенсивности во избежание отравления.

1. Челноков, А. А. Охрана окружающей среды : учебное пособие / А. А. Челноков, Л. Ф. Ющенко. – 2-е изд., испр. – Минск: Высш. шк., 2008. – 225 с.

2. Проектирование автомобильных дорог / И. В. Бегма [и др.]. – Киев : КАДИ, 1984. – 183 с.

3. Нуреева, О. Р. Угарный газ / Помощник санитарного врача отдела санитарно – гигиенических экспертиз филиала ФГУЗ «ЦГиЭ». URL: http://www.ecospace.ru/ecology/science/ugarny_gaz/ .

КОМИСАРЧУК Е. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.К. Саваневский, канд. биол. наук, доцент

БЛИЗОРУКОСТЬ, ЕЕ ПРОФИЛАКТИКА

Введение. На основании многолетних исследований учеными было замечено, что у школьников стремительно возрастают зрительные патологии, полученные в ходе обучения. По этой причине мы решили провести исследование над учащимися, сравнивая уровень функционирования зрительного анализатора. Широкое распространение среди школьников имеет такая патология, как близорукость (миопия). Актуальность проблемы близорукости обусловлена высокой степенью распространенности заболевания. В современном обществе значительно возросли зрительные нагрузки. Каждый четвертый житель планеты страдает близорукостью (до 45 % детского и 25 % взрослого населения). Осложненная близорукость – одна из главных причин инвалидности вследствие заболевания зрительного анализатора [1; 2; 3]. Прогрессирующая близорукость может привести к серьезным необратимым изменениям в глазу и значительной потере зрения. Поэтому профилактика прогрессирования миопии является важной медико-социальной задачей. Теорий возникновения миопии очень много. Ведущей является трехфакторная теория Аветисона: наследственный фактор, слабость аккомодационного аппарата. Миопия часто прогрессирует, так как глаз растет и увеличивается его оптическая ось [4; 5; 6]. Пик этого процесса приходится именно в школьные годы, и в этот период обычно у ребенка интенсивные зрительные нагрузки [7].

Цель работы – выявить количество учащихся, имеющих зрительные патологии.

Методы исследования. В данной работе был проведен анализ медицинских карт учащихся с 1 по 11 классы школы № 18 г. Бреста.

Результаты и их обсуждение. В своем исследовании мы анализировали уровень функционирования зрительного анализатора учеников 1-х и 11-х классов, что позволяет судить о влиянии напряженной зрительной работы во время обучения в школе. Результаты нашего анализа нашли отражение в таблицах, где мы сравнили показатели в 1 и 11 классах.

Таблица 1 – Количественные показатели миопии у учащихся 1-го класса

Количество учащихся, класс	Пол	Количество учащихся с миопией
1 класс	6 (мужской)	2 человека
15 человек	9 (женский)	1 человек

Таблица 2 – Количественные показатели миопии у учащихся 11-го класса

Количество учащихся, класс	Пол	Количество учащихся с миопией
11 класс	6 (мужской)	5 человек

15 человек	9 (женский)	6 человек
------------	--------------	-----------

В таблице 1 показано количество школьников 1-го класса, 20 % из которых (3 человека) страдают близорукостью. Анализ карт учащихся 11 класса (таблица 2) показал увеличение зрительной патологии до 70 % (11 человек). Обнаружены некоторые половые различия в развитии миопии. Так, у лиц женского пола за период обучения в школе близорукость возросла в 6 раз, а у представителей мужского пола – в 2,5 раза.

Выводы. Регулярные осмотры окулиста помогают выявлять потенциальные осложнения миопии и вовремя осуществлять их профилактику. Необходимо следить за освещением рабочего места, контролировать свое питание, режим зрительных нагрузок. Профилактические мероприятия помогают уменьшить рост зрительных патологий.

1. Нейропротекторный подход к лечению : учеб.-метод. пособие / Т. В. Качан [и др.]. – Минск : БГМУ, 2017. – 24 с.

2. Аветисов, Э. С. Близорукость / Э. С. Аветисов. – М. : Медицина, 1986. – 286 с.

3. Аветисов Э. С. Руководство по детской офтальмологии / Э. С. Аветисов, Е. И. Ковалевский, А. В. Хватова. – М. : Медицина, 1987. – 496 с.

4. Анатомия человека : учеб. для студентов вузов / М. М. Курепина, А. П. Ожигова, А. А. Никитина. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – 383 с.

5. Общий курс физиологии человека и животных. Ч. 1. Физиология нервной, мышечной и сенсорной систем : учеб. для биол. и мед. спец. вузов / А. С. Батуев и др.; под ред. А. Д. Ноздрачева. – М. : Высш. шк., 1991. – 512 с.

6. Анатомия и физиология зрительного анализатора : учеб.-метод. пособие / Л. В. Дравица, Н. И. Штаненко, Ф. И. Бирюков; под ред. Л. В. Дравица, Н. И. Штаненко. – Гомель : УО «Гомельский гос. мед. университет», 2009. – 68 с.

7. Хватова, А. В. Состояние и современные аспекты детской офтальмологии [Текст] / А. В. Хватова. Материалы научно-практической конференции «Детская офтальмология : итоги и перспективы», 21–23 ноября 2006 г., М. : 2006. – с. 11–23.

КОНДРАШУК А. В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.С. Блоцкая, канд. биол. наук, доцент

СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Введение. Ежегодно спортивные медики собирают статистику самых распространенных травм и наиболее опасных для здоровья видов спорта. В статистике спортивного травматизма повреждения коленного сустава занимают лидирующие позиции. *Цель работы* – определить частоту и наиболее частые повреждения коленного сустава у спортсменов, занимающихся различными видами спорта. *Методы исследования:* изучение литературы по вышеуказанной теме, обработка статистических данных.

Результаты и их обсуждение. Условно все спортивные травмы коленного сустава можно разделить на 6 групп: 1. Ушиб – является одной из наиболее частых травм. Возникает, как правило, при прямом ударе, либо при падении на колено. Характеризуется болью, как в покое, так и при движениях ногой, отеком мягких тканей. Иногда появляется гематома, которая в течение 2-3 дней распространяется на голень и бедро.

2. Растяжение связок – также достаточно частая травма коленного сустава. Клинически особо не отличается от ушиба.

3. Повреждение менисков – в большинстве случаев повреждается внутренний мениск, так как он более плотно сращен с капсулой сустава. При травме отмечается интенсивная боль сбоку от коленной чашечки. Возможен симптом «блокирования» колена. Повреждения менисков часто сопровождаются гемартрозом – скоплением крови в суставе.

4. Разрыв связок – одно из наиболее тяжелых повреждений колена. Ввиду особенностей биомеханики, чаще повреждается передняя крестообразная связка. При полном ее разрыве, опорная функция сустава невозможна. Когда у человека повреждается крестообразная связка, он ощущает вывих, чувство нестабильности в ноге. Часто травмы сопровождаются выраженной болью и отеком.

5. Вывих надколенника – составляют 0,4-0,7% от общего количества вывихов всех суставов. Причиной вывиха надколенника становится прямая травма (падение на коленный сустав, боковой удар в область надколенника), сочетающаяся с сокращением четырехглавой мышцы. Иногда травматический вывих надколенника вправляется самопроизвольно.

6. Переломы костей образующих коленный сустав

Травматизм в различных видах спорта неодинаков. Естественно, что чем больше людей занимаются тем или иным видом спорта, тем относительно больше в нем травм. Чтобы нивелировать различия в количестве занимающихся, можно рассчитывать число травм на 1000 занимающихся. Таким образом, согласно статистике травматизма коленного сустава наиболее опасными видами спорта являются: хоккей, футбол, баскетбол, борьба, велоспорт. Наименее травматичными видами спорта являются

теннис и верховая езда. Ниже в таблице приведено количество травм коленного сустава на 1000 человек по данным видам спорта.

Таблица. Частота повреждений коленного сустава на 1000 спортсменов

Вид спорта	Количество травм	Наиболее частые повреждения
Хоккей	40	ушибы, растяжения и разрывы связок
Футбол	21	ушибы, растяжения связок, травмы мениска, вывих надколенника (очень редко)
Баскетбол	14	растяжения и разрывы связок
Борьба	8	ушибы, растяжения и разрывы связок, травма мениска
Велоспорт	9	ушибы, растяжения и разрывы связок, травма мениска
Теннис	3	растяжения связок
Верховая езда	–	–

Для профилактики травм коленного сустава необходимо: обязательно разогревать мышцы перед началом спортивных занятий, использовать все необходимые средства защиты, выбирать качественную спортивную обувь, не допускать физических перегрузок, посещать бассейн.

Выводы. Повреждения коленного сустава при занятиях спортом являются одной из наиболее распространенных травм. Наиболее часто коленный сустав повреждается у людей, занимающихся хоккеем футболом и баскетболом. Более безопасными видами спорта в отношении повреждений коленного сустава являются теннис и верховая езда.

1. Миронова, З.С. Травматизм в спорте, его профилактика и лечение/ З.С. Миронова. – М.: 1972.

2. Твой тренер [Электронный ресурс] – Москва 2017 – <https://tvoytrener.com/bolezni/koleno.php> – Дата доступа: 19.03.2019.

КОСТЮШЕВСКИЙ А.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина»

Научный руководитель – Н.К. Саваневский, канд. биол. наук, доцент

ГЕМОДИНАМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ У ДЕВУШЕК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТИЧЕСКОГО УСИЛИЯ

Введение. Изменения в кровообращении при физической статической нагрузке в определенной степени зависят от исходного состояния тонуса кровеносных сосудов, определяющего их пульсацию и способность к перераспределению крови между сосудистыми регионами.

Цель работы – исследование гемодинамических показателей кровеносных сосудов, а также некоторых реакций сердечно-сосудистой системы у девушек в ответ на физическую статическую нагрузку в зависимости от исходного тонуса кровеносных сосудов ног.

Методы исследования. По методике А.А. Астахова на многофункциональном мониторе кровенаполнения и диагностики сердечно-сосудистой системы «Кентавр» синхронно регистрировались: частота сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД), амплитуда реоволны пальца ноги (АРП), амплитуда реоволны голени (АРГ). Статической физической нагрузкой для девушек служило удержание с усилием в положении лёжа в вытянутой вверх руке кистевого динамометра. Величина усилия составляла 1/3 максимальной силы данной испытуемой и удерживалась до тех пор, пока испытуемая была больше не в состоянии удерживать заданное усилие.

Результаты и их обсуждение. Выполнение статической нагрузки вызывало у студенток уменьшение средних значений АРП на 39,3 %, АРГ – на 14,2 %. Необходимо отметить, что при удержании с усилием динамометра наблюдалось уменьшение диапазона колебаний АРП в 2,5 раза, АРГ – в 1,4 раза. Синхронная с определением АРП и АРГ регистрация САД и ЧСС дала следующие результаты. В состоянии покоя среднее значение САД было равно 101,6 мм рт. ст., а ЧСС – 71,3 уд/мин. При выполнении статической нагрузки происходило увеличение средней величины САД на 14,5 % и ЧСС – на 5,8 %.

Выводы. Полученные данные свидетельствуют, что выполнение дозированной статической нагрузки девушками вызывает увеличение значений АРП, АРГ, САД и ЧСС. При этом происходит, по-видимому, перераспределение части крови из кровяного русла нижних конечностей в сосуды малого круга кровообращения. Указанные изменения, за исключением сдвигов ЧСС, сохраняются, постепенно уменьшаясь, на протяжении более трех минут после окончания статической нагрузки.

КРИВОЛЕВИЧ Д.М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М.В. Головач, канд. биол. наук, доцент

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНДЕКСА ГАРВАРДСКОГО СТЕП-ТЕСТА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Одним из непрямых способов определения тренированности организма при стандартной работе является Гарвардский степ-тест. Гарвардский степ-тест – это способ оценить уровень физической подготовки человека посредством реакции его сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Общая идея теста заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после прекращения дозированной мышечной работы.

Методы исследования. В ходе работы мы сравнили результаты студентов-юношей 3-го курса факультета физического воспитания за 2017 г. и за 2018г. Исследование проводилось на 5 студентах факультета физического воспитания разной степени тренированности (1 – КМС; 2 – I взр.; 1 – II взр., 1 – б./р.). Стандартной нагрузкой являлось подъем на ступеньку в темпе 120 восхождений в минуту в течение 5 минут. Ступеньки для степ-теста высотой 50 см для мужчин и 43 см для женщин. Каждое восхождение состоит из 4-х движений (30 циклов). На ступеньке ноги должны быть прямыми, туловище выпрямлено. Во время теста можно сменить ногу. Если испытуемый из-за усталости отстает от счета на 20 секунд, выполнение нагрузки прекращается. После нагрузки подсчитывается ЧСС (пульс) за первые 30 секунд на 2-ой, 3-ей, 4-ой минутах восстановления. Дополнительно для контроля измеряем пульс, и АД в течение 5-ти минут.

Величина 100 необходима для выражения ИГСТ в целых числах, а цифра 2 для перевода количества ударов пульса за 30 секундные отрезки в ЧСС за минуту. Для оценки полученных результатов мы использовали следующую шкалу: для здоровых нетренированных лиц величина ИГСТ меньше 54 свидетельствует о плохой работоспособности, от 55 до 64 – ниже средней, от 65 до 79 – средней, от 80 до 89 – хорошей и от 90 и более – отличной.

Физическая работоспособность считается хорошей лишь тогда, когда высокий показатель ИГСТ сопровождается нормотонической реакцией [1].

Результаты и их обсуждение. Исследование проводили на пяти испытуемых: испытуемый 1 – спец. легкая атлетика (I взр.), 19 лет, стаж 3 года; испытуемый 2 – спец. легкая атлетика (1 взр.), 19 лет, стаж 10 лет; испытуемый 3 – спец. волейбол (б./р.), 20 лет, стаж 3 года; испытуемый 4 – спец. футбол (2 взр.), 19 лет, стаж 6 лет; испытуемый 5 – спец. хоккей на

траве (КМС), 19 лет, стаж 8 лет. Все испытуемые выполнили предложенную нагрузку в полном объеме.

Таблица 1 – Динамика АД у испытуемых

Испытуемые	До работы	После работы			ИГСТ
	АД, мм.рт.ст.				
	АД, мм.рт.ст.	2-й мин	3-й мин	4-й мин	
1.М.Б.	120/80	160/80	150/70	140/70	84,2
2.И.С.	115/75	170/80	160/70	150/70	82,3
3.В.Б.	110/70	180/90	170/80	160/80	123,9
Ср.значение	115/75	170/83	160/73	150/73	96,8
4.А.Р.	115/80	140/80	135/80	120/85	92,6
5.В.М.	125/75	140/80	145/70	135/80	89,3
Ср.значение	120/77	140/80	140/75	127/83	90,9

У испытуемых 1, 2 и 5 ИГСТ находится в рамках хорошего уровня работоспособности и сопровождаются нормотонической реакцией (результаты приведены в таблице). Лидерами по показателям ИГСТ являются испытуемый 3 и испытуемый 4, результат которого 123,9 и 92,6 единиц соответственно, сопровождались нормотонической реакцией. Результаты являются отличными показателями, что свидетельствует о хорошей физической подготовленности испытуемых (таблицы 1 и 2).

Таблица 2 – Динамика ЧСС у испытуемых

Испытуемые	До работы	После работы			ИГСТ
	ЧСС, уд./мин				
	ЧСС, уд./мин	2-й мин	3-й мин	4-й мин	
1.М.Б.	72	138	108	90	84,2
2.И.С.	66	156	108	96	82,3
3.В.Б.	72	100	80	62	123,9
Ср.значение	70	131	97	83	96,8
4.А.Р.	72	118	108	96	92,6
5.В.М.	90	126	110	100	89,3
Ср.значение	81	122	109	98	90,9

Выводы. На основании вычисленных показателей ИГСТ следует, что у 1-го, 2-го и 5-го испытуемых хороший уровень работоспособности. Удовлетворительная работоспособность ИГСТ свидетельствует о большом

напряжении и утомлении сердечно-сосудистой системы. Показатели ИГСТ у 3-го и 4-го испытуемых говорят о высокой физической тренированности. Для них характерна нормотоническая реакция, что дополнительно подтверждает высокую работоспособность испытуемых. Сравнивая средние значения таких показателей как ЧСС, АД и ИГСТ студентов 2017 и 2018 гг. можно выделить то, что у студентов 2017 года показатели немного лучше, чем показатели студентов 2018 года, что говорит о лучшей подготовленности.

1. 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.

КУЧЕР Т. Р.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.К. Саваневский, канд. биол. наук, доцент

РЕГУЛЯЦИЯ КАРДИОРИТМА У ДЕВУШЕК ПРИ ИЗМЕНЕНИИ ПОЛОЖЕНИЯ ИХ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ

Введение. Наклоны, повороты, а также любые изменения положения тела человека в пространстве являются естественными раздражениями оказывающими существенное влияние на функционирование сердца. Роль колебаний гемодинамики очень велика у спортсменов, поскольку во многих видах спорта изменение положения их тела в пространстве является естественным для данного вида спорта.

Цель работы – исследование вклада нервных и гуморальных механизмов в регуляцию сердечного ритма у девушек в состоянии покоя и при различных положениях их тела в пространстве.

Методы исследования. Импедансометрическим методом [1] на мониторе кровенаполнения «Кентавр» исследовались амплитуда реоволны большого пальца ноги (АРП), амплитуда реоволны голени (АРГ), мода частоты пульса (M_0) и вариационный размах кардиоинтервалов (ΔX). Тонус мелких кровеносных сосудов ног определяли по показателям АРП, а крупных сосудов по значениям АРГ.

Об активности гуморального канала регуляции ритма сердца судили по значениям M_0 , а по величине ΔX – об активности парасимпатической регуляции. Высокие значения M_0 , более 0,78 с, указывают на преобладание холинергических воздействий на сердце, менее 0,67 с – о доминировании адренергических влияний, а величины M_0 в диапазоне 0,67–0,78 с

свидетельствуют об уравниваемости гуморальных каналов регуляции. Показатели ΔX более 0,31 с отражают преобладающее участие, 0,24–0,31 с – адекватное, а менее 0,24 с – маловыраженное участие парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС) в регуляции кардиоритма.

Результаты и их обсуждение. В результате исследований нами были обнаружены различия в активности регуляторных механизмов при разных положениях тела девушек в пространстве (таблица). Так, в состоянии покоя преобладание холинергических влияний на сердечный ритм обнаруживалось у 53,5 % девушек (M_o больше 0,78 с). При этом адренергические воздействия преобладали всего у 5,2 % обследуемых и у 41,3 % девушек не наблюдалось превалирования какого-либо гуморального канала регуляции.

Таблица – Распределение (в %) студенток, имеющих различные показатели активности регуляторных механизмов ритма сердца

Серия опытов	M_o (с)			ΔX (с)		
	<0,67	0,67–	>0,78	<0,24	0,24–	>0,31
1. Горизонтальное положение	5,2	41,3	53,5	37,3	39,1	23,6
2. Ортостатическая проба	84,6	13,5	1,9	70,8	18,3	10,9
3. Клиностатическая проба	6,6	44,6	48,8	37,2	40,5	22,3
4. Положение головы	4,8	38,7	56,5	30,7	46,4	22,9

Главенствующее участие парасимпатического отдела ВНС в регуляции кардиоритма выявлялось у 23,6 %, о чем свидетельствовали значения ΔX выше 0,31 с. В то же время, преобладающее влияние симпатического отдела обнаруживалось у 38,3 % испытуемых. Следовательно, в горизонтальном положении у девушек в регуляции ритма сердца главную роль играет симпатический отдел ВНС и холинергические гуморальные факторы.

При выполнении ортостатической пробы значительно увеличилось количество девушек, у которых более активными стали адренергические механизмы регуляции. В таблице (серия 2) приведено распределение испытуемых по результатам измерения у них M_o и ΔX на 9–10-й минутах выполнения ортостатической пробы. Нахождение в вертикальном положении сопровождалось также снижением влияния парасимпатического отдела ВНС на сердечный ритм, о чем можно было судить по возрастанию количества девушек с ΔX меньше 0,24 с до 70,8 %.

После 10-минутного нахождения в вертикальном положении выполнение девушками клиностатической пробы приводило к постепенному возвращению показателей M_o и ΔX до уровня покоя, что указывало на восстановление уровней гуморальной и парасимпатической регуляции кардиоритма. В таблице (серия 3) представлено распределение девушек по резуль-

татам измерений показателей после 4-х минут нахождения их в горизонтальном положении.

Перевод испытуемых в положение вниз головой под углом 30° к горизонту вызывал увеличение холинергического влияния на ритм сердца (таблица, серия 4). При этом не наблюдалось по сравнению с уровнем покоя достоверного изменения влияния парасимпатического отдела ВНС.

Выводы. У девушек с фоновым высоким тонусом периферических кровеносных сосудов выполнение ортостатической пробы сопровождается увеличением адренергических и снижением парасимпатических влияний на кардиоритм. В положении тела вниз головой активизируются холинергические механизмы регуляции сердечного ритма.

1. Астахов, А.А. Физиологические основы биоимпедансного мониторинга гемодинамики и анестезиологии (с помощью системы «Кентавр»). Ч. 1, 2 / А.А. Астахов. – Челябинск, 1996. – 330 с.

ЛОСКО П.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, ст. преподаватель

ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ

Введение. Детская и взрослая инвалидность занимает обособленное место в ряду проблем социального характера. Для пациентов с ограниченными возможностями реабилитация становится ежедневным трудом. Процесс социальной адаптации личности ребенка-инвалида, имеющего ограниченные возможности, сложен и длителен. Это связано с недостатками интеллектуального и физического развития самого ребенка, а также с определенными ограничениями в социальной среде. Одной из инновационных методик реабилитации детей с инвалидностью является иппотерапия—когда в роли доктора выступает лошадь.

Целью данной работы является изучение иппотерапии и ее положительного влияния на пациентов.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ литературных источников и интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Иппотерапия полезна в первую очередь детям с ДЦП, а также ее рекомендуют при травмах позвоночника, атрофии мышц, ожирении у детей, вегетососудистой дистонии и даже синдроме Дауна [4].

Под иппотерапией подразумевают физиотерапевтический метод лечения, в основе которого лежит лошадь. Причем лечение проводится как в ходе эмоционального контакта, так и при помощи специальных упражнений, выполняемых на лошади [2, 3].

Иппотерапия — это серьезная физическая нагрузка. Дело все в том, что колебательные движения лошади непроизвольно вынуждают сокращаться определенные группы мышц всадника с целью удержания равновесия. Кроме того, в процессе ходьбы животного происходит массаж внутренних органов пациента, а также активизируется работа суставов. Интересен также тот факт, что во время занятий учащается пульс до таких показателей, которые имеет спортсмен, пробежавший несколько километров, но не возникает никаких затруднений в дыхании и работе сердца.

Лечебное действие при катании на лошадях основано на естественном массаже тела, который получает ребенок. Во время верховой езды работают все группы мышц: как больные, так и здоровые. Причем сама тренировка происходит на рефлекторном уровне, поскольку малыш инстинктивно пытается удержаться в седле.

Специалисты установили, что всего за минуту езды на лошади всаднику передается до 100 естественных колебаний и толчков, что заставляет вестибулярный аппарат работать очень интенсивно. Усиливает пользу такого массажа и то, что мышцы согреваются от тела животного. Все это нормализует кровообращение, повышает мышечный тонус и уменьшает жировые отложения [4].

Иппотерапия, при регулярном ее применении, помогает ребенку не только в лечении болезней и укреплению организма, но и делает его более уверенным в себе в повседневной жизни. Иппотерапия – это не только катание на лошади, но и нахождение в конюшне. Общение с таким величественным существом, как лошадь, непременно запомнится ребенку. В процессе занятия порождается тесная связь между животным и наездником: они учатся понимать характер друг друга, действовать слаженно. Иппотерапия для детей и взрослых может быть назначена при проблемах усидчивости, наличии чрезмерной агрессивности, суетливости, затяжных стрессах и депрессиях, переживаниях. Замкнутому человеку иппотерапия помогает раскрепоститься, найти контакт с окружающими, повысить самооценку. А уход за лошадью развивает навыки самостоятельности, ответственности. При общении с этим великолепным животным появляется чувство умиротворения, жизнерадостности, позитива.

Выводы. Реабилитация при помощи иппотерапии не имеет возрастных ограничений. Противопоказаний к занятиям иппотерапией очень мало. Более того, иппотерапия разрешена при сложнейших заболеваниях, когда противопоказано большинство реабилитационных приемов. В заключение

следует отметить, что иппотерапия дает неограниченные восстановительные возможности больным людям и представляет собой уникальную реабилитационную методику.

1. Иппотерапия: лошади лечат болезни людей [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://happy-womens.com/ippoterapiya-loshadi-lechat-bolezni-lyudey.html>. – Дата доступа: 03.03.2019

2. Иппотерапия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.tiensmed.ru/news/ippoterapia-ab1.html>. – Дата доступа: 03.03.2019

3. Что такое иппотерапия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://zdravotvet.ru/chto-takoe-ippoterapiya-osobennosti-etogo-metoda-reabilitacii-detej-i-vzroslyx>. – Дата доступа: 03.03.2019

4. Иппотерапия - это что? Иппотерапия для детей с ДЦП [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fb.ru/article/188611/ippoterapiya---eto-chto-ippoterapiya-dlya-detej-s-dtsp>. – Дата доступа: 03.03.2019

ЛЫЩИК Д. А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, ст. преподаватель

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ

Введение. Гипертензия – повышенное гидростатическое давление в сосудах, органах и полостях организма. Гипертензия может быть одним из проявлений заболеваний различных органов и систем организма (симптоматическая гипертензия), или является проявлением гипертонической болезни.

Артериальная гипертензия – патологическое состояние, характеризующееся повышением АД до 140/90 мм рт. ст. и более, зарегистрированным не менее чем при двух посещениях в разные дни в интервале от 2 недель до 1 месяца.

Заболеваемость и смертность от болезней системы кровообращения в Республике Беларусь остаются на высоком уровне, составляя более 50% общей смертности населения. Артериальная гипертензия (АГ) в РБ занимает существенное место в структуре заболеваемости болезнями системы кровообращения. В Европе распространенность АГ находится в диапазоне 30–45% общей популяции, с резким возрастанием по мере старения. В Беларуси АГ является общепризнанным основным фактором риска (ФР) развития инфаркта миокарда (ИМ) и острого нарушения мозгового кровообращения (ОНМК). У лиц с АГ, находящихся под диспансерным динамиче-

ским наблюдением в лечебно-профилактических учреждениях республики, отмечается неуклонный рост риска ОНМК, что сопровождается ростом летальности и инвалидности. По ИМ отмечается некоторая стабилизация показателей. В целом указанные заболевания составляют около 40% в структуре всех причин смерти взрослого населения и более 80% всех случаев смерти от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Согласно данным проспективных исследований, вклад АГ в смертность людей трудоспособного возраста от ССЗ составляет 40%, от инсульта – 70–80%

Цель работы – определение необходимости и значения занятия спортом при артериальной гипертензии.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ литературных источников и интернет ресурсов.

Результаты и обсуждение. Физические нагрузки для людей, которые страдают артериальной гипертензией, необходимы, однако они должны быть грамотно подобраны, не силовые, так как от силовых нагрузок может резко подняться пульс и давление. Наиболее оптимальные нагрузки при этом заболевании – аэробные, они укрепляют сердце и снижают вес, это способствует нормализации артериального давления. Нагрузка на мышцы, вернее их расслабление после упражнений, способствует также улучшению кровообращения. Выделяют две разновидности упражнений: изометрические и изотонические. Первые направлены на повышение мышечной массы – это вызывает повышение артериального давления, так как с сокращением мышц сжимаются и сосуды, что противопоказано для людей, страдающих артериальной гипертензией. Изотонические направлены на движение мышц и суставов, способствуют расширению сосудов, что благоприятно сказывается на артериальном давлении – оно нормализуется.

Нагрузки должны быть пропорциональны состоянию здоровья пациента. Однако, больным гипертонией не стоит заниматься следующими видами занятий: подъемом тяжести; ритмической гимнастикой; упражнениями, приводящими к сокращению сосудов, вследствие сокращения туловища и мышц; восхождениями в горы особенно с грузом; нагрузками при повышенных или пониженных температурах.

Целью лечебной физкультуры при артериальной гипертензии является общее укрепление организма, которое в частности стимулирует улучшения работы сердечно-сосудистой системы. А занятие лечебной гимнастикой способствует нормализации тонуса сосудов и моторно-сосудистых рефлексов и улучшению обмена веществ. Упражнения направлены на то, чтобы повысить толерантность к физическим нагрузкам.

Существует зависимость между методиками ЛФК и ЛГ и стадиями болезни. Основным требованием для систем упражнений является наличие упражнений общеразвивающих для всех групп мышц и специальных

упражнений – дыхательных, которые требуются для релаксации мышц, расширения сосудов.

Выводы. Таким образом, тщательно подобранная, последовательная система общеразвивающих упражнений способствует снижению артериального давления, а дыхательные упражнения позволяют снизить тонус артерий, что также вызовет снижение давления. Также если добавить к комплексу тренировок массаж головы и плечевого пояса, то это может повысить эффективность ЛФК и ЛГ.

1. Макарова, Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера / Г.А.Макарова, С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2006.

2. Оганова, Р.Г.Национальные клинические рекомендации / Р.Г. Оганова. – М., 2009.

МАКСИМЕНКО Е.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.М. Клос, ст. преподаватель

ОЦЕНКА ВЕСО-РОСТОВОГО ИНДЕКСА СТУДЕНТОК 1-ГО КУРСА БРГУ ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА

Введение. Физическое развитие человека – это процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни. Оздоровительное влияние физических упражнений на организм человека известно с глубокой древности. Занятие физическими упражнениями являются 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. Телосложение представляет собой совокупность морфофункциональных признаков (показателей) тела человека, определяющих его осанку, размеры, пропорции и массу, полученных под влиянием генетических факторов, среды и воспитания [1].

Цель работы - провести сравнительный анализ индекса массы тела студентов 1-го курса БрГУ им. А.С. Пушкина разных групп по физической культуре.

Методы исследования. Антропометрическое исследование проводилось на базе УО БрГУ им. А.С. Пушкина. В нем принимали участие студенты 1-го курса физико-математического, географического и психолого-педагогического факультетов в количестве 251 человека. У студентов из-

меряли рост и массу тела с последующим расчетом индекса массы тела (ИМТ) по формуле Кетле.

Обсуждение результатов. Результаты проведенного исследования отражены на рисунке и в таблице.

Таблица – Распределение студентов 1-го курса БрГУ имени А.С. Пушкина по группам ИМТ (в %)

Группы по физкультуре		ИМТ <18 Недостаточная масса тела	ИМТ 18-25 Нормальная масса тела	ИМТ >25 Избыточная масса тела
Основная	девушки n=63	18,8	73,4	7,8
	юноши n=41	–	95,2	4,8
Подготовительная	девушки n=53	24,1	68,5	7,4
	юноши n=33	6,3	93,7	–
Специальная медицинская	девушки (n=44)	31,1	62,2	6,6
	юноши (n=17)	12,5	81,3	6,2

Исходя из данной таблицы видно, что большинство исследуемых студентов имеют нормальную массу тела. Однако 31,1% девушек, занимающихся в специальной группе по физкультуре имеют недостаточную массу тела.

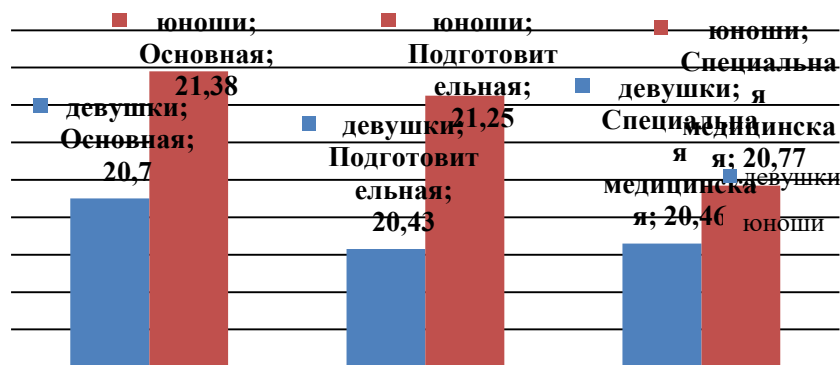


Рисунок – Средние показатели ИМТ у девушек и юношей

А также недостаточную массу тела в количестве 24,1% имеют девушки в подготовительной группе, и 18,8% в основной группе по физкультуре. У юношей процент значительно ниже, а в основной группе и вовсе нет студентов с недостаточной массой тела.

Избыточной массой тела страдают от 4,8 до 6,2% опрошенных юношей. Что касается девушек, то количество их с избыточной массой тела колеблется от 6,6 до 7,8%.

Выводы. Таким образом, студенты исследуемой группы в основной своей массе не имеют проблем с массой тела, а наоборот, большее количество девушек и юношей испытывают недостаток в собственной массе тела. В большей степени это касается студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.

1. Круцевич, Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К. : 2005. – 195 с.

МАММЕДОВ М.Б., ВОЩУК М.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Северин, канд. психол. наук

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ТУРКМЕНСКИХ И БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ

Введение. Научные исследования в области изучения здорового образа жизни показывают, что студенческая молодежь зачастую без должного внимания относится к вопросам сохранения и укрепления собственного здоровья, имеет неполные представления о здоровье и способах его сохранения. Известно, что профилактика заболеваний и укрепление иммунитета и закалка помогают предотвращать или легко переносить разные недуги.

Цель работы – исследование представлений о здоровом образе жизни у туркменских и белорусских студентов.

Методы исследования. В работе применялась тестовая карта (Ю.Г. Коджаспиров).

Результаты и их обсуждение. Было опрошено 20 туркменских и 20 белорусских студентов Брестского государственного университета имени А.С. Пушкина. Полученные результаты показали, что у большинства опрошенных туркменских студентов (13 человек) преобладает средний уровень правильности представлений о здоровом образе жизни, у 7 человек – низкий уровень.

Для белорусских студентов характерен также средний уровень представлений о здоровом образе жизни (11 человек), у 3 человек – высокий уровень правильности представлений, у 6 человек – низкий.

Выводы. Таким образом, у белорусских и туркменских студентов выявлены сходные представления. Так, средний уровень правильности представлений о здоровом образе жизни говорит о том, что в разных культурах уделяется внимание вопросам сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, здоровый образ жизни является социальной ценностью жизни человека. И, наоборот, низкий уровень представлений (13 человек), характеризует отсутствие заботы о здоровье и надежде что пока они молоды, то проблемы со здоровьем их не коснутся.

Небольшое количество человек, которые продемонстрировали высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, объясняется тем, что самостоятельно сложно сформировать системные представления о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимы усилия взрослых, родителей и педагогов, врачей, общества, и конечно, самой молодежи.

МАММЕДОВ М.Б.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.К. Саваневский, канд. биол. наук, доцент

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ В ТУРКМЕНИСТАНЕ

Введение. Здоровью нации уделяется большое внимание в любом социально ориентированном государстве. При этом учитываются уровень развития физкультуры и спорта, медицины, особенности питания, национальные традиции и многое другое.

Цель работы – выявить, проанализировать и систематизировать проводимые мероприятия по формированию здорового образа жизни граждан в Туркменистане.

Методы исследования. В работе использовались методы наблюдения, анализа принимаемых правительственных постановлений, литературы по данной теме и анкетирование.

Результаты и их обсуждение. Приоритетным направлением развития здравоохранения Туркменистана на данный момент является формирование здорового образа жизни и предотвращение факторов риска неинфекционных заболеваний – употребление табака, чрезмерное употребление алкоголя, нездоровое питание и низкая физическая активность. В 1995 году была принята Государственная программа «Здоровье», с 2012 реализу-

ется программа развития здравоохранения, и правительство утвердило национальную стратегию и задачи на 2014–2020 годы.

В Туркменистане активно проводят борьбу с курением. Законодательно принят запрет на курение в общественных местах, запрет на прямую рекламу, стандарты для упаковки и маркировки, а также запрет на продажу табачных изделий лицам моложе 18 лет. Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака (РКБТ ВОЗ) в Туркменистане вступила в силу еще в 2011 году. Также был разработан план действий, который включает в себя меры по повышению общей осведомленности и укреплению служб, помогающих отказаться от курения.

Рынок табачных изделий строго регулируется правительством страны, конкуренция ограничена, и это приводит к низкой распространенности товара и росту цен. Действующий Президент государства Гурбангулы Бердымухамедов понимает важность проводимых мероприятий и хорошо отслеживает процесс борьбы с курением. Ставится цель – стать страной, свободной от табака к 2025 году.

Национальная программа развития спорта и физического воспитания в Туркменистане была одобрена в 2012 году. В данную программу входит содействие и привлечение граждан к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни, а также строительство новых и реконструкция существующих спортивных объектов, а также просветительская деятельность.

В Туркменистане выросло число массовых спортивных мероприятий, и проводятся успешные акции. Так, с 2012 года ежегодно 7 апреля проводится Неделя здоровья и счастья по случаю Всемирного дня здоровья. Данная акция в 2012 году включала в себя 28 мероприятий по всей стране. Были проведены состязания и турниры среди любительских команд по различным видам спорта. В 2014 г. было проведено уже 60 мероприятий, а в 2018 г – более сотни.

В прошлом году Президент Гурбангулы Бердымухамедов дал старт массовому велопробегу, возглавив колонну участников. Вслед за главой государства двигались ряды руководительского корпуса страны, за ними – студенты столичных вузов, представители трудовых коллективов, учреждений и организаций, где созданы свои команды, полностью обеспеченные соответствующей экипировкой.

Важнейшую роль играет активное участие правительства в пропаганде спорта среди населения.

Правительством страны планомерно проводится политика организации здорового питания. Уже с 1996 года в Туркменистане ведется работа по улучшению питания населения. Получено международное признание в 2004 году за достижение всеобщей йодизации соли, а в 2011 году за обогащение всей производимой в стране муки высшего и первого сорта. Ко-

ординатором программы по здоровому питанию в министерстве здравоохранения и медицинской промышленности является Гузалия Газизова.

Определенную проблему составляет избыточный вес населения: 41,5 % жителей имеют лишний вес, а 13,2 % страдают от ожирения. В целях борьбы с лишним весом и ожирением в 2013 году принята Национальная программа по здоровому питанию. В рамках данной программы проводится широкая информационная кампания, разрабатываются и внедряются правила здорового питания. Пересматриваются условия питания в общественных местах для детей и взрослых.

Главная задача Национального информационного центра здоровья Туркменистана – отслеживать и координировать работу медицинских учреждений и осуществлять пропаганду здорового образа жизни. С 2011 года центр работает в новом формате: издаются журналы и публикуются статьи в газетах на тему неинфекционных заболеваний. По радио и телевидению регулярно выпускаются образовательные программы на эти темы.

Выводы. Таким образом, в Туркменистане на государственном уровне проводится большая работа по формированию здорового образа жизни населения.

МАЦУЛЕВИЧ Д.В.

Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы

Научный руководитель – И.В. Тонкоблатова, ст. преподаватель

ГРУППЫ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАК ФАКТОР СПОСОБСТВУЮЩИЙ ПРИВЛЕЧЕНИЮ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Введение. В современном мире необходимость усвоения потока информации требует от студентов большой умственной работы, а также физических сил. Данные врачебного контроля показывают, что работоспособность студентов к "старшим курсам" понижается. Одним из основных факторов понижения умственной деятельности является недостаток физической работы.

Малоподвижный образ жизни приводит к ухудшению здоровья человека, а именно работы сердца. А так как сердечная мышца ослаблена, то она и слабее перекачивает кровь во все органы и мышцы, а значит, ухудшается питание всех клеток организма. Это проявляется в снижении памяти и быстрой утомляемости.

Занятия физической культурой являются очень сильным средством повышения физического и психологического состояния человека. Правильно организованные занятия укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие, повышают физическую подготовленность и работоспособность, совершенствуют функциональные системы организма человека. Также необходимо понимать, что бессистемное занятие физической культуры неэффективно.

Изменения происходящие в системе подготовки специалистов в вузах Республики Беларусь требует организации учебного процесса повышения уровня подготовки при минимальных затратах средств. Решить эту проблему в физическом воспитании можно при оптимальном сочетании возможностей учебного процесса и самостоятельных занятий физической культурой.

Цель исследования – совершенствование организации привлечения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

На основании анкетирования выяснилось, что 90% студентов занимались самостоятельно физическими упражнениями. В настоящее время самостоятельно занимается только 40% студентов.

Результаты исследования определили основные причины из-за которых были прекращены занятия. Так одной из основных – является ухудшение самочувствия (55%) – следствие перенапряжения, перегрузок и т.д. следовательно отсутствие правильности выбора средств физического воспитания и зависимости от уровня подготовленности, отсутствие знаний, умений, навыков самоконтроля.

Другой наиболее значимой причиной прекращения занятий является отсутствие видимого положительного эффекта (20%)– также следствие неумения правильно контролировать свою физическую подготовленность и физическое развитие, отсутствие правильности дозирования нагрузки. Отсутствие чувств потребности в занятиях (15%), говорит об отсутствии чувств тренированности, которое появляется только при правильном выборе нагрузок и при достаточной систематичности занятий. И на последнем месте находятся бытовые причины (5%)– смена места жительства, наличие свободного времени, семейные обстоятельства и т.д.

Обобщая вышеперечисленные данные можно сделать вывод, что прекращение самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов происходит из-за низкого образовательного уровня последних.

Нами была разработана и предложена методика проведения занятий в группах общефизической подготовки с направленностью привлечения к самостоятельным занятиям. Эта методика основывалась на повышении образовательного уровня занимающихся и включала в себя навыки и умения по следующим вопросам физического воспитания: определения физиче-

ского развития и физической подготовленности, набору средств в зависимости от индивидуальных особенностей организма, контроль и самоконтроль в процессе занятий, самопрограммирование и само дозировка нагрузки.

Всего приняло участие в исследовании 220 учащихся Гродненского государственного университета им. Я.Купалы (первого и второго курса).

На основании результатов исследования выяснилось, что экспериментальных группах повысилась стабильность посещения и интерес к занятиям, данные показателей физической подготовленности улучшилось в среднем на 12 – 15 %. Также на 10 – 12 % повысились данные функциональных показателей организма занимающихся.

Выводы. Анализируя данные исследования можно заключить, что методика основанная на повышении образовательного уровня по вопросам физического воспитания студентов достаточно эффективна, она способствует поддержанию хорошего здоровья и высокой работоспособности на протяжении учебы и всей жизни будущего специалиста.

МИСЮЛЯ Д.И.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Е.И. Гурина, ст. преподаватель,
магистр пед.наук

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ СПОРТСМЕНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ

Введение. В последнее время становятся популярными и даже модными самостоятельные занятия спортом и разнообразными физическими упражнениями. Польза от физической нагрузки неоспорима, однако возможен и обратный эффект: интенсивные занятия могут способствовать ослаблению иммунитета, особенно у тех людей, чей организм не подготовлен к выполнению чрезмерных физических нагрузок.

Цель работы. Установить зависимость заболеваемости спортсменов-любителей от степени физической нагрузки при самостоятельных занятиях с учетом иммунобиологических характеристик организма.

Методы исследования. В работе применялся анализ научно-методической литературы.

Полученные результаты и их обсуждение. Как указывается в многочисленных исследуемых нами источниках, интенсивные физические нагрузки оказывают влияние на большинство органов, их систем, а также

на фундаментальные биологические процессы. Однако, чрезмерные физические нагрузки у спортсменов-любителей могут формировать иммунодефицитное состояние. Авторы отмечают, что длительно действующие раздражители, которые превышают пороги реагирования организма, приводят к истощению. В связи с этим возможно состояние, при котором увеличивается заболеваемость занимающихся; для характеристики такого состояния приводят т. н. теорию «открытого окна». Последняя, как раз, и отражает всплеск заболеваемости из-за супрессии иммунной системы, вызванной интенсивными физическими нагрузками [1].

В рассматриваемом контексте, самым важным вопросом является построение занятий с учетом долговременной стабильной адаптации [1].

Важное значение для адаптации имеет процесс тренировки.

Тренировка – это систематическое воздействие физических упражнений на организм тренирующегося в течение недель, месяцев и лет. В процессе систематических (3-4 раза в неделю) занятий (тренировок) физической культурой и спортом происходит постепенная адаптация к физическим нагрузкам. Отмечается, что тренировки должны носить специальную направленность, в процессе тренировок идет многократная повторяемость, интервалы отдыха между выполняемыми упражнениями должны быть небольшими, а пульс – не ниже 150-160 уд/мин. Если же тренировка проходит при пульсе 120-130 уд/мин, то это считается оздоровительной физической культурой, которая не дает тренирующего эффекта [2].

При этом важно то, чтобы занимающийся физическими упражнениями студент был в хорошей спортивной форме – готовности к выполнению того или иного упражнения в максимальном темпе, длительности и т. д. Отмечено, что проведение тренировок и прочих физических упражнений в чрезмерно интенсивных условиях с такими же нагрузками влечет за собой значительные сдвиги в морфологических структурах и в химизме тканей и органов, а также ведут к срыву адаптационно-приспособительных механизмов. Это проявляется в возникновении инфекционных заболеваний, кроме того возможны и повреждения опорно-двигательного аппарата [2].

Выводы. Таким образом, можно сделать соответствующие выводы:

1. Нормальный и гармоничный функционал органов и их систем зависит от всего организма в целом.

2. Чрезмерные физические нагрузки приводят к состоянию переутомления организма, при котором срываются адаптивно-приспособительные механизмы, что влечет за собой супрессию иммунной системы, и, как следствие, повышение заболеваемости спортсменов-любителей

3. Индивидуализация нагрузок при занятиях физическими упражнениями является важным средством для предотвращения переутомления. При этом в учет берутся такие интенсивности и нагрузки упражнений, ко-

торые соответствуют индивидуальному уровню подготовленности занимающихся.

4. Неудовлетворительное психоэмоциональное состояние приближает переутомление. Следовательно, крайне важно поддерживать первое на оптимальном уровне.

5. Тренировку важно проводить при определенных физиологических показателях, таких как уровень пульса в 150-160 уд/мин. Это способствует протеканию адаптивно-приспособительных механизмов. Важно отметить, что для нормального протекания адаптивных процессов важна системность тренировок.

Соблюдение всех вышеизложенных пунктов при построении занятий спортом и физической культурой минимизирует риск заболеваемости спортсменов-любителей при интенсивной физической нагрузке.

1. Афанасьева И.А. Иммуный гомеостаз у спортсменов высокой квалификации. Автореф... дис. док. биол. наук. – Смоленск.: 2012. – 46 с.

2. Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред., и высш. учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОСС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.: ил.

НОСАР В.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

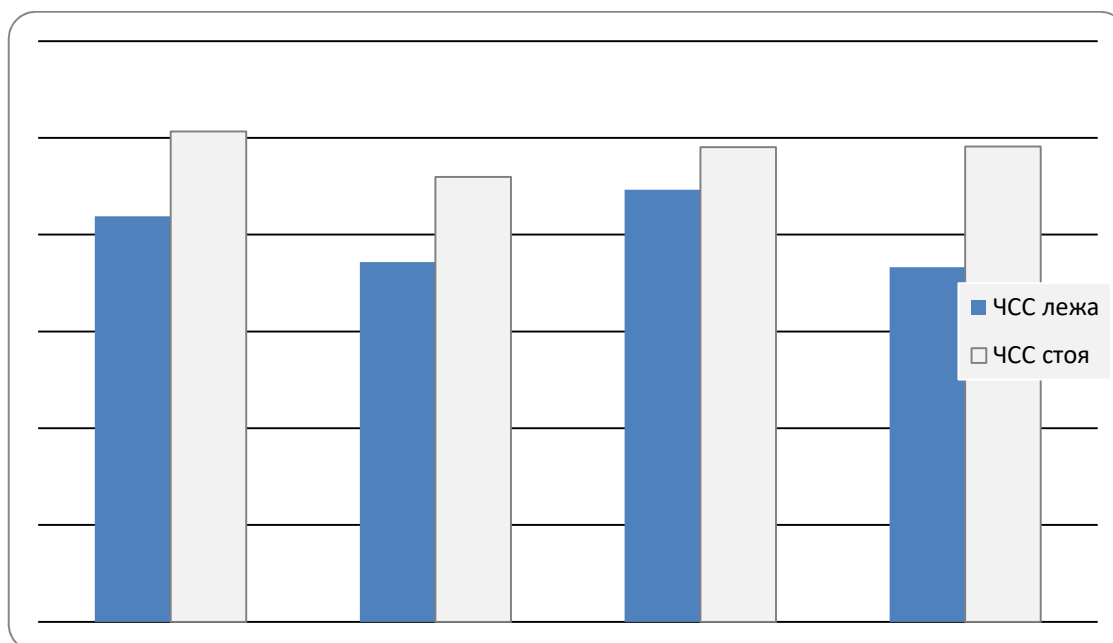
Введение. В нашем государстве уделяется большое внимание развитию физической культуры и спорта: строятся различные спортивные объекты, проводится множество соревнований, в том числе и международного уровня. Но, главной проблемой, на наш взгляд, является воспитание среди белорусских спортсменов – будущих победителей чемпионатов мира и Олимпийский игр. Анализ литературных данных по проблеме исследования показывает, что, как на уроках физической культуры, так и на тренировках, необходимо дозировать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей. Учение об адаптации к физическим нагрузкам – одна из важнейших проблем современного спорта, для которого характерны большие тренировочные и психологические нагрузки. Проанализировав имеющийся

опыт по проблемам исследования, нами предпринята попытка изучения индивидуальных особенностей спортсменов, занимающихся в спортивных секциях по легкой атлетике, плаванию, тхэквондо и фигурному катанию, которые расположены в ДЮСШ №1 и №2 г. Пружаны.

Целью работы. Исследовать характер адаптационных реакций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма спортсменов различной квалификации на этапе соревновательного периода годичного цикла подготовки для своевременного выявления дезадаптационных изменений.

Методы исследования. Методами нашего исследования явились: анализ литературных данных, анкетирование, педагогический эксперимент (двух участвующих групп: экспериментальной и контрольной), метод ортостатической пробы (с осуществлением записи 100 кардиоинтервалов R-R с помощью экспресс-анализатора частоты пульса «Олимп»); метод антропометрических измерений роста, веса тела, окружности грудной клетки; метод спирометрии, статистическая обработка.

Результаты и их обсуждение. Данные о функциональном состоянии кардиореспираторной системы имеют большое значение для комплексного контроля и системы управления тренировочного процесса. Эти данные позволяют судить о том, насколько адекватны нагрузки, в разных циклах годичной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный период. Считаем, что достигнута поставленная цель и реализованы задачи исследования. Наилучшие показатели, как увеличение объема дыхания, так и сердечно-сосудистой системы отмечены у юных пловцов. Проанализировав данные анкетирования, у них отмечено и наибольшее число тренировочных занятий в неделю – 5-6 раз. Все полученные результаты исследования доведены до сведения заинтересованных лиц, и, конечно же, с тренерами проведены беседы об индивидуальном подходе к каждому спортсмену. Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении индивидуальных подходов к спортсменам в учебно-тренировочном процессе. Практическая значимость состоит в том, что результаты проведенных исследований дают дополнительную информацию для создания комплексных характеристик спортсменов разной квалификации.



Выводы. Проведенные исследования позволяют специалистам – учителям физической культуры, тренерам, психологам – использовать данные исследования для индивидуального подхода в учебно-тренировочном и образовательном процессах. Таким образом, сформированная нами гипотеза исследования: предположение о том, что адаптационные изменения кардиореспираторной системы зависят от периода годичной подготовки спортсменов, от структуры видов спорта и от возрастных особенностей учащихся, подтвердилась.

1. Абрамов, В.В. Морфофункциональные параметры адаптации сердца к физической нагрузке у школьников, занимающихся спортом// медицинские проблемы физической культуры / В.В. Абрамов, В.В. Дзяк, В.М. Демьянюк – Киев, 1984. – Вып.9. – С. 22-24.

ПАВЛОВИЧ Я.Э.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, ст. преподаватель

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Введение. В настоящее время фитнес занимает лидирующую позицию в жизни любой женщины. Это самый легкий, менее затратный способ который приносит меньше вреда здоровью, а также подходит практически

всем, начиная от детей заканчивая пожилыми людьми. Танцевальный фитнес – это относительно новый стиль тренировок, который сочетает в себе классический фитнес и различные направления танцев. Любые танцевальные фитнес направления – это, как правило, кардиотренировки различной интенсивности.

Цель работы – исследование современных видов фитнеса, выявление программ танцевального направления.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ литературных источников и интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Современные виды фитнеса весьма разнообразны, танцевальное направление представлено следующими программами: зумба, боди-балет, Bellydance, танцевальная аэробика.

Модное фитнес-направление зумба – это тренировочный танцевальный микс, включающий в себя элементы аэробики, латиноамериканских танцев и хип-хопа. В зумбе используются основные принципы аэробной, интервальной и силовой тренировки, способствующей сжиганию максимального количества калорий, укреплению сердечно-сосудистой системы, поддержанию общего тонуса мышц. Предлагаемые танцевальные элементы – это простые движения, а также прекрасная тренировка для всех групп мышц. Различают классы зумбы: аэробные, силовые и интервальные.

Зумба предполагает выполнение специфического набора упражнений, разработанных специально для различных групп мышц. При их многократном повторении под разные ритмы, дается качественная нагрузка на мышцы, тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная система, тем самым повышается общий уровень выносливости организма. В целом зумба напоминает танцевальный класс, но с целенаправленным уклоном на работу определенных мышц.

Боди-балет – это направление в фитнесе, основанное на упражнениях из классической хореографии, балета, йоги и пилатеса и адаптированное для широкого круга людей. В основе боди-балета лежит облегченный вариант упражнений из балета и классической хореографии, которые дополняются техниками из пилатеса и йоги. Боди-балет великолепно подойдет женщинам, которым по состоянию здоровья противопоказаны интенсивные кардионагрузки и силовые тренировки.

За основу тренировки по боди-балету берутся различные движения из классической хореографии, такие как па, деми-плие, гранд-плие, релеве, батманы. Боди-балет стимулирует работу внутренних органов, активизирует кровообращение, омолаживает организм. А также поможет улучшить растяжку и развить эластичность мышц, суставов и связок. Систематические занятия боди-балетом развивают координацию и чувство равновесия.

Танцевальная аэробика — это собирательное понятие, включающее в себе несколько популярных направлений, последователи которых выполняют движения под аккомпанемент музыки, соответствующей какому-либо стилю танца. Популярное среди молодежи направление сити-джем представляет собой комбинацию всех стилей клубных танцев, а в основе фанк-аэробики лежит последовательное выполнение различных действий средней интенсивности. Во время занятий таким видом фитнеса основную нагрузку берет на себя позвоночник и корпус. Хип-хоп аэробика сочетает в себе элементы популярного ритмичного танца и фитнеса, она позволяет улучшить координацию движений и пластичность, укрепить опорно-двигательный аппарат и улучшить осанку. Самобытная афро-джаз аэробика ассоциируется с легкостью, красотой и невероятной пластичностью. Здесь основная ставка делается не на четкость выполнения упражнений, а на горячее настроение и следование чувству ритма.

Bellydance, или танец живота, в фитнесе является направлением фитнеса, характеризующееся ритмичным танцем. Это тренировка, которая охватывает почти все мышцы тела: плечи, живот, бедра, руки и так далее. Для выстраивания связок используются движения классического танца живота, дополненные аэробными упражнениями.

Танцевальные движения способствуют выведению шлаков из организма, улучшают циркуляцию крови в области малого таза, что помогает избавиться от воспалительных и опухолевых процессов. Во время танца живота активно развивается вестибулярный аппарат, координация движений, также он оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему и связки. Этот вид танца также считается отличным профилактическим средством борьбы с гипертонией и шейным остеохондрозом.

Выводы. Особенностью танцевального направления фитнеса является распределение нагрузки на все группы мышц, а также улучшение пластики и координации движений. Регулярные занятия помогут добиться красивой осанки и плавной походки, а энергичные музыкальные ритмы не оставят следа от уныния, печали и скуки.

ПАТЕЮК Е.В.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Е.А. Рассохина, ст. преподаватель

ФАКТОРЫ РИСКА АНОРЕКСИИ У ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВ

Введение. Навязанные обществом стандарты красоты, стремление девочки стать похожей на куклу Барби или известную фотомоделю могут привести к развитию у нее анорексии. Психологические причины развития анорексии у подростков могут быть различными. Психическое расстройство возникает вследствие комплексного воздействия культурных, межличностных, биологических факторов.

Цель работы – определение факторов риска анорексии у девочек подростков.

Методы исследования. В работе применялись изучение и анализ литературных источников и интернет ресурсов.

Результаты и их обсуждение. Современное общество идеализирует худобу, как признак красоты и утонченности женщины. Созданный в СМИ стереотип поведения и искусственный образ красоты может быть провоцирующим фактором для развития анорексии. Большую роль при этом играет так называемый синдром подражателя: многие девочки стараются стать похожими на популярную модель или придуманный образ. Немалое значение имеет и кардинальная перестройка в организме девочки в период полового созревания, когда она замечает изменения в своем облике. Возникает желание быть привлекательной и изящной, хрупкой, чтобы нравиться мальчикам. Находя в своей фигуре какие-либо (зачастую – мнимые) признаки несовершенства, подростки сильно страдают от публичного высмеивания. И ответной реакцией у девочки может выступать анорексия. Так же подростки изменением своего пищевого поведения пытаются отвлечься от семейных раздоров или, наоборот, хотят привлечь к себе внимание родителей. Часто «жертвами» анорексии становятся дочери гиперконтролирующей матери, а также девочки с комплексом отличницы и нарциссизмом. В группу высокого риска развития анорексии входят подростки, которые планируют в будущем иметь «публичную» профессию, требующую пристального внимания к внешнему виду (модель, телеведущая, профессиональная спортсменка и др.). Профессиональная мотивация к анорексии прослеживается и у мальчиков.

Стремясь к независимости и самостоятельности, подростки пытаются освободиться от контроля и чрезмерной родительской опеки. Систематически нарушая режим питания, они теряют способность распознавать сигналы организма о голоде. В некоторых случаях анорексия у школьников

является результатом слишком активной пропаганды вести здоровый образ жизни: начиная регулярно контролировать свой вес, они могут перейти к отказу от пищи.

Стремясь похудеть, девочки резко сокращают объем потребляемой пищи. Это грозит истощением, поэтому в организме включаются защитные механизмы. В результате их действия изменяются обменные процессы, подвергается коррекции скорость обмена веществ. В результате защитных механизмов снижается уровень желчных кислот, инсулина и других компонентов пищеварения. Если ограничения в питании длятся продолжительное время, то организм уже не способен переварить какое-либо количество пищи. После ее приема возникают неприятные ощущения. В далеко зашедшей стадии анорексии прием любой пищи вызывает тяжесть в области желудка, слабость, тошноту, сильную рвоту, головокружение и обморок. Вследствие таких состояний в сознании закрепляется мнение о вреде пищи для организма и здоровья.

К симптомам анорексии у подростков относят: ощущение полноты как проблемы, которую возможно решить, прибегнув к строгой диете; страх увеличения веса (даже если он в норме); употребление еды маленькими порциями; отказ от коллективного употребления пищи; нарушения сна; повышенный интерес к различным диетам; изнурительные физические тренировки.

Выводы. Вылечить анорексию без помощи специалистов невозможно. Нужно комплексное восстановление физического тела и психики больного подростка. Помимо сбалансированного калорийного питания, прописываются препараты, стимулирующие аппетит. Показано дробное частое питание, это связано с уменьшением объема желудка и психологическим состоянием пациента. В тяжелых случаях анорексии назначается восстановительное лечение, затрагивающее все органы и системы, прописываемое в инъекциях, капельницах. В самых серьезных случаях, при отказе от медицинской помощи назначается лечение антидепрессантами. Используется гипноз. Так как анорексия разрушает и психику человека, меняет его восприятие жизни, часто лечение проходит вопреки желанию больного, и так происходит до тех пор, пока не восстановится его психика.

1. Анорексия у подростков: причины, симптомы и лечение – советы педиатра // Детское питание.[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://babyfoodtips.ru/20202155-anoreksiya-u-podrostkov-prichiny-simptomuy-i-lechenie-sovety-pediatra/>. – Дата доступа: 18.02.2019.

2. Анорексия у подростка // Психическое здоровье.[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://psyclinic-center.ru/anoreksiya-u-podrostkov>. – Дата доступа: 18.02.2019.

ПЕРЕХОД С.Ю.

Минск, БГМУ

Научный руководитель – Титова А.Д., ассистент

ОЦЕНКА НЕОБХОДИМОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПЛАСТИКИ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ У МОЛОДЫХ ПАЦИЕНТОВ, ВЕДУЩИХ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Введение. Коленный сустав – самый крупный и самый сложный в организме человека. Он образован тремя костями: бедренной костью сверху, большеберцовой костью снизу и надколенником спереди. Как бедренная, так и большеберцовая кость имеют по два расширяющихся костных выступа – мыщелка: наружный (латеральный) и внутренний (медиальный). Основное движение коленного сустава – это сгибание, при этом надколенник ложится в специальную борозду между наружным и внутренним мыщелками бедренной кости. Контактующие поверхности бедренной, большеберцовой костей и надколенника покрыты гладким хрящом, который облегчает скольжение. Между бедренной и большеберцовой костью есть мениски – хрящевые прослойки полулунной формы, которые увеличивают стабильность сустава, повышая площадь контакта костей, работают как амортизаторы и выполняют некоторые другие важные функции. Стабильность костей друг относительно друга обеспечивается за счет связок коленного сустава [1-2].

Травма передней крестообразной связки коленного сустава – одна из самых распространённых спортивных травм. В подавляющем большинстве случаев повреждение передней крестообразной связки также сопровождается и повреждением менисков, чаще внутреннего. Передняя крестообразная связка является одним из главных стабилизаторов коленного сустава, удерживающего голень от смещения вперёд и внутрь относительно бедра. Самым типичным механизмом травмы, при котором повреждается передняя крестообразная связка, является скручивание в коленном суставе опорной ноги. При повреждении передней крестообразной связки пациенты в основном лечатся консервативно, исключением являются спортсмены, которым производят пластику передней крестообразной связки. На данный момент в научном сообществе ведутся дискуссии относительно того, необходимо ли восстанавливать переднюю крестообразную связку людям, ведущим активный образ жизни, но не являющимся профессиональными спортсменами.

Цель работы – выяснить, существует ли необходимость в проведении пластики передней крестообразной связки пациентам, ведущим активный образ жизни.

Методы исследования. На базе учреждения здравоохранения «6-я Городская клиническая больница» (г. Минск) был проведен ретроспективный анализ историй болезни 35 пациентов от 18 до 30 лет, пролеченных в 2018 году с повреждением передней крестообразной связки и менисков коленного сустава. Артроскопическая менискоэктомия без восстановления передней крестообразной связки была выполнена 32 пациентам, лаваж полости коленного сустава сделан 3 пациентам. Изучены годовичные отдалённые результаты качества жизни 33 пациентов на основании телефонного анкетирования при помощи шкалы Лисхольма. Шкала функционирования коленного сустава Лисхольма (LysholmKneeScore) разработана для оценки результатов лечения разных заболеваний коленного сустава, в том числе реконструкции связочных аппаратов, костных тканей коленного сустава и др. Также учитывалась субъективная оценка пациентами возможности выполнять физические упражнения, связанные с нагрузкой на повреждённый коленный сустав.

Выводы. Анкетирование пациентов в отдалённом периоде после повреждения передней крестообразной связки показало наличие двух групп пациентов. Выделена группа физически активных молодых людей (10 человек), которые предъявляют жалобы на нестабильность, дискомфорт и боли в коленном суставе при выполнении физических упражнений, что, по их мнению, снижает качество жизни. Другая группа пациентов, не занимающихся постоянными физическими нагрузками, отмечает, что повреждение передней крестообразной связки никак не отразилось на их социальном и трудовом анамнезе.

Жалобы молодых людей, ведущих активный образ жизни, на боли в коленном суставе и испытываемый дискомфорт при выполнении физических упражнений могут быть рассмотрены как показания к проведению одномоментного восстановления передней крестообразной связки, что будет способствовать улучшению качества их жизни.

1. Травматология и ортопедия: учебник для студентов медицинских вузов / под ред. Н. В. Корнилова. – СПб. : Гиппократ, 2001. – 488с.
2. Травматология: национальное руководство / под ред. Г. П. Котельникова, С. П. Миронова. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – С. 142–165.

ПЕТРОВ Е.О.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.К. Саваневский, канд. биол. наук, доцент

АКТИВНОСТЬ РЕГУЛЯТОРНЫХ МЕХАНИЗМОВ КАРДИОРИТМА У ДЕВУШЕК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО СТАТИЧЕСКОГО УСИЛИЯ

Введение. Изменение активности отделов вегетативной нервной системы (ВНС) проявляется в показателях ритма сердечных сокращений. На кардиоритм большое влияние оказывают физическая нагрузка, тонус периферических кровеносных сосудов, а также многие другие факторы, воздействующие на регуляторные механизмы сердечно-сосудистой системы.

Цель работы – исследование гуморальных, симпатических и парасимпатических механизмов регуляции ритма сердца у девушек в состоянии покоя и при выполнении физического статического усилия.

Методы исследования. По методике А.А. Астахова [1] на мониторе кровенаполнения «Кентавр» импедансометрическим способом исследовались амплитуда револны большого пальца ноги (АРП), амплитуда револны голени (АРГ), мода частоты пульса (M_0) и вариационный размах кардиоинтервалов (ΔX). Статической физической нагрузкой для девушек служило удержание с усилием в положении лёжа в вытянутой вверх руке кистевого динамометра. Величина усилия составляла $1/3$ максимальной силы данной испытуемой и удерживалась до тех пор, пока испытуемая была больше не в состоянии удерживать заданное усилие.

Определение тонуса мелких кровеносных сосудов нижних конечностей осуществляли по показателям АРП, а крупных кровеносных сосудов по значениям АРГ [2].

Согласно данным [3], значения M_0 , более 0,78 с, свидетельствуют о преобладании холинергических воздействий на сердце, менее 0,67 с – о главенствовании адренергических влияний, а величины M_0 в диапазоне 0,67–0,78 с указывают на уравновешенность гуморальных каналов регуляции. Показатели ΔX более 0,31 с свидетельствуют о преобладающем участии, 0,24–0,31 с – об адекватном, а менее 0,24 с – о маловыраженном участии парасимпатического отдела ВНС в регуляции кардиоритма.

Результаты и их обсуждение. Нами было установлено, что в состоянии покоя в положении лёжа у 81,4 % обследованных девушек преобладает гуморальный холинергический канал регуляции сердечного ритма. У 18,6 % студенток наблюдалась уравновешенность холинергических и ад-

рэнергических влияний и не было выявлено девушек с преобладанием адренергических гуморальных воздействий на кардиоритм (табл., серия 1).

Вариационный размах кардиоинтервалов (ΔX) в состоянии покоя у 69,5 % обследованных студенток был больше 0,31 с, что свидетельствовало о преобладании у них парасимпатического отдела ВНС в регуляции сердечного ритма. У остальных 30,5 % девушек обнаруживалось уравновешенное адекватное влияние этого отдела на кардиоритм (табл., серия 1).

Выполнение физической нагрузки приводило к снижению числа девушек с преобладанием холинергических регуляторных факторов и увеличению с уравновешенным состоянием холинергического и адренергического каналов регуляции ритма сердечных сокращений (табл., серия 2).

Таблица – Распределение (в %) студенток, имеющих разные показатели сердечного ритма в покое и при выполнении статической нагрузки

Серия опытов	Mo (с)			ΔX (с)		
	<0,67	0,67–0,78	>0,78	<0,24	0,24–0,31	>0,31
1. В покое	–	18,6	81,4	–	30,5	69,5
2. Статическое усилие	–	35,3	64,7	58,8	35,3	5,9
3. Восстановление	–	22,2	77,8	–	40,2	59,8

Более выраженными при удержании усилия на динамометре оказались изменения вегетативных нервных влияний на сердечный ритм. Значительно уменьшилось количество девушек (до 5,9 %) с преобладающим участием парасимпатического отдела ВНС в регуляции кардиоритма. У 35,3 % студенток парасимпатические нервные влияния на ритм сердца были адекватными, а у 58,8 % девушек оказались незначительными (табл., серия 2).

После окончания физической статической нагрузки показатели Mo и ΔX постепенно возвращались к уровню покоя. Их значения после двух минут восстановления представлены в таблице (серия 3).

Выводы. У девушек в регуляции ритма сердца в состоянии покоя при горизонтальном положении тела преобладающую роль играют гуморальные холинергические факторы и парасимпатический отдел ВНС. При выполнении не утомительной физической нагрузки ведущим остается гуморальный холинергический канал регуляции и одновременно происходит значительное уменьшение влияния парасимпатического отдела ВНС.

1. Астахов, А. А. Физиологические основы биоимпедансного мониторинга гемодинамики и анестезиологии (с помощью системы «Кентавр»). Ч. 1, 2 / А. А. Астахов. – Челябинск, 1996. – 330 с.

2. Виноградова, Т. С. Инструментальные методы исследования сердечно-сосудистой системы / Т. С. Виноградова. – М.: Медицина, 1986. – 416 с.

З. Блинова, Н. Г. Практикум по психофизиологической диагностике / Н. Г. Блинова [и др.]. – М., 2000. – 128 с.

ПИЩИК К.В.

Гродно, ГрГУ имени Янки Купалы

Научный руководитель – А.Л. Флерко, ст.преподаватель,
магистр пед. наук

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СЕКЦИОННЫХ
ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ СТУДЕНТОК**

Введение. Оздоровительно-спортивная гимнастика является неотъемлемой частью в жизни студента. Возможности такой гимнастики заключаются не только в укреплении здоровья человека, гармоничного развития тела и двигательных способностей, а намного шире.

Даже не смотря на то, что на данный момент имеется значительный фактический материал, доказывающий результативность оздоровительной спортивной гимнастики в развитии физического потенциала, как детей различного возраста, так и студентов (В.М.Смолевский, Н.А.Минаева, И. Мюллер и др.), она широко не применяется на практике. Вместе с этим не определены средства оздоровительно-спортивной гимнастики, направленные на реализацию задач физического воспитания, а также методические особенности их применения в условиях секционных занятий по спортивной гимнастике [1, 2].

Цель работы – обосновать эффективность секционных занятий по спортивной гимнастике на повышение физического состояния студенток.

Методы исследования. В данном исследовании принимали участие студентки факультета математики и информатики, которые по состоянию здоровья отнесены к основной группе. Вся организация и проведение исследования проводилась по следующей схеме: 1) предварительное тестирование; 2) проведение секционных занятий по спортивной гимнастике у студенток; 3) контрольное тестирование.

На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы для того, чтобы определить актуальность исследования.

На втором этапе проводилось педагогическое исследование, для выявления и обоснования эффективности секционных занятий спортивной гимнастикой. Были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы. Структура секционного занятия состояла из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной. В вводно-подготовительной части применялись общеразвивающие упражнения, раз-

личные сочетания бега, ходьбы, подскоков. В основной части секционных занятий проводилось обучение и совершенствование различных гимнастических элементов. Заключительная часть состояла из упражнений на гибкость и расслабление мышц, на осанку, упражнений на внимание.

На заключительном этапе проводилось контрольное испытание, результаты которого были подвергнуты математико-статистической обработке. С помощью анализа полученных данных были подведены итоги проведенного исследования и сформировались выводы.

Результаты исследования. Полученные в ходе исследования результаты позволяют сделать вывод о том, что группы студенток являются достаточно однородными, так как достоверных различий между анализируемыми показателями не было обнаружено. Анализируя показатели длины и массы тела студенток ЭГ и КГ выявлены практически одинаковые результаты. Среднее значение роста в ЭГ составило $167,3 \pm 4,30$, в КГ – $167,9 \pm 3,27$; показатели веса – $58,9 \pm 1,25$ и $58,6 \pm 1,32$ соответственно. После проведения исследования соотношение между показателями роста и веса у детей опытных групп не изменилось. Прирост за время исследования по данным показателям не был отмечен достоверно значимым. Наибольшее значение показателей кистевой динамометрии (правой) наблюдалось у ЭГ ($5,8 \pm 0,69$), показатели кистевой динамометрии (левой) – у КГ ($5,9 \pm 0,52$). По показателю ЖЕЛ (жизненная емкость легких) наибольшее значение до основного исследования наблюдалось у ЭГ ($1283,3 \pm 65,13$), после проведения исследования – у КГ ($1354,1 \pm 68,94$). Достоверно значимого прироста ни в одной из групп отмечено не было ($p > 0,05$).

Выводы. С помощью данного исследования и анализа полученных результатов можно утверждать, что целенаправленное использование секционных занятий по спортивной гимнастике способствует повышению уровня физического состояния у студенток. Так, основываясь на результатах объективных данных можно утверждать, что гимнастические упражнения различной направленности неодинаково влияют на организмы студенток.

1. Кофман, Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 231 с.
2. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. 2-й изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.

ПОПЕЧИЦ К.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, ст. преподаватель

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА У СПОРТСМЕНОВ НЕКОТОРЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Введение. Изучение пропорций тела спортсменов различных специализаций имеет теоретическое и практическое значение. Материалы о пропорциях тела спортсменов могут помочь более правильному отбору для занятий спортом, а также выбрать специфические упражнения для устранения недостатков в пропорциях тела, индивидуализировать спортивную тренировку.

Цель работы – выявление морфофункциональных особенностей строения и пропорций тела студентов-спортсменов различных специализаций.

Методы исследования – измерение антропометрических параметров студентов I–II курсов факультета физического воспитания БрГУ имени А.С. Пушкина, специализирующихся в баскетболе, футболе, фехтовании. Средний возраст обследованных – 18,5 лет.

Результаты и их обсуждение. Полученные данные в результате обследования студентов по методике Бунака [1, с. 65] показали, что среди обследованных групп студентов наибольшую длину тела (183 см), длину ног (101,1 см), массу тела (78,3 кг) имели баскетболисты. Эти показатели у фехтовальщиков были наименьшими и составили соответственно 172,8; 91,0 и 70,2. Наибольшие обхватные размеры (в см) правого и левого бедра и голени обнаружены у футболистов и составили соответственно 59,0 и 58,7; 40,2 и 40,15 см. Обхватные размеры правого и левого плеча, как при спокойном, так и при напряженном состоянии, преобладали у фехтовальщиков и составили соответственно 32,7 и 30,5; 28,1 и 26,8 см. У футболистов и фехтовальщиков в ряде случаев наблюдалась асимметрия морфологических признаков: в обхвате бедра и голени и в обхвате плеча и предплечья, соответственно.

Выводы. Отмеченные различия обхватных морфологических признаков, по-видимому, связаны со спецификой тренировки спортсменов, с различной степенью нагрузки на отдельные части тела.

1. Мартиросов, Э.Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э.Г. Мартиросов, Д.В. Николаев, С.Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. –248 с.

ПРОТАСЕВИЧ А.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Северин, канд. психол. наук

ОСОБЕННОСТИ ДОСУГА СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ ОПЫТОМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Введение. Научные исследования в области изучения досуга молодежи показывают, что досуг – это такой период времени, которое свободно от учебы и работы, но также и активность человека в процессе общения с животными и сверстниками, созерцания предметов искусства, освоения технических устройств, приобретения спортивных навыков. Выделяют активные (разные формы социальной активности, общение, спорт, праздники на природе, хобби, рукоделие, пение, танцы и др.) и пассивные (просмотр телепередач, Интернет, прослушивание музыки, восприятие компьютерной информации, посещение концертов и выставок, музеев, пьянство, ничегонеделание и др.) формы проведения досуга.

Цель работы – исследование досуга студентов с разным опытом двигательной активности.

Методы исследования. В работе применялась анкета «Моя неделя».

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что у 60 опрошенных студентов выявлен разный опыт двигательной активности. Так, 30 опрошенных студентов имеют опыт спортивной деятельности и участия в соревнованиях; 15 студентов – опыт систематических 5–6 раз в неделю велопрогулок и велопоездки; 15 студентов не имеют опыта продолжительных и систематических занятий физической культурой.

Большинство из опрошенных студентов посвящают свободное время следующим занятиям: спортивной деятельности и тренировкам (25 человек), общению с домашними животными (10 человек), выезду на природу, танцам (10 человек), просмотру телевизионных передач (12 человек), ничегонеделанию (3 человека).

Для студентов с опытом физической активности характерны социально активные формы досуга, и, наоборот.

Выводы. Таким образом, наличие опыта систематической двигательной активности расширяет диапазон досуга студентов, повышает уровень их социальной активности (это занятие спортивной деятельностью и общение с домашними животными, велопрогулки и др.). Отсутствием опыта систематических физических нагрузок приводит к оскудению форм досуга молодежи (к предпочтению ничегонеделания, пассивных форм отдыха, например просмотр телевизионных передач).

РАССОХИНА Е.А., РОМЕНКО И.Г.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М.В. Головач, канд. биол. наук, доцент

ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОК РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ ПО ДАННЫМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

Введение. Проба с задержкой дыхания позволяет судить о кислородном обеспечении организма и необходима при ведении самоконтроля за дыхательной системой. Благодаря простоте и информативности наиболее доступными являются пробы Штанге и Генче. Кроме того, эти тесты характеризуют общий уровень тренированности организма, не требуя специальной подготовки и инвентаря. С их помощью можно выявить скрытые формы сердечно-легочной недостаточности, не выявляемые при обычных исследованиях [1].

Изучение состояния дыхательной системы у студентов позволит понять особенности дыхательной системы у этих обучающихся.

Материалы и методы. Пробы Штанге, Генче (задержки дыхания на вдохе и выдохе). Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности. При заболеваниях органов кровообращения и дыхания, анемиях продолжительность задержки дыхания уменьшается.

Проба Генче (задержка дыхания на выдохе). После 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохните и задержите дыхание на максимально возможное время. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Свой результат оценивали по таблице 1.

Хорошим показателем является способность задержать дыхание на выдохе на 30 секунд и более. Тренированные люди способны задерживать дыхание более, чем на 60 секунд.

Таблица 1. Оценка пробы Генче [2]

Оценка состояния	Задержка дыхания на выдохе (в секундах)
Отличное	больше 40
Хорошее	30 — 40
Среднее	25 — 30
Плохое	меньше 25

Таблица 2. Оценка пробы Штанге [2]

Оценка состояния	Задержка дыхания на вдохе (в секундах)
Отличное	больше 60
Хорошее	40 — 60
Среднее	30 — 40
Плохое	меньше 30

Таблица 3. Время задержки дыхания у студентов

№ п/п испыту- емого	Время задержки дыхания, сек.	
	Проба Генче	Проба Штанге
Ср. значение		

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Под базовой задержкой дыхания на вдохе понимается задержка с «нейтральным» давлением в лег-

ких, то есть когда давление внутри легких и давление снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объемом воздуха приблизительно равным $2/3$ от максимально возможного вдоха. После 5-ти минут отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Свой результат оцените по таблице 2.

Хорошим показателем является способность задержать дыхание на вдохе на 40-50 секунд для нетренированных людей и на 60-90 секунд для тренированных. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает. При заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 секунд.

Обсуждение. В исследовании приняли участие 14 студенток первого курса без спортивного разряда, обучающихся на факультете физического воспитания. Все испытуемые были здоровы.

Наименьший показатель задержки дыхания по Генче у студенток составил 12 с, а наибольший – 38,6 с, по пробе Штанге – 28 и 61,1 с, соответственно. Средние значения задержки дыхания приведены в таблице 3.

Данные указывают, что разница в задержке дыхания на вдохе и выдохе у девушек в среднем составляет 16,5 секунд.

Выводы. Таким образом, уровень зрелости дыхательной системы у нетренированных студенток по данным функциональных проб был средним при задержке дыхания на выдохе и вдохе. Тем не менее у 43% студенток показатели пробы Генче были плохими, что свидетельствует о низком кислородном обеспечении организма и незрелости дыхательной системы.

1. 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.

2. <http://xn--b1adef0ban2h.com.ua/sam-sebe-sanolog/zaderzhka-dyxaniya> [Дата доступа: 15.03.2019].

РАССОХИНА Е.А., РОМЕНКО И.Г.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М.В. Головач, канд. биол. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК РАЗНОЙ СТЕПЕНИ ТРЕНИРОВАННОСТИ

Введение. Одним из важных методов оценки физического развития является антропометрический метод. В зависимости от объекта исследования различают соматометрию (измерение живого человека), краниометрию (измерение черепа), остеометрию (измерение костей скелета). К антропометрии относят также антропоскопию — качественную (описательную) характеристику форм частей тела, формы головы, черт лица, пигментации кожи, волос, радужной оболочки глаз и т. п.

Если говорить о физическом развитии, то его можно рассматривать и как процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма, который происходит с ростом и развитием, и как уровень физических качеств [1]. Возрастные границы студенчества не имеют большого диапазона, это в основном молодые люди в возрасте от 17 до 25 лет. Одним из основных физических качеств является выносливость. Исследования показывают, что хорошим средством развития выносливости являются ходьба, медленный бег, ходьба на лыжах. В целом выносливость к 17-19 годам составляет 85% уровня взрослого человека, максимальных значений она достигает к 25-30 годам [2].

Цель – изучить показатели антропометрии студенток факультета физического воспитания.

Материалы и методы. Исследование, заключается в измерении тела человека и его частей с целью установления возрастных, половых, расовых и других особенностей физического строения, позволяющий дать количественную характеристику их изменчивости.

Обсуждение. В исследовании приняли участие 20 студенток первого курса, обучающихся на факультете физического воспитания. Все испытуемые были здоровы. Данные антропометрии представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели физического развития студентов первого курса

Испытуемые	Количество	Длина тела (стоя), см	Масса, кг	ОГК вдох, см	ОГК выдох, см
Студентки, б/р	n=14	164,6±1,6	54,3±1,3	74,7±0,5	85,6±1,8
Студентки, 1 разряд	n=6	167,9±1,8	57,1±1,4	80,2±2,1*	75,3±2,2

В наших исследованиях выявлены достоверно высокие значения ОГК в группах спортсменок по сравнению с обычными студентками. Так, у студенток 1 разряда, занимающихся легкой атлетикой, ОГК на вдохе достоверно была на 5,5 см больше, чем у студенток без разряда.

Данные указывают, что занятия физическими упражнениями оказывают закономерно положительное влияние на уровень физического развития студентов и их физическую подготовленность.

Выводы. Таким образом, результаты, полученные в ходе исследования, подтверждают, что между регулярными физическими упражнениями и физическим развитием грудной клетки студенток существует достоверно значимая связь.

1. Антропова, М.В. Проблемы здоровья детей и их физическое развитие // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2011. - № 5. – С. 17.

2. Сонькин, В.Д. Физиологические закономерности онтогенеза и их возможные приложения к теории физической тренировки // Физиология человека. – 2015. - Т. 41. – № 5. – С. 125.

РОМАНЧУК А.Т.

Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы

Научный руководитель – И.В. Тонкоблатова, ст. преподаватель

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА ИНТЕЛЛЕКТ

Введение. В век цифровой экономики люди часто прибегают к машинным технологиям, забывая о физических упражнениях, однако в современном обществе ценятся не только умные личности, но и развитые.

Цель работы – изучение влияния занятиями спортом на интеллект.

Методы исследования – анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Спорт значительно влияет на интеллект человека, способствуя улучшению работоспособности. Люди, у которых сформировалась привычка выполнять спортивные упражнения, физическую нагрузку обладают более высоким интеллектом. Физическая нагрузка и спортивные упражнения стимулируют: усиленное питание (мозг снабжается питательными веществами, а так же усиливается кровообращение); обогащение кислородом (для продуктивной работы человеку жизненно необходимо снабжение мозга кислородом, которое достигается при усиленном и активном дыхании); интеллектуальную разгрузку (физические упражнения и занятие спортом помогают ослабить интеллектуальную

нагрузку); включение рассеянного режима мышления (рассеянный режим позволяет решать сложные интеллектуальные задачи); поднятие настроения (спорт и физическая активность поднимает настроение, что, несомненно, сказывается на интеллектуальной работе); стимулированию развития нейронов (на стимулирование развития и роста нейронных отростков влияет физическая активность, что является условием для качественной интеллектуальной деятельности) [1].

Различные виды спорта требуют от человека усилий и интеллекта, но и доставляют много удовольствия. Одним из таких видов является плавание.

Плавание – жизненно необходимый навык, который позволяет человеку чувствовать себя намного свободнее и увереннее в окружающем мире. В то же время это ни с чем несравнимое удовольствие, возможность испытать красоту собственных движений, насладиться гармонией водной среды, приблизиться к ощущению полета [2]

Занимаясь плаванием, возможно и не стать профессионалом мирового уровня, но точно можно заполучить олимпийское здоровье.

Данный вид спорта тренирует практически все группы мышц, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, а также стимулирует развитие дыхательной системы. Но как в любом виде спорта есть свои противопоказания, так например люди, болеющие инфекционными или хроническими заболеваниями, также при нарушении кожных покровов требуется на время отказаться от плавания. Плавание в значительной степени повышает интеллект. Для движения в воде необходима координация, дыхание в свою очередь насыщает кровь кислородом. Для того чтобы посещение бассейна делало человека умнее, необходимо плавать разными стилями и в быстром темпе.

Институт Гриффита изучал тему влияния плавания на детей в возрасте от 3 до 5 лет. В течение трёх лет дети находились под наблюдением специалистов.

Были сделаны следующие выводы: плавание укрепляет здоровье малышей и иммунитет, а также стимулирует развитие зрительно-моторных навыков, математических способностей и позволяет быстрее обучаться чтению.

Профессором Робинот Йоргенсенот было отмечено, что уровень интеллекта юных пловцов превышает среднюю норму для их возраста. После занятий в бассейне малыши быстрее решают арифметические и грамматические задачи, проще осваивают рисование различных форм, вырезание аппликаций из бумаги, лучше раскрашивают картинки, а также обладают развитой речью. За счёт плавания у малышей улучшается процесс адаптации и повышается уверенность в себе. По мнению специалистов, плавание

может стать существенным подспорьем на момент поступления в дошкольные и учебные учреждения [3].

Спорт закаляет людей, делает их сильнее, выносливее. Данные качества помогают реализовываться в жизни. В современном мире нас окружает множество профессий, которые без определённой физической подготовки невозможно постичь.

Моя будущая профессия программист. Программист – это рутинная работа за компьютером, которая не предполагает физической нагрузки, но чтобы подготовиться к этой профессии требуется развить в себе такие качества как сосредоточенность, усидчивость, ответственность. Данные качества можно развить в себе только занятием спорта.

Выводы. Спорт делает людей сильнее, выносливее, спорт укрепляет здоровье людей, спорт укрепляет мышление и развивает интеллект.

1. Влияние спорта на человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://news-intime.ru/kak-sport-vliyaet-na-mozg/>. – Дата доступа: 03.03.2019.

2. Книга-тренер / И.П.Нечунаев. –М. : Эксмо, 2012. – 272с.

РОМЕНКО И.Г., РАССОХИНА Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М.В. Головач, канд. биол. наук, доцент

ПОКАЗАТЕЛИ АНТРОПОМЕТРИИ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Введение. Одним из основных методов оценки физического развития является антропометрия. Потребность в антропометрических исследованиях обуславливается большой изменчивостью размеров тела человека. Пределы колебания размеров людей одной группы, как правило, заходят за пределы колебаний размеров людей другой группы. Это трансгрессивная изменчивость, которая обуславливает необходимость количественных определений. Результаты антропометрических измерений сравниваются по специально разработанным правилам, которые основываются на принципах вариационной статистики.

Если говорить о физическом развитии, то его можно рассматривать и как процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма, который происходит с ростом и развитием, и как уровень физических качеств [1]. Возрастные границы студенчества не имеют большого диапазона, это в основном молодые люди в возрасте от 17 до 25 лет. Од-

ним из основных физических качеств является выносливость. Исследования показывают, что хорошим средством развития выносливости являются ходьба, медленный бег, ходьба на лыжах. В целом выносливость к 17-19 годам составляет 85% уровня взрослого человека, максимальных значений она достигает к 25-30 годам [2].

Цель – изучить показатели антропометрии студентов-юношей факультета физического воспитания.

Материалы и методы. Исследование, заключается в измерении тела человека и его частей с целью установления возрастных, половых, расовых и других особенностей физического строения, позволяющий дать количественную характеристику их изменчивости.

Обсуждение. В исследовании приняли участие 17 студентов-юношей первого курса, обучающихся на факультете физического воспитания. Все испытуемые были здоровы. Данные антропометрии представлены в таблице 1.

Таблица 1. Показатели физического развития студентов первого курса

Испытуемые	Количество	Длина тела (стоя), см	Масса, кг	ОГК вдох, см	ОГК выдох, см
Студенты-юноши, б/р	n=11	174,1±1,8	66,8±1,8	92,8±1,4	86,3±1,5
Студенты-юноши, 1 разряд	n=6	184,1±1,2	72,6±1,6	100,7±1,1*	93,2±1,1

В наших исследованиях выявлены достоверно высокие значения ОГК в группах спортсменов по сравнению с обычными студентами. Так, студентов-юношей 1 разряда, занимающихся легкой атлетикой, ОГК на вдохе была на 7,9 см больше, чем у студентов без разряда.

Данные указывают, что занятия физическими упражнениями оказывают закономерно положительное влияние на уровень физического развития студентов и их физическую подготовленность.

Выводы. Таким образом, результаты, полученные в ходе исследования, подтверждают, что между регулярными физическими упражнениями и физическим развитием грудной клетки студентов существует значимая связь.

1. Антропова, М.В. Проблемы здоровья детей и их физическое развитие // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2011. - № 5. – С. 17.

2. Сонькин, В.Д. Физиологические закономерности онтогенеза и их возможные приложения к теории физической тренировки // Физиология человека. – 2015. - Т. 41. – № 5. – С. 125.

РОМЕНКО И.Г., РАССОХИНА Е.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – М.В. Головач, канд. биол. наук, доцент

СОСТОЯНИЕ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ- ЮНОШЕЙ РАЗЛИЧНЫХ РАЗРЯДОВ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОБ

Введение. При исследовании дыхательной системы пользуются различными инструментальными методами, в том числе определением дыхательных объемов – частоты, глубины ритма дыхания, жизненной емкости легких, выносливости дыхательных мышц и др.

Некоторые изменения функции внешнего дыхания, механизмы адаптации к воздействию каких-либо факторов могут выявляться лишь при использовании специальных проб или нагрузок, которые получили название «функциональные легочные пробы». С их помощью можно выявить скрытые формы сердечно-легочной недостаточности, не выявляемые при обычных исследованиях [1].

Показатели, полученные этими методами, говорят о кислородном обеспечении организма и общем уровне тренированности человека. Изучение состояния дыхательной системы у студентов позволит понять особенности дыхательной системы у этих обучающихся.

Материалы и методы. Пробы Штанге, Генчи (задержки дыхания на вдохе и выдохе). Чем продолжительнее время задержки дыхания, тем выше способность сердечно-сосудистой и дыхательных систем обеспечивать удаление из организма образующийся углекислый газ, выше их функциональные возможности. При заболеваниях органов кровообращения и дыхания, анемиях продолжительность задержки дыхания уменьшается.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе). Под базовой задержкой дыхания на вдохе понимается задержка с «нейтральным» давлением в легких, то есть когда давление внутри легких и давление снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объемом воздуха приблизительно равным $2/3$ от максимально возможного вдоха. После 5-ти минут отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Свой результат оцените по таблице 1.

Таблица 1. Оценка пробы Штанге [2]

Оценка состояния	Задержка дыхания на вдохе (в секундах)
Отличное	больше 60
Хорошее	40 — 60
Среднее	30 — 40
Плохое	меньше 30

Хорошим показателем является способность задержать дыхание на вдохе на 40-50 секунд для нетренированных людей и на 60-90 секунд для тренированных. С нарастанием тренированности время задержки дыхания возрастает. При заболевании или переутомлении это время снижается до 30-35 секунд.

Проба Генче (задержка дыхания на выдохе). После 2-3 глубоких вдохов-выдохов глубоко выдохните и задержите дыхание на максимально возможное время. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Свой результат оценивали по таблице 2.

Таблица 2. Оценка пробы Генче [2]

Оценка состояния	Задержка дыхания на выдохе (в секундах)
Отличное	больше 40
Хорошее	30 — 40
Среднее	25 — 30
Плохое	меньше 25

Таблица 3. Время задержки дыхания у студентов

№ п/п испыту- емого	Время задержки дыхания, сек.	
	Проба Генче	Проба Штанге

Ср. значение		

Хорошим показателем является способность задержать дыхание на выдохе на 30 секунд и более. Тренированные люди способны задерживать дыхание более, чем на 60 секунд.

Обсуждение. В исследовании приняли участие 11 белорусских студентов без спортивного разряда первого курса, обучающихся на факультете физического воспитания. Все испытуемые были здоровы.

Наименьший показатель задержки дыхания по пробе Генче у студентов составил 28 с, а наибольший – 93 с, по пробе Штанге – 35 и 140 с, соответственно. Средние значения задержки дыхания приведены в таблице 3.

Данные указывают, что разница в задержке дыхания на вдохе и выдохе в среднем составляет 25 секунд.

Выводы. Таким образом, уровень зрелости дыхательной системы у нетренированных студентов по данным двух функциональных проб в среднем отличный при задержке дыхания на выдохе и вдохе. Тем не менее у 36% студентов показатели проб были низкими, что свидетельствует о недостаточной зрелости дыхательной системы.

1. 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.

2. <http://xn--b1adef0ban2h.com.ua/sam-sebe-sanolog/zaderzhka-dyxaniya> [Дата доступа: 15.03.2019].

СЛАВЧЕНКО А.А.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Н.К. Саваневский, канд. биол. наук, доцент

АНАЛИЗ ПИЩЕВЫХ РАЦИОНОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРЕСТА

Введение. Пища – основа жизни человека. От того, как человек питается, зависит его здоровье, настроение, трудоспособность. Меню для организаций образования является очень важным элементом в жизни школьника. Необходимо, чтобы меню в школьных столовых соответствовали гигиеническим нормам, содержали в себе комплекс витаминов и минералов, питательных веществ, белков, жиров и углеводов для нормальной жизнедеятельности [1].

Особое значение в питании детей имеют жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты: омега-3 жирные кислоты. Они обладают исключительной биологической ценностью, однако в организме ребенка не синтезируются, в силу чего должны обязательно поступать извне. Значение омега-3 кислот заключается в следующем. Они разжижают кровь, расширяют кровеносные сосуды, подавляют синтез холестерина, укрепляют клеточные мембраны, успокаивают нервную систему.

Цель работы – проанализировать меню за неделю для учащихся старших классов с целью соответствия гигиеническим нормам Республики Беларусь.

Методы исследования. Проводился анализ пищевых рационов детей в возрасте 14–17 лет в школе № 37 г. Бреста. В данной работе анализировались соотношение белков, жиров, углеводов, наличие витаминов и основных минеральных веществ, потребляемых школьниками.

Результаты и их обсуждение. Исходя из анализа проведенных исследований, нами были выявлены определенные недочеты в состоянии пищевого рациона для школьников 14–17 лет. Белки, жиры и углеводы присутствуют в рационе питания учащихся в течение недели неравномерно. Наблюдается недостаток витаминов группы В. В среднем, каждый школьник ежедневно получал по 47,4 г белков (в норме 50 г), 39,7 г жиров (в норме 40–50 г), витамины группы В – 1,2 мг–1,6 мг (в норме 2 – 2,2 мг).

Выводы. На основании проведенных исследований можно сделать выводы, о том, что соотношение белков, жиров и углеводов не выдерживалось в течении суток, выявлен недостаток витаминов группы В. Рекомендовано включить в меню продукты, содержащие недостающие элементы.

1. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков: учеб.-метод. пособие / М. М. Солтан, Т. С. Борисова – Минск : БГМУ, 2017. – 68 с.

СТРОКАЧ В.И., ВАЩИЛКО Д.Н.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.В. Северин, канд. психол. наук

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ МОЛОДЕЖИ

Введение. Научные исследования в области изучения компьютерных игр и поведения молодежи показывают, что компьютерные игры приводят к формированию психологической, а затем и физической зависимости от компьютера и интернета. Последствия игровой зависимости приводят к появлению различных заболеваний глаз, кистей рук и позвоночника, к эмоциональным нарушениям, к уходу из социальных слоев общества в виртуальный мир, снижению интенсивности общения с другими людьми в реальном мире.

Цель работы – исследование физического здоровья молодежи с игровой компьютерной зависимостью.

Методы исследования. В работе применялись: тест «Игровая зависимость молодежи» (А. Котляров), тест «Уровень общительности» (В. Ряховский) и анкета «Моя неделя».

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показали, что опрошенные студенты имеют разный уровень физического здоровья (20 основную группу для занятий физической культурой, 18 специальную).

У большинства студентов с основной группой физического здоровья выявлено отсутствие игровой зависимости (18 человек), у 2 студентов – начальный уровень игровой зависимости. У студентов со специальной группой здоровья выявлено наличие игровой зависимости средней степени (12 человек), у 6 человек – отсутствие зависимости.

Высокий уровень общительности характерен для большинства студентов с основной группой здоровья (18 человек) и для 4 студентов специальной группы. Для студентов с игровой зависимостью характерен низкий уровень социальной общительности вне виртуального игрового пространства (14 человек).

Выводы. Таким образом, компьютерные игры могут приводить к формированию игровой зависимости у студенческой молодежи. Увлеченность компьютерными играми и появление зависимости от них приводит к сни-

жению уровня общительности и социальных контактов молодежи, что сказывается на эмоциональном состоянии и снижении уровня физического здоровья. В связи с этим необходима разъяснительная работа с молодежью по профилактике игровой зависимости и обучения навыкам рациональной организации режима дня.

ТАЖИМОВА Ш.Х.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. У пожилых людей процессы диссимиляции 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 особенности сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем. Исследовать влияние физической активности на пожилую организм.

После 35 лет максимальное потребление кислорода становится меньше на 5-15%. 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 $V_{O_2 \max}$ от 10-30%. Нулевое или значительное изменение значения $V_{O_2 \max}$ говорит о низкой интенсивности выполнения упражнений. У пожилых женщин увеличение показателя $V_{O_2 \max}$ 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 возможно только

после длительных и интенсивных тренировок. Поддержание высокой интенсивности тренировок, противодействует связанному с возрастом снижению $V\text{O}_2 \text{ max}$.

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 костномозговой 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 хондоцитов. 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 межпозвоночным дискам, уменьшается. Трофику межпозвоночных дисков ухудшают курение, сосудистые болезни, сахарный диабет, повешенная 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.

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 86,67% пожилых людей лучше чувствуют себя в дачный сезон и 13,33% лучше чувствует себя в зимний период.

Выводы. Таким образом, активные физические нагрузки положительно влияют на физиологические процессы пожилого организма.

1. Физическая активность в пожилом возрасте Журнал компании Technogym "WellnessMagazine" № 1 2002 г.(Электронный ресурс). – Электрон.дан. – Режим доступа: <http://fitness-pro.ru/biblioteka/fizicheskaya-aktivnost-v-pozhilom-vozhraze.html>.– Загл. С экрана. Дата доступа: 21.02.2018.

ТОВМАСЯН М.А.

Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

Научный руководитель – Г.Е. Хомич, канд. биол. наук, доцент

ВЛИЯНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ НА СТРУКТУРУ СУСТАВОВ

Введение. Заболеваниями суставов сегодня страдают не только пожилые люди, боли в суставах знакомы и молодым людям, и даже подросткам и детям. Так как молодежь все больше предпочитает пассивный отдых и малую двигательную активность. Суставы болят потому, что обменные процессы в организме нарушаются, и эта причина в наше время является основной: ведь суставы, как и любая ткань, формируются из тех материалов, что и все клетки нашего организма, а эти материалы строятся из питательных веществ. Питаемся же мы сегодня так, что суставы быстро теряют эластичность и начинают разрушаться: кислая среда, создаваемая рафинированными высококалорийными продуктами, делает их слабыми и уязвимыми [1].

Цель работы – выявить какие продукты влияют положительно на структуру суставов, а какие – отрицательно.

Методы исследования. Анализ литературы.

Обсуждение. Под действием всех негативных факторов, влияющих сегодня на нашу жизнь, и прежде всего, вопиюще неправильного питания, синтез гиалуроновой кислоты в клетках замедляется, а потом прекращается; синовиальная жидкость при этом перестаёт выполнять свою функцию, и ткани суставов начинают очень быстро разрушаться [1]. Причиной изменения структуры суставов является не только физическое перенапряжение либо неправильная осанка, огромную роль играет рацион питания. Дело в том, что употребление ряда продуктов приводит разрушению суставов, что негативно отражается на жизни человека, от них следует отказаться. Такими продуктами являются маринованные и копченые грибы, мясо, рыба, субпродукты, фаст-фуд, консервированные овощи и фрукты, продукты с большим количеством фосфатов (жирное мясо), продукты, в составе которых есть пурины (жирное мясо и рыба, селедка, шпроты, сардины, бобовые, кофе, черный чай, шоколад, какао), термически обработанные зелень и овощи, в составе которых имеется щавелевая кислота (укроп, стебель сельдерея, ревень, щавель, зеленая фасоль, петрушка, зеленый лук, спаржа), газированные напитки (содержат консерванты, сахар, ароматизаторы, неорганические фосфаты углекислого газа), Мясо повышенной жирности (утки, гуси, баранина, свинина, сало, полуфабрикаты), сладости, выпечка (т.к. содержит дрожжи, богатые пурином; Если сладкие продукты употреблять слишком часто, нарушается синтез коллагена, а это разрушительным образом действует на суставы) [3]. Для того, чтобы в хрящевой и соединительной тканях, а также в межсуставной жидкости не снижалось количество гиалуроновой кислоты, надо привыкнуть к полезным продуктам и блюдам, содержащим мукополисахариды. Это продукты имеют важное свойство – желирующую способность: морские водоросли (агар-агар и др.), мидии, креветки и другие морепродукты, связки, кости и хрящи рыб, птиц и животных - то есть, те продукты, из которых всегда готовят заливное, студни, холодцы, крепкие наваристые бульоны - поэтому не надо удалять их в процессе обработки рыбы и мяса. Витамины необходимые суставам в большом количестве: витамин D, препятствующий вымыванию кальция из костей: он содержится в печени рыб, сливочном масле, твороге, сыре, кисломолочных продуктах и яичном желтке; витамины группы B, C, E, A, K, а также микроэлементы тоже необходимы суставам для восстановления – их много в сырых овощах. Витамин F – комплекс полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), оказывает противовоспалительное действие: он содержится в оливковом или других растительных маслах. Много ПНЖК содержится в жирной морской рыбе [1]. Так же нужно следить за потреблением достаточного количества жидкостей, и какого они типа. Недостаток H₂O ведет к дегидратации (иссушению) межпозвоночных дисков и суставов, хрящевой ткани. Лучше всего пить свежие соки и смузи [2].

Выводы. Питание оказывает большое влияние на здоровье и состояние организма в целом. Но не стоит полностью отказываться от любимых блюд, достаточно сократить количество вредных продуктов до 25% от общего рациона. Чтобы не пострадали суставы, нужно следить за количеством употребляемых фруктов и овощей, не злоупотреблять жирным мясом и рыбой, выпивать суточную норму воды и поддерживать активный образ жизни.

1. Вредные и полезные продукты для суставов [Электронный ресурс]. – Режим доступа :<https://www.inmoment.ru/beauty/health/products-for-joints.html>. – Дата доступа : 06.03.2018.

2. Диета для здоровья суставов и позвоночника [Электронный ресурс]. – Режим доступа :<https://vegjournal.com/pitanie/vegetarianstvo/1560-dieta-dlya-zdorovya-sustavov-i-pozvonochnika.html>. – Дата доступа : 06.03.2018.

3. Продукты вызывающие боль в суставах и разрушающие их! [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://zen.yandex.ru/media/zernomag/produkty-vyzyvaiuscie-bol-v-sustavah-i-razrushaiuscie-ih-5af5ae64fd96b1ee19acc7bc>. – Дата доступа : 06.03.2018.

ТОМАШУК А.Т.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, ст. преподаатель

ЗНАЧЕНИЕ ОМЕГА-3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ ДЛЯ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОВ-БОДИБИЛДЕРОВ

Введение. Регулярные или профессиональные занятия спортом требуют затрат энергии. Повысить выносливость, физическую активность позволяет правильно составленный рацион питания. Чтобы все системы жизнедеятельности полноценно функционировали в режиме серьезных нагрузок, рекомендуется максимально обогатить ежедневное меню питательными и биологически активными веществами. Препараты и БАД с Омега-3 для спортсменов станут источниками полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) и жирорастворимых витаминов. Это позволит ускорить процессы метаболизма, скорректировать вес и нарастить мышечную массу.

Цель работы – выявить положительные свойства Омега-3 жирных кислот на организм человека, занимающегося спортом (бодибилдингом).

Методы исследования – анализ литературных источников.

Результаты и их обсуждение. Функции Омега-3 в организме человека весьма разнообразны, но основное назначение ПНЖК заключается в ускорении обмена веществ. Эти биологически активные соединения принимают непосредственное участие в формировании клеточных мембран и оболочек. Благодаря Омега-3 происходит бесперебойная поставка в ткани питательных веществ. Значительно повышается рост и скорость деления клеток – основные факторы обновления костных, мышечных, суставных структур. При интенсивных физических нагрузках оптимизация метаболизма помогает избежать травмирования при падениях или сильных ударах, способствует быстрой регенерации мягких тканей.

Для Омега-3 не характерно избирательное участие в процессах обмена веществ. Биоактивные соединения обеспечивают полноценное расщепление протеинов, углеводов и жиров. Омега-3 ответственны за перенос холестерина к органам-мишеням в составе липопротеиновых комплексов низкой плотности. Такие конгломераты не задерживаются в кровеносных сосудах и быстро выводятся из организма. Это позволяет минимизировать в венах, артериях и капиллярах содержание липидов высокой плотности, растворить и вывести из них холестериновые блоки. В то же время по принципу замещения в крупных и мелких сосудах, мягких и костных тканях существенно возрастает концентрация полезных триглицеридов. Они необходимы людям при серьезных физических нагрузках для следующих целей: расширение артерий и вен, нормализация кровообращения; предупреждение резкого подъема артериального давления; обеспечение клеток и тканей молекулярным кислородом.

Регулярное употребление продуктов с большим содержанием полиненасыщенных кислот препятствует накоплению вредных жиров в организме человека.

Для того чтобы силовые тренировки изнуряюще не действовали на организм спортсмена, в тканях должны постоянно синтезироваться белки. Это одно из важнейших условий наращивания мышечной массы и устранения жировых отложений. Грамотный прием комбинации аминокислот, протеинов и Омега-3 позволяет обеспечить прирост мышц более чем на 25%. Устранение дефицита ПНЖК и высокая физическая активность становятся причиной увеличения площади поперечного сечения мышц у людей, занимающихся бодибилдингом.

Омега-3 кислоты принимают участие в сложных биохимических процессах, связанных не только с синтезом, но и катаболизмом. Они предотвращают быстрый распад белков, задействуя при этом мышечный метаболизм. Уменьшается разрушение волокон поперечнополосатой мускулатуры, что позволяет сократить время, необходимое спортсмену для полноценного восстановления после тяжелых физических нагрузок. Омега-3 в

бодибилдинге используется в качестве дополнительного источника энергии, способствующего повышению работоспособности и выносливости спортсмена во время тренировок.

Помимо ускорения метаболизма Омега-3 выполняют еще одну важную функцию в организме человека. Полиненасыщенные жирные кислоты принимают непосредственное участие в синтезе гормоноподобных соединений – простагландинов.

Выводы. Таким образом, можно утверждать важности присутствия определенного количества Омега-3 жирных кислот в рационе каждого человека, и особенно в рационе людей, занимающихся спортом, в частности, бодибилдингом.

1. Simopoulos, Artemis. Omega - 3 fatty acids in health and disease and in growth and development / Artemis Simopoulos// American Journal of Clinical Nutrition. – 1991. – №54. –С. 438 – 463.

ФИЛАТОВА А.В., ЛИСТОПАДОВА Т.О.

Брест, БрГТУ

Научный руководитель – Н.В. Филатова, преподаватель

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Научные исследования в области изучения уровня подготовленности школьников показывают, что в современном мире с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность, резко сократилась двигательная активность детей по сравнению с предыдущими десятилетиями. Это приводит к снижению функциональных возможностей человека и различным заболеваниям организма, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ. Поэтому и при умственном, и при физическом труде необходимо заниматься оздоровительной физической культурой и укреплять организм.

Цель работы: сегодня обычный рабочий день у школьника составляет учебную нагрузку в среднем 4–5 уроков, домашние занятия, чтение книг, электронные игры. Все эти формы времяпрепровождения происходят в статическом положении и негативно отражаются на многих системах организма школьника, отмечается дефицит двигательной деятельности. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление недо-

статочной двигательной активности у детей – это активный отдых и организованная физкультурная деятельность.

Методы исследования – исследование заключается в определении уровня физического развития и подготовленности школьников начальных классов и проведение сравнительного анализа этих показателей. Практическая значимость работы определяется рядом следующих положений: разработаны оценочные таблицы, позволяющие объективно определить уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Подготовлены учебные программы и методические рекомендации по организации занятий физической подготовленности школьников 1–4 классов.

Увеличение объёма двигательной активности детей с 2,0 до 4,5 часов в неделю в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий позволяет достигнуть достоверного повышения уровня физической подготовленности школьников 1–4 классов.

Разработанные нормативы физического развития и уровня развития основных двигательных качеств школьников являются основной планировочной величины физических нагрузок в системе начального школьного физического воспитания. Обязательно нужно заниматься утренней гимнастикой. Её целью является ускорение перехода организма от сна к бодрствованию и предстоящей работе и оказание общего оздоровительного воздействия. Наиболее благоприятная атмосфера для занятия спортом создается при занятиях на свежем воздухе. Воздушная среда благоприятно влияет на мышечную деятельность и увеличивается легочная вентиляция. При выполнении физических упражнений организм человека активизирует деятельность всех органов и систем, в результате чего расходуются энергетические ресурсы, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. У школьника, занимающегося спортом, практически всегда хорошее самочувствие, желание учиться, приподнятое настроение и хороший сон.

Выводы. Повышение объёма физической нагрузки в рамках уроков физической культуры и физкультурно-оздоровительных мероприятий до четырёх с половиной часов в неделю по сравнению с предусмотренными школьной программой. Это позволяет вызвать интерес к занятиям физической культуры, повысить уровень физической подготовленности на 20%, улучшить физическое развитие, работоспособность, состояние здоровья и общую успеваемость. Физическая культура оказывает оздоровительный и профилактический эффект, что является чрезвычайно важным, так как на сегодняшний день число людей с различными заболеваниями постоянно растёт. Физические нагрузки должны входить в жизнь человека с раннего возраста и не покидать её до старости.

1. Архив студенческих работ [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vuzlit.ru>. – Дата доступа : 27.12.2018

2. Социальная сеть работников образования [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>. – Дата доступа : 27.12.2018

ФИЛИПЧИК К.А.

Гродно, ГрГУ имени Я. Купалы

Научный руководитель – А.Л. Флёрко, преподаватель,
магистр пед. наук

ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ

Введение. Для каждого человека семья играет главную роль в формировании личности. Именно там закладывается базисная структура личности, формируются основные черты характера ребенка (студента), его привычки. Родители – первые и важные люди, именно поэтому все, что происходит внутри семьи, влияет на развитие и восприятие окружающего ребенком (студентом). С самого раннего детства и практически до самой смерти все люди подвергаются воспитанию. Сила данного воспитательного воздействия может изменяться в зависимости от возраста, статуса, социального положения и других факторов.

Большую роль физическая культура играет в деятельности ребенка в семье, школе, ВУЗе. Занятия физической культурой снимают утомление нервной системы и всего организма, повышают работоспособность, способствуют укреплению здоровья. Как правило, занятия физкультурой у детей дома проходят в форме активного отдыха.

Цель работы – обосновать значимость влияния семьи на формирования интереса к физкультурно-спортивным занятиям.

Методы исследования. В начале исследования изучалась литература, отражающая роль семьи в физическом воспитании студентов. Была разработана анкета, которая состояла из 12 вопросов. Анкета зачитывалась родителям, которые отвечали на поставленные вопросы на предложенных бланках, отмечая соответствующий выбору ответ. Бланки заполнялись в присутствии исследователя. При организации социологического исследования (анкетирования) мы учитывали следующие основные требования к расположению, последовательности, формулировок вопросов анкеты: учитывался общий уровень культуры и психологии опрашиваемых; в анкету были включены вопросы, отображающие социально-демографический

портрет респондента, физкультурно-спортивные интересы семьи вообще и студента в частности его досуг, формы и методы его организации, доля занятий физическими упражнениями в свободное время дома и в ВУЗе.

Социологическое исследование (анкетирование) было проведено на базах 4-х ВУЗов г. Гродно в период с 01.09.2018 г. по 01.01.2019 г. Было проведено анкетирование 56 родителей (респондентов) среди которых 95% имели высшее образование. Они были разделены на 3 возрастные группы:

1 группа – респонденты с возрастом от 35 до 42 лет (n=18);

2 группа - респонденты с возрастом от 43 до 50 лет (n=20);

3 группа - респонденты с возрастом от 46 до 60 лет (n=18).

На заключительном этапе нами были проанализированы полученные результаты, сделаны соответствующие выводы.

Результаты исследования. Из полученных результатов было отмечено, что основная масса респондентов считает, что физическое состояние ребенка влияет на его психическое развитие. Однако, они отмечают, что занимаются со своим детьми физической культурой очень редко или же не занимаются вообще. Причиной, чему является нехватка времени и (или) отсутствие желания.

Респонденты в возрасте от 35 до 50 лет отмечают, что для того, что бы студенты самостоятельно занимались физическими упражнениями, необходимо крепкое здоровье и уверенность в себе, в то время как респонденты от 51 до 60 лет первостепенное значение отводят физическому совершенству.

Следует отметить, что вблизи места жительства респондентов располагается в основном футбольное поле, а специализированные спортивные сооружения отсутствуют. Респонденты в возрасте от 35 до 50 лет отмечают, что занимались бы физическими упражнениями со своим детьми чаще, если бы рядом были расположены необходимые им спортивные сооружения. В то время как респонденты от 51 до 60 лет сомневаются, повлияло ли бы данное явление на частоту занятий с их ребенком (внуком).

Выводы. Таким образом, проведенное нами социологическое исследование показало, что семье отводится значимая роль в формировании у студентов интересов к физкультурно-спортивным занятиям. Студенты, которые занимались с родителями физическими упражнениями продолжают и в ВУЗе активно участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1. Токарева, В.П. Роль семьи в физическом воспитании ребенка // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). – СПб.: Свое издательство, 2015. – С. 179-182.

ЦЕБРУК А.М.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – И.Г. Роменко, ст. преподаватель

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЗЮДОИСТОВ И ХАРАКТЕР БОРЬБЫ

Введение. Индивидуальный стиль ведения поединков и подбор индивидуальной техники в дзюдо большинство специалистов связывают с типом строения тела спортсмена [1, 2], однако исследований, которые бы показали наиболее значимые соматические показатели, влияющие на характер борьбы, довольно мало.

Цель работы – определение взаимосвязей между конкретными показателями строения тела и индивидуальной техникой спортсмена-дзюдоиста.

Методы исследования. В работе нами были обследованы дзюдоисты из числа учащихся УОР г. Бреста и студентов БрГУ имени А.С. Пушкина (возраст 16-20 лет, тренировочный стаж 3–7 лет, спортивная квалификация и разряды – КМС, I и II взрослый) путем антропометрических измерений показателей, представляющих факторы телосложения, по продольным и поперечным размерам тела.

Результаты и их обсуждение. Полученные результаты показывают, что по индексу скелии все борцы, в основном, относятся к макроскелии, соматотип (по Шелдону) характеризуется выраженной мезоморфией и оценивается в среднем 4–5 баллами. Наименьший жировой слой у спортсменов находится на кисти, наибольший на спине под углом лопатки (кроме борцов тяжелого веса).

При анализе телосложения борцов разных весовых категорий мы обнаружили ряд схожих признаков телосложения: значительные величины обхватных размеров грудной клетки, шеи, плеча, бедра, голени; хорошее развитие трапециевидных мышц спины и косых мышц живота, что можно связать со спецификой дзюдо (приемы с отрывом противника от земли, скручивающие движения), широкая ладонь. Респираторная система дзюдоистов характеризуется средними для спортсменов в целом ЖЕЛ – 4,2-5,3 л.

Тактико-техническое ведение поединка спортсмена-дзюдоиста обусловлено не только лишь длиной нижних конечностей [2], но на наш взгляд, длиной верхних конечностей и длиной корпуса.

Для низкорослых борцов характерно ведение борьбы на коротких дистанциях и броски: через спину со стойки, через спину с колен, бросок через бедро, «мельница» и ее разновидности, бросок «пистолет». В то время

как для высокорослых дзюдоистов характерно ведение поединка на дистанции, с применением следующих бросков: подхват под одну либо две ноги, задняя и передняя подножка, подсад голени изнутри, боковые перевороты, через плечо, что можно связать с относительной длиной конечностей.

Выводы. Таким образом, можно сделать следующий вывод – объем техники в дзюдо настолько велик и разнообразен, что борцы с различными пропорциями тела могут быть одинаково результативны за счет применения адекватных телосложению технических действий. И, следовательно, результативность борца определяется не только и не столько типом пропорций тела, но, в большой степени, и уровнями физической, тактической, психической и теоретической подготовленности.

1. Дорохов, Р. Н. Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры / Р. Н. Дорохов, В. П. Губа. – М. : СпортАкадем-Пресс, 2002. – С. 36-99.

2. Моргунов, Ю. А. Влияние длины тела противника на двигательную структуру атакующих действий в борьбе дзюдо / Ю. А. Моргунов // Теория и практика физической культуры, 1980, № 9. – С. 24–29.

ШИРМА В.Д.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – О.М. Клос, ст. преподаватель

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Введение. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Одним из важнейших компонентов здорового образа жизни и поведения детей и подростков является двигательная активность. Она зависит от социально-экономических условий жизни общества, его ценностных ориентиров, организации физического воспитания, индивидуальных особенностей высшей нервной деятельности, телосложения и функциональных возможностей растущего организма, количества свободного времени и характера его использования, доступности спортивных сооружений и мест отдыха для детей и подростков.

Цель работы – определить степень двигательной активности и характер проведения свободного времени у школьников начальных классов.

Методы исследования. В обследовании участвовали мальчики и девочки младшего школьного возраста ГУО «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Бреста». Общее количество обследованных детей составило 40 человек, из которых мальчиков – 48,6% (n = 18), девочек – 51,4% (n = 22). В обследовании принимали участие учащиеся 4-х классов в возрасте 9-10 лет. Вопросы анкеты касались двигательной активности и проведения свободного времени.

Результаты и их обсуждение. Анализируя данные оценки состояния собственного здоровья детей можно отметить, что около 40-45% детей 9-10-летнего возраста отмечают как «очень хорошее», около 35-50% – как хорошее, но в то же время только 3% девочек отмечают состояние своего собственного здоровья как «плохое». Детей, которые бы оценили свое состояние как «очень плохое» не отмечено.

Оценивая полученные показатели продолжительности сна необходимо отметить, что лишь у 20% мальчиков и 50% девочек длительность сна составляет возрастную норму. При этом до 27% мальчиков и 22% девочек не досыпают (спят менее 8 часов). Вместе с тем, более 10% детей 9-10-летнего возраста спят более 11 часов. Интересно отметить, что процент мальчиков, которые поздно ложатся спать больший, чем девочек того же возраста. В 23 часа и позже ложатся 62,96% мальчиков 10-летнего возраста.

Анкетирование показало, что только 31,58% мальчиков и 45% девочек успевают делать домашние задания за гигиеническую норму времени для данного возраста. За более короткое время (до 1,5 часов) делают домашние задания 52,63% мальчиков и 42% девочек. Школьники, которые затрачивают на приготовление домашнего задания 4 и более часов, в процентном соотношении составляют: мальчики – 15,79% и девочки – 12%.

Результаты анкетирования свидетельствуют о низких процентных показателях, которые определяют время, проведенное на свежем воздухе, сравнивая их с гигиеническими нормами. Всего лишь 29,63% мальчиков возраста проводят время на свежем воздухе более 4 часов. У девочек это – 19,35%. До 25% детей 9-10-летнего возраста проводят до 1 часа на свежем воздухе.

Среди мальчиков 9-10-летнего возраста из видов двигательной активности первое место занимает катание на роликах, девочки того же возраста отдают предпочтение прогулкам, бегу и танцам.

Среди организованных форм занятий имеются варианты посещения детьми спортивных занятий в секции, в спортивной школе и плавательном бассейне. При этом условия, в которых формируются элементы здорового образа жизни школьников, нуждаются в совершенствовании. Здоровый образ жизни в младшем школьном возрасте должен целенаправленно и по-

стоянно формироваться с акцентом на оптимальный уровень двигательной активности ребенка в процессе организованных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями. Только в этом случае он будет являться средством профилактики, укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных задач человека.

Выводы. Анализ результатов анкетирования школьников младших классов по вопросам двигательной активности и проведению свободного времени показал, что имеются негативные тенденции, проявляющиеся в нарушении распорядка их дня, в значительном увеличении количества времени за экраном телевизора и компьютера (4-6 и более часов), а также в сокращении времени пребывания на свежем воздухе (до 1 часа). Наиболее предпочитаемыми детьми видами двигательной активности являются: прогулки, пешие экскурсии, бег, езда на велосипеде, занятия танцами, катание на лыжах, катание на коньках, катание на роликах, игра в теннис, игра в мяч и др.

1. Мотыльков, Р.Е. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р.Е. Мотыльков [и др.] // Теор. практ. физ. культуры. – 2007. - № 9. – С. 14–19.

ГОЛУБЕВА А.И., СТРОГАНОВА Е.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ 5-7-Х КЛАССОВ

Введение. Возрастные особенности состояния сердечно-сосудистой системы школьников и студентов являются важным предметом исследования [1]. Использование инструментальных методик дает возможность более глубоко оценить адаптационные характеристики организма учащихся в период обучения, отметить особенности состояния с позиции типа регуляции сердечной деятельности, а так же выявить гендерные особенности состояния у лиц юношеского возраста, в том числе, с разной степенью двигательной активности [2].

В последние годы возрастает число школьников и студентов, в организме которых наблюдаются нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы. Это накладывает дополнительные ограничения на применение физической нагрузки на уроках (занятиях) по физической культуре

(физическому воспитанию). Актуальным представляется современный мониторинг уровня физического здоровья и совершенствование научно-методического обеспечения уроков (занятий) по физической культуре и здоровью (физическому воспитанию) с учетом состояния сердечно-сосудистой системы.

Цель работы – исследование возрастных особенностей и различий реографических показателей учащихся 5-7-х классов с разной реактивностью пульса в ортопробе.

Методы исследования. Обследовали 97 учащихся общеобразовательной школы (52 мальчика и 45 девочек) в возрасте 11-13 лет. Для оценки состояния периферической гемодинамики использовали метод тетраполярной реовазографии. Запись реограмм проводили в положении лежа и стоя (электроды на области голени обеих ног) с использованием компьютерной программы «Импекард» (Минск).

В работе оценивали величину следующих показателей: ЧСС (уд/мин), пульсовой прирост крови (ППК, мл), объёмная скорость кровотока (ОСК, мл/мин). Обследованные были разделены по уровню реакции ЧСС по ортопробе на три группы: с низким (прирост ЧСС – меньше 6 уд/мин), с нормальным (от 6 до 18 уд/мин) и с высоким (прирост ЧСС больше 18 уд/мин) уровнем реактивности пульса в ортопробе (при переходе в положение стоя). Достоверность различий между результатами определяли с помощью t- критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Сравнения величины ППК в покое, в группе мальчиков и девочек, в диапазоне возраста 11-13 лет показало, что у девочек достоверные различия по этому показателю между группами с разной реактивностью пульса отсутствуют. А в группе мальчиков 12 лет величина показателя в группе с низкой реактивностью пульса больше, чем в группе с нормальной реактивностью (на 1,49 мл, правая нога (ПН), $P < 0,01$).

В ортостазе различия между группами девочек также отсутствовали, а для группы мальчиков были характерны различия с таким же соотношением, как в покое для возраста 11 лет (на 0,77 мл, ПН, $P < 0,05$).

По величине ОСК в покое (положение лежа) в диапазоне возраста 11-13 лет были обнаружены достоверно более низкие значения: в группе девочек 13 лет с низкой реактивностью пульса в сравнении с группой, имеющей нормальную величину реактивности (на 13,59 мл/мин, ПН, $P < 0,05$). В группе мальчиков достоверные различия отсутствовали.

По величине ОСК в ортостазе отсутствовали достоверные различия между результатами групп девочек с различной реактивностью пульса. А в группе мальчиков они имели место в возрасте 13 лет (на 5,5 мл/мин, левая нога, $P < 0,05$).

Выводы. Таким образом, школьники 11-13 лет имеют разную степень реактивности пульса в ортопробе, что проявляется в разной наполняемости дифференцированных по этой величине групп М и Д.

Достоверные различия по величине ППК между группами с различной реактивностью пульса проявляются только в группе М, где отмечены более низкие значения показателя в группе с низкой реактивностью пульса (в 12 лет в покое и в 11 лет в ортостазе) по сравнению с результатом группы с нормальным уровнем реактивности пульса. Достоверные различия по величине ОСК отмечены в группе Д в состоянии покоя и в группе М в ортостазе. У Д и М 13 лет значения ОСК в группах с низкой реактивностью пульса меньше, чем в группе с нормальной (Д) и высокой реактивностью пульса ($P < 0,05$).

1. Игнатосян, А. Г. Особенности периферической гемодинамики подростков в зависимости от типа регуляции сердечной деятельности : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01 / А. Г. Игнатосян ; ЯрГПУ им. К. Д. Ушинского. – Владимир, 2010. – 21 с.

2. Калюжный, Е. А. Морфофункциональное состояние и адаптационные возможности учащихся образовательных учреждений в современных условиях : дис. ... д-ра биол. наук. : 03.03.01 / Е. А. Калюжный. – М., 2015. – 393 с.

КРИВОЛЕВИЧ ДМ.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ИХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Введение. 20-й век подарил людям множество благ цивилизации: электричество, радио, телевидение, компьютер, интернет, современный транспорт и пр. Однако он же принес и множество так называемых «болезней цивилизации». К ним относят: сердечно-сосудистые заболевания (артериальную гипертензию, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, мозговой инсульт), рак, ожирение, сахарный диабет, бронхиальную астму, аллергию и другие. «Болезни цивилизации» являются сегодня основной причиной смертности населения разных стран.

Целью работы были поиск и анализ информации по причинам, условиям возникновения и мерам профилактики болезней цивилизации.

Методы исследования. Применяли поиск, анализ и обобщение данных литературных и интернет-источников.

Результаты и их обсуждение. Проведенный поиск позволил актуализировать следующую информацию.

Сердечно-сосудистые заболевания. Основные факторы риска *артериальной гипертензии (АГ).* *Изменяемые факторы:* избыточная масса тела, злоупотребление алкоголем, злоупотребление поваренной солью, курение, нерациональное питание с преобладанием жирной пищи, малоподвижный образ жизни, постоянный психоэмоциональный стресс, наличие предшествующих или сопутствующих заболеваний. *Неизменяемые факторы:* наследственность, возраст, пол. *Направления первичной профилактики АГ:* отказ от курения, снижение избыточной массы тела, уменьшение потребления поваренной соли, ограничение потребления алкоголя, коррекция диеты, увеличение физической активности.

Главные факторы риска развития *атеросклероза:* повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови, неправильное питание, нервное перенапряжение, «сидячий образ жизни» и недостаток мышечной деятельности, курение, наследственные факторы.

Ишемическая болезнь сердца (в 97-98% случаев - следствие атеросклероза коронарных артерий сердца). *Факторы риска:* жизнь в большом городе, работа на руководящих должностях и в условиях повышенной нервно-эмоциональной нагрузки (водители автобусов, учителя, юристы), неблагополучие в семье, гиподинамия, ожирение, наследственность и другие. *Факторы защиты:* наследственные, а также любовь в семье, благоприятные отношения с коллегами и начальством на работе, употребление небольших доз натурального (французского) вина. Физические нагрузки улучшают механизмы, регулирующие коронарное кровообращение, приводят к развитию коллатералей, т.е. новых сосудов сердца, обеспечивающих лучшее снабжение мышцы сердца кровью.

Мозговой инсульт. *Факторы риска:* высокое содержание холестерина и ЛПНП (липопротеинов низкой плотности) в крови, артериальная гипертензия, сахарный диабет, заболевания сердца (аритмия и т.д.), малоподвижный образ жизни, лишний вес, возраст, курение, наркотики, алкоголь, нарушения свертывания крови, ТИА (транзиторные ишемические атаки), апноэ во сне, предыдущие случаи инсульта, инфаркты сердца или ТИА, болезнь сонных артерий, заболевание периферических сосудов, другие. Для восстановления утраченных функций организма пациенту назначают лечебную физкультуру, массаж, логопедические и другие упражнения, в том числе, с биологической обратной связью.

Ожирение. *Факторы риска:* малоактивный образ жизни, генетически обусловленные нарушения ферментативной активности, погрешности в

характере и режиме питания, некоторые эндокринные патологии, психогенное переедание, физиологические состояния (лактация, беременность, климакс), стрессы, недосыпание, прием психотропных и гормональных препаратов и т. д. Основные способы лечения: диета, физические упражнения, лекарственные препараты, психотерапевтическое лечение (поведенческая терапия), хирургическое вмешательство.

Сахарный диабет. Факторы развития: наследственная предрасположенность, ожирение, атеросклеротические изменения сосудов поджелудочной железы, психическая и физическая травмы, инфекции. *Направление лечения и профилактики:* компенсация углеводного обмена, профилактика и лечение осложнений, нормализация массы тела, обучение пациента.

Рак (онкологические заболевания). Основные причины и распространенность злокачественных опухолей: неправильное питание, курение, загрязнение окружающей среды, некоторые вредные факторы производственной среды, психоэмоциональное напряжение и стрессы, геофизические факторы, наследственная предрасположенность и другие.

Вывод. Таким образом, проблема «болезней цивилизации» как никогда актуальна в наше время. Среди других причин выделяется роль гипокинезии и гиподинамии. Физические нагрузки в сочетании с правильным питанием и элементами здорового образа жизни служат одной из действенных профилактических мер большинства распространенных болезней. Длительный период занятий может послужить защитным фактором против возникновения болезней цивилизации, что крайне важно для будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

ПАРХОЦ Е..Г.,ТУМАНОВИЧ Т.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СОСТОЯНИЯ СТОПЫ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ И СТУДЕНТОВ

Введение. Как известно, стопа изменяется на протяжении всей жизни человека. Наиболее заметно это происходит в определённые периоды. Период полового созревания, который приходится на старший школьный возраст, характеризуется высокими темпами развития физического потенциала в целом и, в том числе, стопы. В период 11-15 лет наблюдается так называемый пубертатный скачок. В период же студенческого возраста за-

вершается физическое развитие и наступает этап относительной стабилизации показателей физического развития [1, 2].

Цель работы – провести сравнительный анализ половозрастной динамики линейных и угловых показателей стопы учащихся старших классов и студентов.

Методы исследования. В обследовании приняли участие 668 учащихся старших классов в возрасте 14–17 лет из общеобразовательных школ г. Бреста и студентов 1–4-х курсов факультета физического воспитания и других факультетов. Было проведено плантографическое обследование состояния стопы учащихся и студентов с использованием линейных (длина и ширина стопы, ширина пяточной части) и угловых (углы большого пальца стопы (α), мизинца (β), пятки (γ), угол Кларка (Cl)) показателей. В работе применяли методы математической статистики, достоверность различий между результатами определяли по t-критерию Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Анализ возрастной динамики значений линейных показателей стопы показал, что средние значения их с увеличением возраста возрастали в обеих группах. Наиболее активный рост стопы в длину и ширину, а также ширины пяточной части продолжался до 17 лет у М (Ю) и до 15–16 лет у Д (Дв) с последующей относительной стабилизацией показателя.

Анализ возрастной динамики угловых показателей стопы показал, что проявление признаков полового диморфизма было в большей степени присуще показателю угол α . Достоверно большие средние значения были отмечены в группе Д (Дв) по сравнению в группой М (Ю) в период с 15 до 21–23 лет. Тогда как по показателю угол β выявлена тенденция более высоких значений в группе М (Ю). По величине угла γ левой и правой стопы в группе М (Ю) наиболее высокие значения наблюдались в 16, а в группе Д (Дв) – в 20 лет. По показателю угол Кларка картина изменений средних значений следующая: в группе М (Ю) более высокие значения в возрасте 15 лет, небольшое повышение наблюдается в 19 лет; в группе Д (Дв) – высокие значения в 14 (15) лет.

Достоверно более высокие значения линейных показателей были обнаружены у М (Ю) во всех возрастных группах в период с 14 лет до 21–23 лет. Для угла α более высокие значения отмечены в группе Д (Дв) по сравнению с М (Ю) в период с 15 лет до 21–23 лет. Для угла β характерно обратное соотношение, однако с гораздо меньшим числом достоверных различий (в возрасте 20 и 21–23 лет). Для угла γ характерно наименьшее количество достоверных различий среди всех угловых показателей. По углу Кларка различия получены у Д (Дв) в 20 и 21–23 лет.

Выводы. Таким образом, возрастно-половая динамика линейных показателей стопы учащихся и студентов в возрасте от 14 до 21–23 лет харак-

теризуется постепенным увеличением значений до 15–16 лет у Д (Дв) и до 16–17 лет у М (Ю) с последующей относительной стабилизацией. По угловым показателям стопы отмечено увеличение значений угла α , небольшой подъем угла β и относительно стабильный уровень углов γ и C1 . Вместе с тем, степень полой дифференцировки угловых показателей стопы гораздо менее выражена, чем линейных.

1. Перепелкин, А. И. Соматотипологические закономерности формирования стопы человека в постнатальном онтогенезе : автореф. дис. ... докт. мед. наук : 14.00.02, 03.00.13 / А. И. Перепелкин. – Волгоград : ВГМУ, 2009. – 53 с.

2. Плантография в морфофункциональной характеристике стоп / Н. С. Бабайцева [и др.] // VI Всероссийский съезд анатомов, гистологов и эмбриологов. – Т. 136. – № 4. – С. 13.

СТАРИНСКАЯ В.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

КРИТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КРОВООБРАЩЕНИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ У ШКОЛЬНИКОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Современные школьники находятся в состоянии хронического стресса – чрезмерно высокие требования, которые к ним предъявляются, повышенные нагрузки в школе, переживания по поводу контрольных, экзаменов а после – кружки и секции и т.д. Всё это в конечном итоге приводит к тому, что сердечно-сосудистая система работает на пределе возможностей. В таких условиях она может внезапно дать сбой, который окажется фатальным [1].

Цель работы – выявить критические особенности кровообращения и состояния здоровья у школьников разного возраста в процессе физического воспитания, приведшие к летальным исходам, по материалам электронных СМИ.

Методы исследования. В работе применяли методы: 1) анализ литературных источников; 2) анализ летальных исходов 50 школьников разного возраста в процессе физического воспитания (11 девочек и 39 мальчиков); 3) обработка результатов.

Результаты и их обсуждение. С врачебной точки зрения внезапная смерть у детей может быть обусловлена разными причинами – как кардио-

логическими (врождённые пороки, опухоли, нарушения ритма, кардиомиопатии, лёгочно-гипертензивные кризы) с развитием острой сердечной недостаточности, так и заболеваниями центральной нервной системы (эпилепсия, опухоли головного мозга). По анализу данных источников основными причинами внезапной смерти учащихся являются:

1. *Пропущенные врождённые пороки сердца.* Теоретически такой ситуации быть не должно. Диспансеризация предполагает в 1 год, в 3 года (перед детским садом) и 6–7 лет (перед школой) в обязательном порядке прохождение медкомиссии, в составе которой и врач-кардиолог, который обязан направить ребёнка на стандартные исследования – эхокардиографию и электрокардиографию. Эти методы позволяют оценить работу сердца, проблемы с ритмом сердца и исключить врождённую и приобретённую аномалии. Важно, что при некоторых невыявленных пороках развития сердца трагедия может произойти даже при средних физических нагрузках.

2. *Перенесённые вирусные заболевания.* Нередко после них развиваются миокардиты (воспаление сердечной мышцы), воспаление сосудов сердца (аортиты, коронариты), что приводит к снижению сократительной способности миокарда, нарушению его кровоснабжения (в том числе и проводящей системы сердца), к развитию сердечной недостаточности и жизнеугрожающих аритмий.

3. *Обморок.* Причина обморока может быть связана как с нарушением работы сердца (остановка сердца, вегето-сосудистая дистония), так и с патологией центральной нервной системы (опухоли, эпилепсия), заболеваниями эндокринной системы (гипогликемия, сахарный диабет) и другими.

4. *Курение и «модное» питание.* Многие подростки курят и употребляют энергетические напитки, придерживаются модных диет. На фоне физической нагрузки при этом возможен спазм коронарных артерий и появление ишемии, развитие острой сердечной недостаточности и внезапной остановки сердца [2, 3].

Анализ случаев летальных исходов у школьников на уроках физической культуры показал следующие основные причины (таблица).

Таблица – Основные причины смертей из-за нарушений в работе сердечно–сосудистой системы

№	Нарушения сердечно–сосудистой системы	Процент случаев
1.	Врожденный порок сердца	38%
2.	Острая сердечная недостаточность	24%
3.	Пролапс митрального клапана	16%

4.	Сердечный приступ	10%
5.	Аритмия	8%
6.	Другие заболевания сердца	4%

Выводы. Таким образом, сегодня существуют угрозы жизни в процессе физического воспитания у школьников, имеющих врождённые пороки сердца и другие патологии сердечно-сосудистой системы. Для предотвращения подобных ситуаций, связанных с нерациональным использованием физических нагрузок у ослабленных детей, необходимы тщательный контроль за состоянием организма перед и в процессе выполнения физической нагрузки, а также неуклонное повышение (тренировка) функционального состояния организма школьников разного возраста.

1. Смерть на уроке: почему подростки внезапно погибают и как их спасти? // Аргументы и факты [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.aif.ru/health/children/smert_na_uroke_pochemu_podrostki_vnezapno_pogibayut_i_kak_ih_spasti. – Дата доступа: 20.03.2019.

2. Юдина, Л. Внезапная смерть – на физкультуре. Из-за чего на уроках умирают дети? / Л. Юдина // Аргументы и факты. Здоровье. – 2017. – № 45. – 7 ноября 2017. – С. 3.

3. Урок физкультуры. Страшные последствия. Почему? // Портал о медицине и здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.medpulse.ru/health/prophylaxis/firstaid/10812>. – Дата доступа: 18.03.2019.

ЧМУХ Я.М., ТУМАНОВИЧ Т.В.

Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

Научный руководитель – А.Н. Герасевич, канд. биол. наук, доцент

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И СОСТОЯНИЯ СТОПЫ У ШКОЛЬНИКОВ 13 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ И СКОЛИОЗОМ

Введение. Сколиоз и нарушения осанки являются наиболее распространенными отклонениями состояния опорно-двигательного аппарата у детей. В периоды физиологических колебаний интенсивности роста деформация позвоночника прогрессирует значительно быстрее, а это в свою очередь приводит к изменению формы грудной клетки и таза, а также функциональным нарушениям в кардиореспираторной, нервно-мышечной, вегетативной и других системах [1,]. Ранее детский ортопед Г. Г. Эпштейн (1981) обна-

ружил, что дети со сколиотическими деформациями несколько выше своих сверстников [цит. по 2].

Цель работы – сравнить средние значения основных показателей физического развития и состояния стопы у детей с нарушениями осанки и сколиозом и школьников из общеобразовательной школы в возрасте 13 лет.

Методы исследования. Обследовали 484 школьника (37 детей из школы-интерната (ШИ) и 447 здоровых школьника (СШ)) в возрасте 13 лет. Измеренные показатели: длина тела (см), масса тела (кг), окружность грудной клетки (ОГК, см) на паузе, вдохе и выдохе, экскурсия грудной клетки (ЭГК, см), длина и ширина стопы (мм). Применяли методы математической статистики, достоверность различий между результатами определяли с помощью t-критерия Стьюдента.

Результаты и их обсуждение. Анализ результатов показал, что мальчикам (М) СШ и ШИ характерна тенденция более высоких значений показателей ФР (масса и длина тела) в сравнении с девочками (Д). При сравнении результатов в группах СШ и ШИ выявлена тенденция более высоких значений по массе тела – у детей СШ, по длине тела – у детей ШИ как у М, так и у Д.

По значениям ОГК (на вдохе, паузе и выдохе) у детей СШ отмечали превышение результатов М над результатами Д, у детей ШИ – картина обратная. При этом, в обеих половых группах по показателям ОГК на паузе и выдохе результаты детей ШИ были несколько выше, чем у здоровых, особенно у Д ($P < 0,05$; $0,001$). А здоровые М и Д СШ имели достоверно более высокие средние значения показателей ОГК на вдохе и ЭГК по сравнению с М и Д ШИ.

По длине стопы М были характерны достоверно большие значения как в группе детей ШИ, так и СШ в сравнении с Д ($P < 0,05$; $0,001$). При сравнении результатов больных и здоровых детей внутри половых групп отмечена тенденция большей длины стопы у детей ШИ и М, и Д. По ширине стопы сохранялось соотношение, подобное вышеуказанному, однако количественно менее выраженное ($P < 0,01$ – $0,001$). В половых группах выраженных тенденций различий между больными и здоровыми детьми по ширине стопы не выявлено.

Выводы. Таким образом, обнаружены различия по показателям физического развития и состояния стопы между школьниками с нарушениями осанки и сколиозом 13 лет и их здоровыми сверстниками. Наиболее выражены различия проявляются по значениям ОГК и стопы. Это выражается в достоверно большей величине ОГК (на выдохе и паузе) у Д ШИ в сравнении с М (в отличие от здоровых), и меньшей – по ОГК на вдохе и ЭГК в обеих половых группах. Кроме того, дети с нарушениями осанки и сколиозом сохраняют большие значения длины и ширины стопы, характерные

для здоровых сверстников, а также проявляют тенденцию бóльших значений длины стопы по сравнению со здоровыми М и Д.

1. Лапина, К.А. Оценка показателей физических качеств детей 12–13 лет со сколиозом I–II степени / К. А. Лапина, В. Г. Черноземов // International student research bulletin. – 2018. – № 3. – С. 674–681.

2. Дудин, М. Г. Идиопатический сколиоз: факты, размышления и выводы / М. Г. Дудин, Д. Ю. Пинчук при участии проф. Ж. Ф. Dubousset [Электронное издание] // Комплексное лечение сколиозов у детей : материалы науч.-практич. конф. с междунар. участием, Санкт-Петербург, 19 сент. 2018 г. – СПб. : Наукоемкие технологии, 2018. – С. 8–25.

Научное издание

Материалы
XIX республиканской студенческой научно-практической конференции

Брест, 28–29 марта 2019 года

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Редактор

А. В. Шаров

Компьютерная верстка

А. В. Шаров